



april 2019

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 ungdoms-afdeling, der høster medaljer ved danske mesterskaber, bredt fordelt i alle aldersklasser. Klubben og redaktøren deler ikke nødvendigvis alle holdninger som udtrykkes i artikler i nyhedsbrevet.

Redaktion: Bo Simonsen
bosimfif@gmail.com

leder	2
juniorVM	3
Nyt om sponsorer orienteringsåret	4 5
DM Nat	6
DM Ultra Lang	7
DM Weekend I Hillerød	8
Foryggende forår	9
Bagsiden	10

2019 er startet forrygende for FIF

I denne udgave af Nyhedsbrevet kan du læse om nye sponsorer, succes ved årets første danske mesterskaber og lidt om hvad året 2019 byder på. 2 verdensmesterskaber på dansk grund, med gode medaljchancer til Hillerød og så årets store danske mesterskab, som afvikles i skovene nær Hillerød til september.

Orienteringsåret har været i gang snart 2 måneder og der er masser af aktivitet i skovene omkring Hillerød. Af den seneste rapport fra idrættens organisation fremgår det, at der er 6 gange så mange som dyrker sport med orienteringskortet i hånden, som dem, der er organiseret i orienteringsklubberne. Heldigt, at vi i orienteringsklubberne har midlerne til at stille faciliteter til rådighed for de mange, når kommunerne de fleste steder ikke vil stille faciliteten til rådighed.

God læselyst!



Malthe Poulsen og Annika Simonsen var 2 af FIF's guldvindere ved DM Ultra Lang orientering i Frederikshåb Plantage



2019 med Junior VM på hjemmebane for både orienteringsløbere og MTBO ryttere kan blive en fantastisk fest - husk at stemple ind i fællesskabet og få del i glæden.



Det har længe lugtet af forår, og selv om marts blev våd, ja så kan foråret ses på, at orienteringsløberne er sprunget i skoven for at lufte de tynde konkurrence-dragter. 2 mesterskaber er allerede afviklet, og så er vi i gang. Til sommer venter først Junior VM i orientering i Silkeborg og senere på sommeren følger VM i MTBO i Viborg. FIF har medaljekandidater der forventes at stille på de danske landshold, og med det en enestående chance for alle for at komme tæt på verdens-eliten.

Det forpligter både klub, topatleterne og resten af klubrødderne, og burde engagerer endnu flere. Festen bliver jo kun god, hvis både rammerne er bedst mulige; at vi husker at invitere gæsterne; at gæsterne melder sig til og møder frem og ikke mindst, at vi mødes med godt humør og overbevisningen om at "der skal være fest".

FIF Hillerød Orientering har sat økonomi af til at alle kan forberede sig bedst muligt - et hårdt træk i klubkassen. Det har givet udøverne fri tøjler til individuel forberedelse. Takket være vores gode sponsorer har vi både udstyr og træningsfaciliteterne på plads, uden at skulle belaste elitemidler og det giver muligheder. Via landsholdenes aktiviteter udfordres vores bedste af at mødes med cremen af fremtidens orientere fra hele landet, og de personlige trænere/coaches får den enkelte ind på den bedst mulige kurs. Rammerne for fest er på plads, men for der skal blive fest, hvor vi alle får lyst til at være med, skal vi ville hinanden - altså eliten og så alle os andre. Det kræver, at vi inviterer hinanden ind, og allermest kræver det, at vi har fælles oplevelser. VM på hjemmebane er en enestående mulighed; 10 Mila afviklet i Skåne fik en del besøgt, men bare det at engagerer sig i hinanden ved et Sjællandsmesterskab kan gøre underværker. Er man lokal politiker kunne det være en ide at komme ud at møde den sport som de tager afgørende beslutninger om, uden måske nogensinde at

have set hva det går ud på. Klubbens elite har været mere usynlig denne vinter end tidligere. Hver for sig jagter de den optimale forberedelse, og det skal der til for at blive bedst, men vil de have andre i ryggen, både til hverdag og til de store konkurrencer, og måske til VM, ja så skal de huske at invitere os andre med til festen for ingen melder sig på en fest, hvor de ikke kender værterne!

Hillerød Elite har støttet, at vi i FIF får coaching af de dygtige sportspsykologer fra Mentalmotion. Målet er at arbejde med fællesskabet for at styrke netop den fælles fest og glæde.

Vores idrætsanlæg får en ordentlig omgang dette forår. FIF har hyret en af de bedste professionelle korttegnere, Gediminas Tri-makas fra GT Maps, til at få vores idrætsanlæg ført ajour. Klubbens egen Mads K Larsen og eliteløberen Malthé Poulsen arbejder flittigt med sprintkortene i Hillerød by. På den måde får både klubbens egne udøvere bedre muligheder for god træning, og rigtig mange andre får mulighed for at komme ud og dyrke motion uden at det koster samfundet og vores kommune en krone.



JWOC

2019 Junior World
Orienteering
Championships
Denmark



Malthe Poulsen



Junior VM på dansk grund med en gylden chance for metal til de danske løbere

I 2019 afvikles Junior VM i skovene omkring Silkeborg og de danske løbere vil naturligvis have en hjemmebanefordel, selv om ingen kommer fra Silkeborg området, hvor VM skal afvikles. Løberne fra det regionale elitecenter ved Frederiksborg G (som understøttes af Hillerød Elite) har minutløst forberedt sig mod mesterskabet. Forventningen er at 7-8 løbere fra elitecentret kvalificerer sig til landsholdet denne sommer. Fra FIF er Annika Simonsen den,

der på forhånd ser ud til at have bedst chancer for medalje, men også Malthe Poulsen, der sidste sommer var Danmarks bedste på herresiden, har gode chancer for en top ti placering. Yderligere har Malte Hemmingsen, Nikoline Splittorff og Jakob Steinthal en god chance for at komme på holdet.

VM på hjemmebane har og-

så betydet, at mange rejser er gået til Søhøjlandet i stedet for til mere eksotiske rejsemål de sidste år. Når de bedst forberedte danskere står på startstregen denne sommer, vil de have afviklet mere end 25 træningspas i relevant terræn omkring Sil-



Annika Simonsen

keborg det sidste år. Selve skovene hvor mesterskabet skal løbes i, har i flere år været spærret for træning og fordelten er alene den korte afstand til lignende skov.



FIF arrangeret træningslejr med deltagelse fra Sverige og Norge

Er du nysgerrig på orientering, kan du både opleve det live ved konkurrencer rundt i Danmark og Europa, men er du bare nysgerrig kan du også følge FIF's topløbere på livesendinger på nettet. De største konkurrencer kan typisk opleves med net tv, live opdateringer, speakerlyd fra stævnepladsen og ofte også følge løberne live fra skoven via gps tracking. Et godt udgangspunkt er at besøge det internationale site World Of O , Dansk Orienterings Forbunds side og så via site for de enkelte konkurrencer—søg på nettet og du skal finde

worldofo.com
do-f.dk
O-service.dk

Marts:

13/3	Sm Natorientering	Rude Skov
23/3	DM Natorientering	Holstenshuus
28/3	Swedish League m Natmesterskab	Hässleholm
28-30/3	Danish Spring	Tisvilde
07/04	Dm Ultra Lang	Frederikshåb
13-14/04	Swedish League	Karlstad
17-21/04	MTBO Camp	Viborg
17-19/04	Påskeløb	Ulfborg
27-28/04	10Mila (stafet Sverige)	Osby
03-05/05	Swedish League Finale	Stockholm
05/05	1. Divisionsmatch	Kårup Skov
11/05	Sm Stafet	Tisvilde
12/05	Sm Lang distance	Tisvilde
25-26/05	DM Sprint og sprintstafet	Grinsted
08-10/06	EM og VM Testløb	Silkeborg
08-11/06	World Cup m EM	Finland
08-10/06	MTBO EM	Polen
16-17/06	Jukola—verdens største stafet	Kangasala Finland
26-30/06	EM Ungdom	Hviderusland
06-13/07	Junior VM	Silkeborg
20-13/07	Oringen, 5 Dages	Norrköping
27/7-03/08	VM MTBO	Viborg
12-17/08	VM Skovorientering	Sarpsborg, Norge
31/08	Dm Mellem	Rold Skov
08/09	Divisionsmatch	Stokkebjerg
14/09	DM Stafet	Gribskov
15/09	DM Lang	Gribskov
27-29/09	World Cup runde 3	Schweiz
27-29/09	Junior EM Orientering	Aréche, Frankrig
06/10	DM Hold	Als Nørreskov
03-06/10	EM MTBO	Tyskland
26-29/10	World Cup runde 4	Kina



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 fantastisk at have hele 11 teamsponsorer bag vore store gruppe af elite og ungdomsløbere. Tak til alle for så velvilligt at åbne døren for os. Det giver mulighed for vi igen har kunne købe flotte konkurrence og trænings dragter og første sending ankom i starten af marts i god tid før sæsonpremieren.

Velkommen på holdet til



AK Service & Vedligehold er et landsdækkende snedker/tømrer firma med små 100 ansatte. Firmaet har sine centre i Hillerød og Viby og dermed tæt til FIF Hillerøds elite i begge byer!



NVII Sport er et nyt skomærke der laver sko til trail og orienteringssko. Skoene forhandles i Norden via klubbens sponsor Noname.



Døssing & Partnere er et Hillerød baseret revisionshus med kontorer på Troldeeminde.



It's time for a change!

Introducing Nvii (pronounced "N-vee") probably the fastest and best orienteering shoes in the world. Our goal at Nvii is to bring innovation and excellence to every orienteer in the world.

We will make the very best products with unquestionable responsibility and all-encompassing passion. At Nvii we are totally committed to orienteering, you will see it in every fibre of our DNA and it is clearly embedded in every detail of our exciting new product range. With over 130 years of orienteering, running and sports business experience, the development team has created the next generation of advanced premium forest running shoes.

The team with Peter Ivars (Noname sport), Warren Key (Str8 compass), Petter Thoresen (Noname, Multiple World Champion) and Thierry Gueorgiou (14-time World Champion and Orienteering Legend) have put their phenomenal knowledge and expertise together to bring Nvii to the orienteering world.

*High performance is in our pedigree and with the introduction of our **Crazy Light** racing range, Nvii breaks down barriers for the world's best orienteers. The Crazy Light shoe range begins at weights never previously available for our sport. The XXC (Xtreme Cross Country) is a super-light shoe developed for different surfaces (asphalt, gravel, grass & light terrain), with a starting weight of a record-breaking 170 grams! The Crazy Light line is expected to open exciting new opportunities for all-time conscious orienteers.*

We are very proud to present these two new lines of shoes and the Nvii brand to you. Our

Hurtige juniorpiger i natten gav 4 medaljer ved DM i Natorientering på Fyn

DM fandt sine mestre på sydfyn i slutningen af marts. Det blev klubbens dygtige juniorpiger der sørgede for at natten blev gylden for FIF.



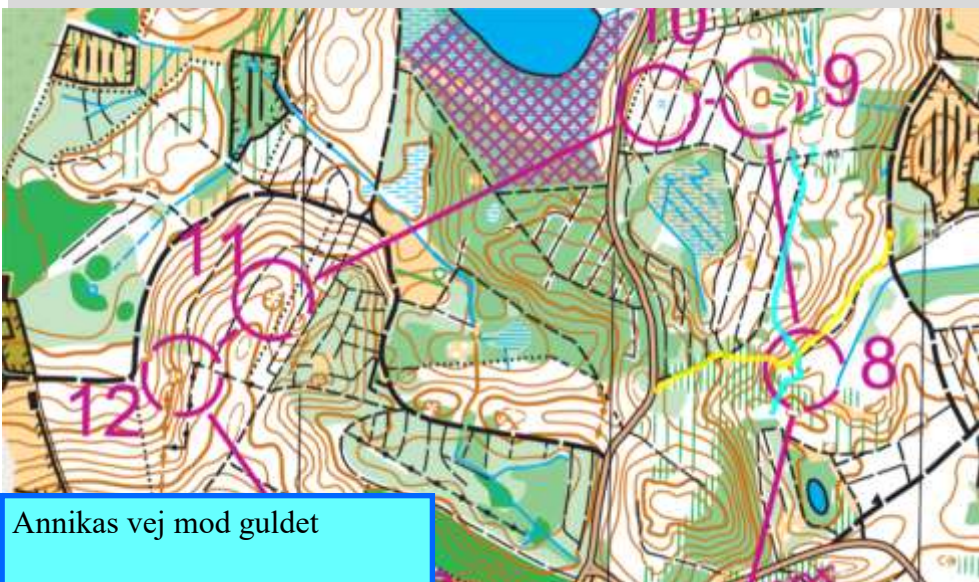
Annika og Nikoline parat til guld og bronze

I klassen for kvinder indtil 20 år blev det et tæt topopgør mellem landsholdskollegerne Annika Simonsen og Agnes Kracht, hvor FIF løberen trak det længste strå. Tæt efter fulgte Nikoline Splittorff, også fra FIF, som sidste år blev dansk mester og kunne denne aften tage en bronze medalje med hjem til samlingen. I pigeklassen indtil



Siri og Sigrid med sølv og guld

16 år løb FIF med en dobbeltsejr, hvor Sigrid Staugaard med sikker margin sejrede over Siri Simonsen. Drengene var denne aften mere beskedne, men glædeligt hentede klubben guld i klassen indtil 12 år, v/ Niels Jokumsen og med det også et håb om, at der også i årene fremover skal hentes metal, når der løbes natmesterskab. Hvert at bemærke var, at alle medaljerne i både klassen D16 og klassen D20 blev vundet af udøvere tilknyttet det regionale elitecenter, hvor Hillerød Kommune og Hillerød Elite faciliterer og medfinansierer ansættelsen af træneren Masha Semak.



Annikas vej mod guld



Nikoline lige efter målgang

Guld til Nevena Simeonova på DM Ultra Lang

Sigrid og Siri i D14

Ungdom og elite fra Hillerød sikrede at FIF vandt flest guldmedaljer på orienteringsløbernes marathon distance - både Sigrid Staugaard og Annika Simonsen sikrede årets 2. DM guld.

FIF's bulgarske løber Nevena greb chancen da storfavoritten på dagen meldte afbud. Efter 2 timers hårdt slid i Frederikshåb Plantage kunne Nevena i sin debutsæson i eliterækken række hænderne i vejret og modtage DIF's mester-skabsmedalje. En rigtig god FIF dag på heden blev dermed fuldendt.

I drengenes juniorklasse fik Malthe Poulsen en god kvittering på vintertræningen i form af sejr og dansk mesterskab i klassen H20. Med bare 3 måneder til vVM på hjemmebane var sejren et vigtigt delmål frem mod årets og karrierens vigtigste mål hidtil. I drengeklasse indtil 16 år fik løbsstærke Gustav Holmberg sikret sig bronzemedaljen.

FIF's piger dominerede igen mesterskabet og i både klassen indtil 16 og 20 år blev det til guld og 2 fif'ere på pallen.

I klassen D16 fik Sigrid Staugaard endnu en suveræn sejr og Siri Simonsen fulgte op med et løb der rakte til bronze.

I kvindernes juniorklasse var det Annika Simonsen der sikrede sig en suveræn sejr og guld og lige så sikkert sikrede Nikoline Splittorff sig sølvmedaljen.



Nevenas sidste meter mod mål



3 hurtige fif'ere på skamlen

De næste mester-skabsmedaljer uddeles i maj måned når der løbes i DM på sprintdistancerne.



3 hurtige fif'ere på skamlen

Stort dansk mesterskabsweekend i Hillerød til september 2019—vi får brug for din hjælp!

For andet år i træk har FIF Hillerød Orientering fået tildelt et dobbelt dansk mesterskab og 14. - 15. september arrangerer klubben danske mesterskaber i stafet og langdistanceorientering. I 2018 var det DM sprint afviklet i Hillerød Centrum med en del faciliteter til rådighed. Dette år er scenen sat i Gribskov. Det betyder at et helt stadion skal bygges op til lejligheden for at byde de samlet ca. 1600 deltagere på et mesterskab i særklasse. Målet er et stævne, der skal markere at FIF er landets bedste arrangør og samtidig skal klubben have flest ungdomsløbere med af alle klubber.

Stævneleder John Søndergård og hans funktionsledere har været i gang med planlægningen af stævne i snart 5 år. Stævnets stadion har skulle aftales med Naturstyrelsen og lodsejere; aftale om brug af skoven og hensyn til specielt skovens rovfugle har skulle aftales med Naturstyrelsen; orienteringskortet skal nytagnes - en enorm opgave og ikke mindst har banelæggeren, der sammen med forbundets kontrollanter planlægger de mange ruter, været i gang i lang tid.

Alle klubbens medlemmer skal deltage i arbejdet, ungdom dog primært som deltagere og forældre og bekendte bliver der også brug for, for at få alle funktioner til at lykkes.

Når stadion skal bygges op, kommer al klubbens materiel i brug, og klubben skal i byen for at låne endnu mere. Toiletter, el-udstyr, stilladsudstyr til opbygning af speakertårn og broer, og entreprenør materiel til sikring af køreveje og meget andet.

Sportsligt er målet igen at kunne hente rigtig meget metal og ikke mindst få vist klubbens "verdenselite" frem lokalt. I orientering er hjemmebanefordelen ikke særlig stor, når skovens karakter er som Gribskov - en terræntype som alle danske behersker, men for de yngre ungdomsløbere er der en tryghed ved at konkurrere "hjemme". For at gøre det mest mulig fair, har den del af skoven, som skal bruges til stævnet, været lukket for al aktivitet og det er således forbudt for alle at træne, løbe eller på anden måde at komme i skoven.

Økonomisk forventer klubben et lille overskud, som mest kommer i hus fordi at så godt som alt arbejde leveres som

frivilligt arbejde .

Kan du eller dit firma hjælpe med materiel eller andre ydelser, er du meget velkommen til kontakte stævneleder John på formand@fiforientering.dk



FIF Hillerød Orientering indbyder til DM weekend den 14 - 15 september 2019 i hjertet af den nye nationalpark Kongernes Nordsjælland lige uden for Hillerød.

Løbsområdet er Grib Skov Mårum og Søskoven og dermed et gensyn med dele af finaleterrænet fra WMO i sommeren 2018, men på helt nytegnede kort.

Fakta Lørdag den 14. september DM sprint og søndag den 15. september DM lang. Deltagelse af klubbløbere som af WMO-stævne og også som 1. udvalgt i "Turnering Cup 2019" og 2. udvalgt i "Løberens League 2019". Klubber og løbere vil være i fremtid til gæsterne i løbet af DM-stævneperioden. • Arrangører: Lars Simonsen, FIF Hillerød Orientering • Banekontrol: Søren Nielsen, Mikkel Øst • Kortlægger: Bo Simonsen, FIF Hillerød Orientering • Stævneleder: John Søndergård, FIF Hillerød Orientering • IDF Sport Advisor og stævnekontrol: Bo Simonsen, Søren Øst	Overnatningsmuligheder Der er flere forskellige muligheder for overnatning inden for 30-25 km fra Hillerød. Læs mere om dette på www.danishcycling.com , eller brug nogle af vores forslag nedenfor. Hillørdal www.hillordal.com Frederiksborg Slot Ejendomsselskab (E.S.) fra Hillerød www.es.dk Hillørdal Ejendomsselskab (E.S.) fra Hillerød www.es.dk
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Hjemmeside og Facebook
www.fiforientering.dk og Facebook <https://www.facebook.com/fiforientering>

DØSSING & PARTNERE
spår nord
POUL SEJR NIELSEN
ST. VVS. ENTREPRENØR
noname
Nii
DRACHMANN
ADVOKATER
CC
PÅR
STILLADS
AK SERVICE & VEDLIGEHOLD
FYSIO
LOBEREN

Forrygende forår for FIF's bedste kvindelige løbere pt, Cecilie og Annika.

Cecilie Klysner har fået vist både sig selv og konkurrenterne, at et hårdt år præget af skader og et afbud til VM nu er forbi og benene igen har fundet fart. Annika Simonsen brugte januar og februar på alternativ træning, men fløj ud at starthullet, da behandlingsteamet sag klar for at løbe i starten af marts måned.



Svensk Mesterskab og Swedish League

I starten af marts vandt Annika Simonsen først sverigespremieren og fulgte så op med et glædeligt forsvar at titlen som svensk mester (for hendes svenske klub IKHP).

Swedish league, orienteringsverdenens hårdeste nationale liga, er også startet forrygende for Annika, der inden finalerunder fører efter 3 topløb.

Årets store mål er Junior VM i Silkeborg til sommer, men inden da skal sidste års sejr i Swedish League forsvares i starten af maj i Stockholm.



Danish Spring

Cecilie Klysner nåede i 2018 lige at tage medalje ved EM og så ødelagde en skade resten af sæsonen. Dette forår har vist både Cecilie og konkurrenterne, at hun er tæt på at være tilbage på samme niveau.

Ved den store danmarkspremiere, Danish Spring, som blev afviklet i Tisvilde Hegn vandt Cecilie kvindernes eliterække over et felt spækket med internationale verdensklasseløbere.

Årets store mål er VM i Norge som afvikles i september måned. For første gang i mange år skal der ikke løbes på sprintdistancen, som ellers er Cecilies specialitet, der har givet en håndfuld internationale medaljer, men en top 10 placering skulle igen være indenfor rækkevidde.



Påskeløb - 3 Dages løb

I sommerlige varmegrader nød en stor del af den danske elite for første gang i mange år ikke at have træningslejr i Påsken. Det betød rigtig god deltagelse i Danmarks største stævne, Påskeløbene, som blev løbet i Stråsø Plantage.

Cecilie Klysner overstrålede alle med sejr på de første 2 dages konkurrencer og hun kunne med et kontrolleret løb på 3. dagen sikre sig en sikker sejr.

Glædeligt var det, at søster Nicoline Klysner og juniorløberen Annika Simonsen også leverede toppersultater i eliteklassen ved stævnet.

I pigernes klasse indtil 16 år sikrede Sigrud Staugaard og Siri Simonsen sig alle etapesejre og på finaleløbet satte de alle konkurrenterne til vægs med utroligt løbsstærke Sigrud som endelig sejrende.

FIF Hillerød Orientering

Formand:

Bo Simonsen

Sandviggårdsvej 10

3400 Hillerød

formand@fiforientering.dk

22 20 73 85



Mentalmotion med Sidsel fra Mentalmotion

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

Ved 10Mila - en af årets mest prestigefulde stafetter i verden, løb Cecilie Klysnær et topløb for hendes internationale klubhold Pan Århus. Siri Simonsen løb den afgørende etape for hendes svenske klub IKHP og kunne meget glædeligt løbe en 5.plads i mål ud af de 200 deltagende hold i ungdomsklassen.

Klubbens eliteafdeling deltager i 2019 i et mentalt træningsprojekt, delvist finansieret af Hillerød Elite. Emnet er holdfølelse og holdånd i en individuel sport. Sidsel Iversen fra Mental Motion er coach på forløbet.

John Søndergård afløste i februar Bo Simonsen som formand for FIF Hillerød Orientering.

Thomas Steinthal og Nikoline Splittorff hentede begge topresultater i forbindelse med en international forberedelsestræningslejr til VM. VM afholdes i sensommeren i Danmark med Viborg som vært. Der blev på træningslejren kørt MTB orientering i alle naboterrænerne

Malte Hemmingsen har netop løbet sin første konkurrence efter 6 måneders alternativ træning og kan nu mere målrettet vende træningen mod at blive udtaget til Junior VM.



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