



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

forsiden	1
Junior VM	2
Nyt om sponsorer	3
VM guld MTBO	4
VM succes i Norge	5
DM Mellem	6
DM optakt	7
DM optakt	8
	9
	10
Bagsiden	

Sommer med VM guld til MTBO og flotte VM løb i fodorientering - nu venter DM på hjemmebane



4 fif'ere med mulighed for mere guld ved DM på hjemmebane



2019 startede fantastisk og sommeren har overgået alle forventninger. DM sprint guld i stafet, 9 VM medaljer i MTBO, topløb ved EM, VM og ungdoms EM, vækst i ungdomsafdelingen og nu venter i slutningen af denne uge en stor dansk mesterskabsweekend med over 1700 deltagere ,

hvor FIF er arrangør, samtidig med at have rekordmange løbere med i ungdomsrækkerne. Lige efter venter World Cup Finale, Junior EM og så skal FIF forsvare DM for klubhold i starten af oktober. Der er fuld fart på og her får du lidt højdepunkter fra de sidste 4 måneder.

bosim



Annika på VM stafet



Cecilie på vej mod mål i VM stafet



Thomas på vej mod guld

Junior VM blev stolpe ud for det danske landshold ved et ellers fantastisk VM



JWOC
2019 Junior World
Orienteering
Championships
Denmark

Forventningerne til de danske udøvere, herunder lokale Malthes Poulsen og Annika Simonsen var tårnhøje før VM på "hjemmebane" i Søhøjlandet omkring Silkeborg, men det blev alene godkendte top 10 placeringer, og en sam-

let placering som 5. bedste nation

VM for juniorer afvikles over 4 discipliner, sprint, lang, mellem og stafet, og hver nation har 6 deltagere med af begge køn.

Rasmus Folino, træner, Malthes Poulsen og Annika Simonsen ved JWOC sprinten



VM blev indledt med sprintkonkurrencen, hvor begge FIF's løbere fik en god indledning på VM. Malthes blev 16. bare 20 sekunder fra medaljen på favoritdisciplinen, mens at Annika var 50 sekunder fra metal på en plads som nr 25—på sprint er rigtig mange nationer med helt fremme! Dagen efter

fulgte langdistance konkurrencen. Hverken Annika eller Malthes fik vist potentialet - Annika med for mange fejl og en Malthes med en krop der ikke ville kæmpe med i det hårde terræn - en stor skuffelse for vores løbere. På mellemdistancen fik Annika og det danske hold lidt oprejsning, da Agnes Kracht længe var med i medaljekampen og endte på en 6.

plads og Annika fik efter et ikke perfekt løb hevet en 11.

plads i hus.

På den afsluttende stafet blev det danske hold hos de unge kvinder med Annika på holdet nummer nr. 7. Samme placering fik de danske drenge og Malthes, der løb på det danske 2. hold sluttede VM af med at løbe holdet i mål som 5. bedste 2. hold.

Samlet set et resultat, hvor næsten ingen af de danske løbere fik indfriet deres potentiale som de viser ved andre konkurrencer resten af året, og det er nok tid for at skue udad for at lære af de andre. Systemet trænger til et serviceeftersyn.



Annika Simonsen

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!



AK SERVICE & VEDLIGEHOOLD Teamets sponsor AK SERVICE & VEDLIGEHOOLD A/S har præcis som FIF Hillerød Orientering fodfæste både i Århus og Hillerød. FIF's bedste løber Cecilie Klynsner bor som resten af landsholdet tæt på landsholdets elitecenter i Århus og efter VM succesen, var der tid til at løbe en tur til Industrivej 8 i Viby hvor Henrik Uldall fra AK tog imod.

AK Service & Vedligehold er en del af J Jensen koncernen og er siden firmaet blev en selvstændig enhed vokset til at være et landsdækkende firma med tæt på 100 ansatte der blandt andet har Novo Nordisk Hillerød som fast kunde.



POUL SEJR NIELSEN PSN er i dag Nordsjællands største teknikentreprenør og de støtter ikke bare sporten, er rigtig flinke til at tage lærlinge ind, men tager også et stort socialt ansvar. Derfor er PSN gået ind for at støtte projektet Life Change som arbejder for at give udsatte unge muligheden for et bedre liv.

FYSIO DANMARK Fysio Danmark Hillerød er ikke kun Hillerød, men rigtig meget også både Fitnes i Hørsholm, og senest også åbnet et stort center i Lyngby hvor der både gives fysio behandling og der er indrettet et topmoderne træningscenter - ideel samarbejdspartner for FIF Hillerød Orientering, da vi har studerende der netop har deres daglige gang i Lyngby.

Nvii Nvii er skoleleverandør til mange af verdens bedste orienteringsløbere, herunder Cecilie Klynsner, og i skomærkets første rigtige sæson, har de ultra lette og ekstreme terrænsko løbet mange medaljer hjem. Nvii er udviklet af et team af orienteringsløbere med australske Warren Key som daglig pådriver.

VM Guld på stribe til Nikoline og Thomas ved junior VM i MTBO på hjemmebane

VM i MTBO orientering blev en kæmpe succes for fif'erne Nikoline Splittorff og Thomas Steinthal der med hele 9 medaljer var afgørende for den samlede danske succes ved VM

Thomas Steinthal har ved de seneste juniorVM'er været Danmarks sikre guldkort når der er blevet kæmpet med MTB og orienteringskort i meget forskelligt terræn rundt i Europa, og ved årets VM fik han selskab af kæresten Nikoline Splittorff, der for en tid har ladet MTBO komme foran orienteringsskoene hvor hun ellers også har haft stor succes, men aldrig helt har nået den internationale succes. Det lavede Nikoline om på ved at blive VM dronning med 3 guld og en sølv.

Dobbelt guld på Massestart



VM i MTBO afvikles over hele 5 discipliner, nemlig Sprint, Mellem, Lang, Massestart og Stafet. Thomas hentede i løbet af ugen metal på alle distancer med guld på Sprint og Massestart. Langdistancen gav sølv og på mellem og stafet blev det til bronze - et forrygende resultat for VM's største favorit at stå for presset på hjemmebane og bare levere dag efter dag.

Nikoline på vej mod guld i stafet

Thomas med fart på cyklen



Nikoline tog stævnet med storm og lagde allerede på 1. dagen ud med sølv på sprint. Presset var nu væk og så blev det efterfølgende til guld på både Mellem, Massestart og Stafet. Specielt stafetgullet blev spektakulært, da Nikoline fik overdraget stafetten i en position udenfor medaljerækkevidde, men et fantastisk løb hvor der blev kæmpet helt frem til målstregen, fik tilskuerne op på tærerne til en flot afslutning på VM på hjemmebane. Nu venter EM i MTBO senere på sæsonen, inden at vintertræningen kan starte



Succes i skoven for Cecilie Klysner ved VM i Norge

Ingen medaljer til Danmark ved VM for første gang i mange år, men flot facit for det unge danske kvindehold, hvor Cecilie Klysner leverede 3 verdensklasseløb.

I 2018 måtte Cecilie opleve VM fra tilskuerpladsen, da en skade satte hende ud af spillet kort tid før VM. Et års hårdt slid hvor skaden ikke helt ville slippe var ovre i maj og her fra er det bare gået fremad. Ved VM havde Cecilie i samråd med trænerteamet valgt at stå over konkurrencen på lang distance, og facit viste at det var et klogt valg.

VM's første konkurrence i det vanskelige nordiske terræn lidt sydøst for Oslo var kvalifikationsløbet til Mellem distance. Cecilie plan var at løbe et godt og stabilt løb med kontrol hele vejen, og det rakte langt og til en glædelig heatsejr. Et utrolig resultat der gav genlyd. Finaleløbet blev næsten lige så flot—en 10. plads bare lidt over et minut fra bronzemedaljen var et step ind i den absolutte verdenstop, hvor Cecilies hidtil bedste resultat var en 4. plads ved World Games.

På stafetten var der et lille håb om, at de danske piger uden topløberen Maja Alm kunne løbe sig ind i top 6. Derfor fik Cecilie opgaven at løbe første tur for på den måde at bringe holdet med ind i det gode selskab, hvor der løbes hurtigt. Efter endnu et super løb af Cecilie kunne hun sende holdet videre ud på stafetten som nummer 5. Til sidst endte de danske damer som nummer 8 og dermed lidt efter målsætningen. Mere var bare ikke muligt med de løbere som var parate på dagen, og blev vel billedet af VM, hvor Cecilie alene leverede verdensklasse. De unge løb flotte løb og op til deres potentiale, men der var langt op til top 6 og endnu længere til medaljerne.

De unge piger gav håb om bedre resultater i fremtiden, mens der på herresiden er lidt svært at se topsultaterne, når de gamle topløbere trapper ned på satsningen.

Danmark har haft flere unge herreløbere, der havde vist glimt af verdensklasse, men alle er steget af på grund af skader eller manglende glæde. Med en meget smal top giver det et hul, som vil tage mange år at lukke



Cecilie på vej mod heatsejr



DM Mellem i Rold med succes . Cecilie Klysner satte konkurrenterne til vægs

Et succesrigt VM havde ikke tæret mere på energien hos Cecilie, end at hun fra start til mål på DM Mellem, satte konkurrenterne grunddigt til vægs. Jacob Steinthal vandt karrierens første guldmedalje i H18

Omtrent jomfrueligt terræn i den sydlige del af Rold Skov bød på spændende orientering og mens at FIF's yngre løbere havde det svært, fandt eliten vej og hentede 5 medaljer.

I kvindernes eliterække trak Cecilie Klysner fra konkurrenter lige fra start og der var aldrig tvivl om sejren. Lidt mindre heldigt kom søster Nicoline ud af



Cecilie ind til guld

startboksen og hendes løb viste både rigtig gode takter med tempo store dele af banen på niveau med Cecilie, men også flere kostbare fejl, der til sidst betød at det bare blev til en 6. plads.

I juniorrækken kæmpede Annika Simonsen helt frem til målstrengen med om guld, men til sidst blev det til sølv 10 sekunder fra sejren. Et lille tidstab sidst på ruten blev udslagsgivende.

Hos de unge herrer fik FIF hele 2 på pallen og mest glædeligt var det, at Jacob Stenthal endelig fik ram på alle konkurrenter og kunne træde øverst op på medaljepodiet til guld i klassen

indtil 18 år. I klassen indtil 20 år hentede stabile Malthe Poulsen en bronzemedalje.

I pigeklassen indtil 16 år hentede Siri Simonsen årets 5 DM medalje, der denne gang blev af sølv, og er dermed med søster Annika med i kampen om at få fuldt hus med medaljer i år.



Siri på vej mod mål

Årets store mesterskab venter om 3 dage—FIF er arrangør og forventer at op mod 2000 kommer til start i løbet af lørdag & søndag 14. og 15. september



I mere end 7 år har klubmedlemmer fra FIF Hillerød Orientering arbejdet mod at kunne byde orienteringsløbere fra hele landet til en fantastisk oplevelse. 2000 frivillige timer vil være lagt i projektet, når klubben har lagt det sidste materiel på plads i klubhuset søndag aften efter en forhåbentlig sublim oplevelse for deltagere og publikum.

Inden at klubben søgte om mesterskabet blev der søgt tilladelse til at bruge denne del af Gribskov og derfra blev pladsen, hvor orienteringsarenaen og parkering skal være på, designet og tilladelsen kom i hus fra en velvillig bruger af arealerne, som er et græsareal lige op ad Gillelejevej ca 5 km nord for Nødebo.

Siden er kortet, orienteringsløbernes sportsanlæg blev tegnet, og ruterne som mesterskabet skal løbes på—en for hver alderskategori blevet planlagt og testet. Ruterne er afstemt med Naturstyrelsen så flora og fauna ikke tager skade, og så der er plads til alle.

Når et stort orienteringsstævne skal tage sig godt ud, bygges alle de faciliteter som kendes fra al anden idræt op fra grunden, og de sidste 48 timer før stævnet samles udstyret på markerne og når vi når lørdag formiddag kl. 10 - 3 timer før første start, vil stadion være klar besat med 70 hjælpere.

Inden at løberne kan starte ud på dagens baner er specialkort til hver enkelt deltager blevet trykt og pakket i plast, og der er bragt elektronisk tidstagning ud på de mere end 200 kontroller.



På stævnepladsen er blevet indrettet cafeteria, skærme opsat så løbet kan følges elektronisk, og en masse andre faciliteter. Der til medbringer de mange klub-

ber egne tunneltelte som kan rumme løberne og skærme ved dårligt vejr.

Har du aldrig været på stort orienteringsstævne, er det bare om at bevæge sig op nord i Gribskov og så venter en stor oplevelse - stævneleder John Søndergård og FIF er parate til at tage imod alle!

Det kan blive en rigtig guldweekend for FIF's unge løbere - lidt om favoritter og det sportslige

DM Stafet - lørdag 14. september. Start kl. 13.30

FIF har altid været en stærk stafetklub og har specielt i kvindernes eliterække vundet mange mesterskabsmedaljer. De 2 sidste år er det blevet til guld og sølv, og FIF er guldfavoritter i år. Kvindernes stafetklasse vil i år formentlig blive afgjort mellem FIF, Faaborg, Tisvilde og Pan Århus, hvor FIF med holdet Annika Simonsen, Nicoline Klysner og stærke Cecilie Klysner på papiret ser ud til at være det stærkeste hold. FIF's 2. hold vil på en god dag være outsider til metal.

I herrernes klasse har FIF hentet medalje de sidste 3 år med et hold af gamle rutinerede drenge. I år ligger favoritrollen på et ungt hold fra Tisvilde, som sikkert skal kæmpe med Pan Århus om guld. Outsiderer er FIF med Rasmus Folino, Jeppe Ruud og Anders Olesen og OK Roskilde, som i år ser ud til at kunne stille i stærkeste opstilling.

I kvindernes juniorrække bliver det en guldkamp mellem holdene fra Søllerød og Vejle, med Silkeborg som outsiderer.

I herrejunior står både FIF og Pan stærkt med landsholdsløbere på alle 3 ture - et åbent opgør, hvor holdene fra Allerød og Vejle kan snyde favoritterne.

FIF håber yderligere på metal i klassen for piger indtil 16 år og i den yngste drengeklasse indtil 12 år, og måske i mixklassen med samlet alder op til 43 år.

Danske Mesterskaber løbes for alle alderskategorier og således uddeles der også mesterskabsmedaljer helt op til 90 år - man bliver aldrig for

gam-
mel
til at
kon-



kurrere i orientering

DM Lang - søndag 15. september . Start kl. 10.00

DM på hjemmebane forpligter og selv om det ikke betyder helt så meget i orientering, er der mange medaljekandidater fra FIF, og en af de største favoritter er Cecilie Klysner i kvindernes eliteklasse.

FIF er den klub der har flest ungdomsløbere med til mesterskabet, et stort mål for klubben, og medlem dem, er der mange der har chancen for at komme på pallen.

I de yngste klasser har FIF rigtig mange stærke unge drenge med og der vil givet være flere der kan slutte søndag af med at komme på podiet.

I klassen indtil 16 år er den stærke løber Gustav Holberg et godt bud på metal, og det samme er guldmedaljevinderen fra DM Mellem, Jacob Steinthal i klassen indtil 18 år. I den ældste juniorklasse har specielt FIF'eren Malthe Poulsen en god chance mod favorietten Andreas Boch fra Århus.

Herrernes eliteklasse bliver et meget åbent opgør mellem unge landsholdsløbere og løbere der har lagt landsholdskarrieren bag sig for år tilbage.

De 2 bedste, Tue Lassen og Søren Bobach har lukket sæsonen af, og måske bliver det den gamle FIF dreng Søren Schwartz som løber med guld.

I pigeklassen indtil 14 år har lokale Ebba Frederiksen altid en god chance ved mesterskab på hjemmebane og i pigeklassen indtil 16 år har FIF med 2 af landets bedste løbere, Sigrid Staugaard og Siri Simonsen, 2 guldkandidater.

I klassen indtil 20 år er Annika Simonsen, FIF sammen med træningskammeraten Agnes Kracht favoritter. I kvindernes klasse ligner det en guldmedalje til Cecilie Klysner, men ved konkurrence bare 7 dage forinden udfordrede tvillingsøster Nicoline, Cecilie ved både at løbe rent og



DM Stafet & Lang 2019 |

Kongernes Nordsjælland



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 WMOC i sommeren 2018, men på helt nytegnede kort.

Fakta

Lørdag den 14. løbes der DM-stafet og søndag den 15. løbes der DM-lang.

DM-lang er klassificeret som et WRE-stævne og indgår som 8. afdeling i Trimtex Cup 2019 og 10. afdeling i Løberen League 2019.

Klasser og baner vil være i henhold til gældende reglement i 2019

Stævneorganisation:

- Banelægger: Lars Simonsen, FIF Hillerød Orientering
- Banekontrol: Gert Nielsen, Allerød OK
- Korttegner: Bo Simonsen FIF Hillerød Orientering
- Stævneleder: John Søndergård, FIF Hillerød Orientering
- IOF Event Advisor og stævnekontrol: Bo Koning, Søllerød OK

Overnatningsmuligheder

Der er flere forskellige muligheder for overnatning inden for 20-25 km fra Hillerød. Læs selv mere om disse på www.visitnordsjaelland.dk, eller brug nogle af vores forslag nedenfor.

Hillerød

[Hillerød Camping](#), [Danhostel Hillerød](#), [Airbnb Hillerød](#)

Fredensborg (ca. 15 km fra Hillerød)

[Danhostel Fredensborg](#)

Helsingør (ca. 25 km fra Hillerød)

[Danhostel Helsingør](#), [Helsingør Ferieby](#)

Hjemmeside og Facebook

Mere info og indbydelse på:

<http://www.fiforientering.dk/wp-dm2019/>



og Facebook <https://www.facebook.com/DMWeekend2019/>



DØSSING & PARTNERE

Godkendt revisionsinteressentskab



NVii



POUL SEJR NIELSEN

El • VVS • Energiteknik

noname

DRACHMANN
ADVOKATER



FYSIO
DANMARK
HILLERØD

LØBEREN

FIF Hillerød Orientering

Formand:

Bo Simonsen

Sandviggårdsvej 10

3400 Hillerød

formand@fiforientering.dk

22 20 73 85



Sejr til FIF'ingerne i Skovcup hvor væksten i ungdomsafdelingen var glædeligt tydelig.

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

Orienteringsløberne er også dygtige løbere. Nevena Semionova og Gustav Holmberg hentede begge medaljer ved ungdoms DM i atletik på henholdsvis 5000 og 3000 meter.

Ved VM i Skyrunning, havde FIF 2 løbere på det danske landshold. Ved konkurrencen i Skyrace (1000 meter stigning på 3 km løb) hentede Siri Simonsen og Jacob Steinthal begge top 20 placeringer og resultatet blev endnu bedre på den lange distance med 2000 meter stigning.

Ved SM Stafet manglede en del af FIF's topeelite og alligevel fik de hentet SM metal. Til gengæld var de unge drenge i klassen indtil 12 år på pletten og hele 2 FIF hold var på pallen for at hente SM medaljer

Der er fuld fart på det regionale elitecenter i orientering. Træner Masha har 15 landsholdsaktuelle løbere med i træningsgruppen hvor hun selv med babyjogger og datteren Sara coacher de nordsjællandske løbere til højere niveau.

Sæsonfinalen består af:

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



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 købe 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