



Marts 2020

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. Klubben og redaktøren deler ikke nødvendigvis alle holdninger som udtrykkes i artikler i nyhedsbrevet.

Redaktion: Bo Simonsen
bosimfif@gmail.com

Forsiden	1
Sæsonplan 2020	2
	3
MTB og	4
Aktuel om elitecenter	5
Sponsomyt	6
Lidt af hvert	7
Bagsiden	8

Ny sæson, ny landsholdsstruktur, ny muligheder med VM på hjemmebane, hvis vi får mulighed for at konkurrere!



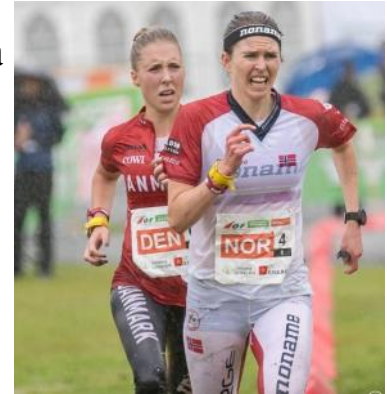
Guldvindere DM Stafet 2019—Annika, Nicoline og Cecilie

2019 sluttede med en fantastisk DM weekend på hjemmebane, hvor FIF's piger løb med det hele med dobbelt guld på individuel og på stafet. Nu venter en ny sæson, hvor dansk orientering i lang tid har sigtet mod succes på hjemmebane, når det store VM afvikles med historiens første VM i den danske paradisciplin "sprint". Cecilie Klynsner holder verdensklasse og er en af dem, der skal lykkes for at Danmark får den ønskede succes. En start på sæsonen med rod i hele det danske elitesystem, med en fyret sportschef og efterfølgende ledelsesmæssigt kaos, har ikke fremmet elitens para-

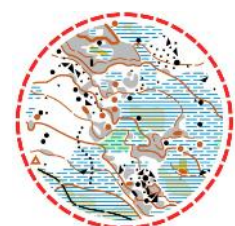
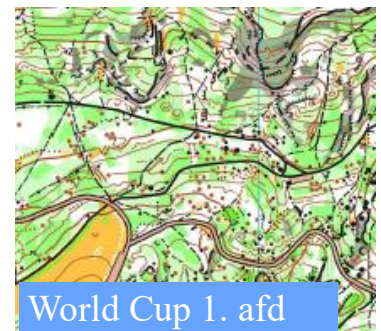
thed. Et nyt elitesystem, hvor juniorlandsholdet blev nedlagt og en økonomisk nedprioritering af den unge elite fulgte, har givet alle en usikker start på 2020. Heldigvis elsker vores elite at træne, for det skal man for at have chancen for at lykkes, og hverken forbundskaos, usynlig eliteledelse i forbundet udenfor Århus eller virusudbrud bremser FIF's elite. Helt fantastisk så det ud til at alle eliteløbere har haft en god vintertræning, og så kom skader hos 3 topløbere lige til sidst, men sæsonpremieren er udskudt og det skal nok gå. 2020 vil helt sikkert igen kaste internationale medaljer af til FIF. MTB rytterne er alene garanteret for dette, men også ved EM og VM vil klubbens løbere både i senior og juniorklassen være varme

kandidater til en plads på pallen. FIF har aldrig haft så mange på bruttolandsholdet og aldrig har eliten lagt så stort beslag på klubbens økonomi. Vi er tæt på smertegrænsen og får vi mere succes, må vi enten finde ny midler eller pålægge eliten selv at betale for landsholdsaktivitet. Lige aflyses al organiseret træning og alle konkurrencer, men det kommer vi igennem - det er jo bare sport. Vi plejer at finde vej og det gør vi også i år. bosim

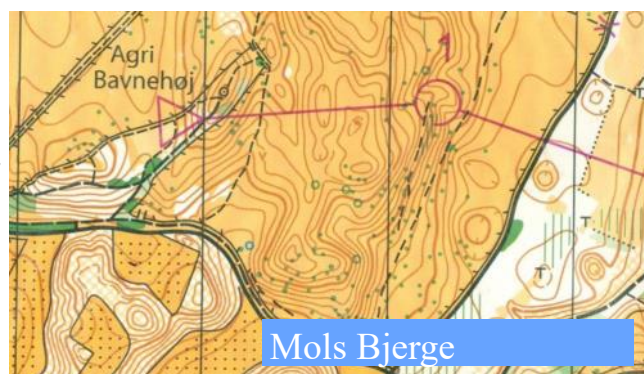
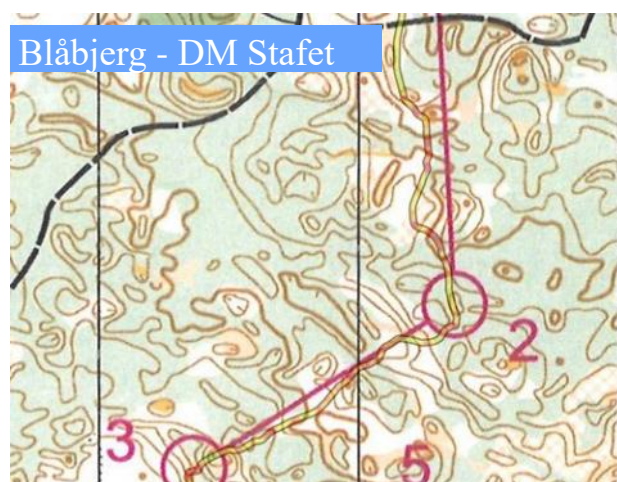
Orienteringssæsonen nåede lige at gå i gang, og nu er alle sendt på hjemmetræning. Året skulle byde på rigtig mange spændende begivenheder for eliten, men hvordan året kommer til at se ud til sidst, kan vi kun gætte på/frygte. Masser af spændende udfordringer over hele Europa er parat, men vi må nu afvente at Europa får det bedre før end at konkurrenceudstyret kan pakkes ud



- **DM Natorientering 21. marts – Hjøllund.** Konkurrere primært for de yngre juniorer, da topeleten har planlagt træningslejr udenlands på konkurrencedagen
- **Danish Spring 27.-29. marts - Dansk forårspremiere** for både junior og senior-elite. Afvikles i år med sprint i Farum By og siden mellem og lang distance i Gribskov. Iagttagelsesløb for seniorer til årets første afdelinger af World Cup
- **Swedish League – Første afdeling 04. april.** Omfatter i år alle svenske mesterskaber og i alt 9 konkurrencer gennem året. Specielt for juniorelitoløbere der vil løbe en eller flere afdelinger og Annika Simonsen satser med de foregående års 1. og 2. pladser på det samlet på klassementet.
- **10Mila – Sveriges største stafet.** Flere af klubbens eliteløbere stiller her på andre klubhold. Stockholm.
- **World Cup 1.-3. afdeling Neuchatel, Schweiz:** FIF har 1-2 løbere på holdet.
- **Dm Sprint Stafet 23. maj i Hobro.** FIF er forsvarende mestre. Topeliten er til første afdeling af Worldcup og FIF mangler mindst det bedste kort Cecilie fra sidste års vinderhold, men kan stille næsten lige så stærkt med reserven.
- **DM Sprint 24. maj – Ålborg.** Nicoline er i fuld sving i forberedelserne til VM på hjemmebane og er blandt favoritterne. I juniorklasserne har flere fif'ere medaljechance
- **Testløb VM Sprint – 30.-31. maj, Ribe:** Sidste indikation for hele den danske elite for om formen er der til at håbe på dansk metal en måned senere ved VM i Trekantsområdet
- **Testløb Junior VM, EM for seniorer og Studenter VM, 5.-7. juni:** FIF har 4-5 løbere der er kandidater til junior VM holdet, som en måned senere skal til Tyrkiet, Istanbul for at løbe VM. Dertil vil der være chance for Nicoline Klysner kan blive udtaget til studenter VM, hvis VM sprint skulle glippe. FIF er arrangør med sprint i Hillerød Øst og 2 skovdistancer i Gribskov Mårum
- **Jukola, verdens største stafet, 13.-14. juni i det nordlige Finland.** Topeliten stiller her for deres internationale klubhold.



- **Ungdoms EM, Ungarn 19.-22. juni.** 3-4 fif'ere har en god chance for at komme på holdet.
- **26. juni til 4. juli: Junior VM øst for Istanbul, Tyrkiet.** Ekstrem varme og mange bakker venter de forventede 3-4 fif'ere som kvalificerer sig.
- **VM Sprint, 5.-12 juli Trekantsområdet,** FIF har forhåbentlig både Cecilie og Nicoline Klysner på holdet og måske Nevena Simeonova på det bulgarske hold.
- **EM orientering, Estland, 19.-23 august:** God chance for at fif har 2, måske 3 damer på holdet
- **DM Mellem: Græsted Hegn. 28. august.** Næsten hjemmebane for FIF og mange gode muligheder for medaljer
- **Euromooting (for VM) 4.-6. september, Tjekkiet:** Chance for både juniorer og seniorer for at kunne vise sig frem og få en god start på forberedelserne til VM 2021
- **DM Stafet 12. september, Blåbjerg Plantage.** FIF er forsvarende mestre og har på papiret igen et stærkt hold. Juniordrengene har en god chance i juniorrækken for at komme på pallen.
- **DM Lang Aabenraa 13. september** – vigtigste løb for alle ikke landsholdsløbere.
- **World Cup Finale 7-9. afdeling i Cansiglio Italien** – godt det først er til september!
- **Baltic Cup 23.-25 oktober, Finland:** Da EM orientering for juniorerne dette år afvikles i samme weekend som de danske mesterskaber, tager juniorlandsholdet dette afsted til det regionale mesterskab for at samle erfaring
- **DM Ultra Lang distance 1. november, Mols Bjerge**



MTB 2020

11.-16 maj EM MTBO – alle discipliner. Juniorverdensmestrene Nikoline og Thomas er begge rykket op i seniorrækken og skal for første gang se om det er muligt at tage skridtet op til medaljer ved EM
17.-23. august: VM Tjekkiet: Igen er Nikoline og Thomas næsten sikre på at blive udtaget.
10.-12 september, World Cup 3 afdeling Finland

Nikoline Splittorffs fantastiske VM i MTBO fandt vej til overskrifterne og blev på Idrættens dag i Hillerød kronet med årets idrætspris.



Fuld fart på det regionale (junior) elitecenter

For 5 år siden tog FIF Hillerød, hovedtræner Masha Semak og Hillerød Elite initiativ til at oprette et regionalt elitecenter for orientering. Nordsjælland var fuld af stærke unge juniorer og da forbundets eliteaktivitet er koncentreret i Århus og løberne i Nordsjælland bare blev tilbudt alm. klubtræning, var der behov for action. For at styrke og udvikle elitemiljøet blev det ny initiativ sat i søen med Frederiksborg Gym som udgangspunkt.

Løbere fra 8 nordsjællandske klubber har deltaget i det ugentlige træningstilbud og endags ture til Sverige som var starttilbuddet, men da det blev tydeligt, at der var flere i huller i det tilbud som forbundet, blev tilbuddet i 2019 udvidet til også at omfatte træningslejre i udlandet. Senest er der også udsprunget et tilbud om sprintorienteringstræning til alle eliteløbere uanset klub, som satser på VM denne sommer.



Nyt projekt 1—bedre forberedelse til ungdoms EM i orientering

FIF har igennem mange år altid haft deltagere på EM ungdomslandsholdet. Det danske mål med at deltage, er en første introduktion for de unge danske løbere til landshold. Mange andre nationer forbereder sig seriøst som til et mesterskab. Når en ung atlet udtages til EM, så higer de forhåbentlig efter succes. Succes avler succes og alene at samle erfaring ved et EM er ikke motiverende for 15-16 årige, og slet ikke hvis de får en dårlig sportslig oplevelse under deres standard, og det har ofte været udbyttet. I stedet for at pålægge forbundet at få styr på dette, valgte vi at tage initiativet og i efteråret 2019 blev en gruppe på 14 løbere sendt til Ungarn til forberedelse til EM 2020. Ældre eliteløbere fra Nordsjælland blev også inviteret med og på 4 dage fik alle et stort udbytte. For de yngste en ny erfaring og sikkerhed frem mod EM til juni og for de ældre et gensyn med en terræntype som de møder i hele de østlige del af Europa. Der til en god lejlighed til at knytte eliten i det østlige Danmark tættere sammen.



Projekt 2—Fysisk træningslejr i sommervarme når det er koldest i Danmark:



Inspireret af den første succes var næste initiativ også sat i søen med det samme. En vintertræningslejr under varme himmelstrøg med fokus på den fysiske del. Forbundets allerbedste er tidligere alle blevet inviteret på Sydsamling med fokus på teknik og mængdetræning, men med ny elitestruktur var det kun en smal elitegruppe over 18 år der var inviteret syd på i år. Dette udelukkede en stor gruppe af løberne fra Nordsjælland, og så var det klart at ideen skulle gennemføres. I januar drog Træner Masha afsted til Grand Canaria med en flok løbere og fik på en uge løbet bjergene tynde i sommerlige temperaturer. Super udbytte og motiverede løbere fik et løft i den tunge vintertræning og igen knyttede vi løberne tættere til elitecentret i Hillerød. Juniorcentret ændrede sig til at blive et tilbud også til seniorelite i Østdanmark.



Projekt 3—sprintorientering for VM forberedelse:

Med VM i Danmark 2020 og igen en stor koncentration af tilbud i Århus, og ingen tilbud til de løbere der studerer i København, var det oplagt at næste initiativ skulle komme løbere med rødder på Sjælland til gode i retning af VM forberedelse i disciplinen sprint. Igen med træner Masha som ansvarlig blev initiativet virkelighed og 15 eliteløbere i alderen over 18 til 26 år blev tilknyttet. Projektet gennemføres således, at der er et tilbud om sprintorientering hver 14. dag og løberne kan så fleksibelt gennemføre træningerne enten sammen eller individuelt når det passer. Projektet der mest koster flid og energi for trænerne var skabt og udbyttet er forhåbentligt et afgørende kvalitetstilbud for eliten.



Fremtiden og ny projekter:

Eliteløberne omkring det regionale elitecenter og andre aktuelle løbere vil nu blive spurgt til deres ønsker for fremtiden og vi forventer i 2020 efterår og første halvdel af 2021 at gennemføre træningslejre til Litauen og Portugal. VM for seniorer løbes i 2021 i Tjekkiet og et ny mål kan være at give løberne omkring elitecentret specialtilbud i den retning.

Projekterne får udover støtte fra Hillerød Elite, også støtte af både organisationen bag alle klubber i det østlige Danmark (Østkredsen) og støtteforeningen bag Dansk orientering og FIF's løbere får også støtte fra støtteforeningen Bettys Fond.

Spørgsmål kan rettes til Bo Simonsen, bosimfif@gmail.com

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!



Der er flere nye servicebiler på vej til vores svende fra Ford. Vores svende kan godt glæde sig til helt nye biler med lækker indretning, bakkamera og meget andet.

Vi glæder os til at få endnu flere flotte, velindrettede biler på vejene til gavn for både kunder og svende!

Rigtig god weekend!



AK SERVICE & VEDLIGEHOLD Har fra årsskiftet flyttet fokus fra at være landsdækkende til i dag primært at sætse på det Nordsjællandske, og fra firmaets hovedadresse i Nr. Herlev servicere man i dag kunderne med både murer og tømrer opgaver, og er arbejdsplads og uddannelsessted for ikke mindre end 12 lærlinge.



Fysio Danmark har fået fuld fart på det nye center i Lyngby, og det har også FIF's elite fået glæde af. 2 af klubbens elite-løbere studerer og bor nær Hillerød og har nu fået kort vej til de bedste træningsfaciliteter.



Blev i 2019 eliten foretrukne konkurrencesko og specielt fremtidens stjerner har taget den ultra lette sko til sig. Årets sko er på vej, men på grund af Corona virus står fabrikkerne i Østen stille og årets modeller når ikke at komme frem til forårspremieren i Danmark.



Det nye sponsortøj er ankommet



Cecilie på højdetræningslejr i Kenya

Som et led i forberedelserne til henholdsvis VM i sprint orientering og OL i Tokyo, var verdensklasseløberne fra dansk atletik og orientering i årets start samlet i Kenya.

I kampen om at forbedre selv de små marginaler, havde daværende sportschef Lars Lindstrøm fundet midler til at sende den absolutte top en lille måned til bjergrige Kenya. Her trænede Cecilie & co med de lokale løbere, og fik en masse erfaring og oplevelser og ikke mindst højkvalitativ træning med hjem til Danmark. En pudsigt erfaring var, at de lokale løberes træning ikke var så minutøs og struktureret, og det var bare at møde op med åbent sind når dagens træning skulle afvikles. Enten er kenyanerne så gode og så mange at det ikke betyder noget, eller også er det den samlede belastning som giver en verdensstjerne. Lidt at tænke over.



Landsholdet på træningslejr i Portugal

Uge 7 stod som vanligt på Sydsamling for toppen af dansk eliteorientering. Med den ny struktur betød det, at det bare var Cecilie og Annika der fik glæde af træningslejren der bød på både sprint og skvorientering



Annika blev EM 6'er

Ved junior EM i slutningen af 2019 blev Annika 6'er i klassen indtil 20 år. Her er hun flankeret af holdkammeraterne Malin (6'er i D18) og Agnes (4'er D20). Løbene blev afholdt i Central Massive i den sydlige del af Frankrig.



Cecilie—årets løber i dansk orientering og vinder af Park World Tour i slutningen af 2019

I fravær af Maja Alm som stadig håber på OL deltagelse dette år, har Cecilie sat sig på tronen i dansk orientering og den lovende udvikling med sejr i Park World Tour og 10. plads ved VM gør at Cecilie har taget et skridt nærmere mod individuel medalje ved VM....hvis det bliver til noget

Medaljetagere ved danske mesterskaber i 2019 hædret af Løberen

FIF havde rigtig mange unge eliteløbere der lykkedes med at hente metal ved danske mesterskaber i 2019. En del af disse blev hædret med gavekort fra klubbens sponsor Løberen.



Firmanavn

Primær firmaadresse
Adresselinje 2
Adresselinje 3
Adresselinje 4lerød
formand@fiforientering.dk
22 20 73 85



Fuld fart på sprintmiljøet

fiforientering.dk
Følg ungdom og elite på
Facebook

Sket siden sidst:

Dansk Eliteorientering har på træner og struktur side været igennem et voldsomt stormvejr med mange ændringer på trænerside. Således er fif'erne Anders Bachhausen konstitueret sportschef og Rasmus Folino som ansvarlig for talentudvikling i forbundet. På løberside ændrede man set up til ny struktur, hvor en brede gruppe blev inviteret ind i varmen, dog uden trænervejledning, og så en smal elitegruppe. Juniorlandsholdet blev nedlagt....med følgende gruppeinddeling:

Verdensklasse: for løbere der bor i Århus og har vist verdensklasse: Cecilie Klynsner

Elitegruppe 18-26 år for løbere med verdensklassepotentiale: Annika Simonsen

Udviklingsgruppe: For løbere med potentiale som ikke har fået internationalt gennembrud, eller topelite som ikke vil bo i Århus: Jacob Steinthal, Malthe Poulsen, Malte Hemmingsen, Nicoline Klynsner

U18 Gruppe: Bred rekrutteringsgruppe der enten via flid eller resultater enten nationalt eller internationalt har vist elitekvalitet:

Siri Simonsen, Sigrid Staugaard, Gustav Holmberg, Lukas Hemmingsen

Talentklassen på Byskolen får i 2020 en ny 7. I med hele 5 orienteringsløbere. Fra FIF er Torbjørn Staugaard, Niels Jokumsen, Jannik Lendal Nielsen udvalgt til klasse.

Aktuelt er al organiseret træning i klubben stoppet, men heldigvis er det fortsat sundt at komme en tur i skoven, så træningsmæssigt rammes orientering kun lidt!

12/3	torsdag	Nord	Natugle 2	📍 🇩🇰 🇳🇴	Hårup Sande	Natugle	Aflyst
13/3	fredag	Nord	Nordjysk 2-Dages 2020	📍 🇩🇰 🇳🇴	Ålbæk Plantage	Natprolog	Aflyst
14/3	lørdag	Nord	Nordjysk 2-Dages 2020	📍 🇩🇰 🇳🇴	Højengran	Lang lørdag og me...	Aflyst
15/3	søndag	Nord	Nordjysk 2-Dages 2020	📍 🇩🇰 🇳🇴	Kirkemøllen	Mellem	Aflyst
16/3	mandag						
17/3	tirsdag	Syd	Natcup Syd 3. afd.	📍 🇩🇰 🇳🇴	Vingsted Skov	18:30 Natcup Syd 3 afd	Aflyst
18/3	onsdag	Øst	SM Nat	📍 🇩🇰 🇳🇴	Ravnsholt Skov	18:00 SM-Nat	Aflyst
19/3	torsdag	Nord	Natugle 3	📍 🇩🇰 🇳🇴	Løvbakkerne	18:00 Natugle 3	Aflyst
20/3	fredag						
21/3	lørdag	Nord	DM Nat	📍 🇩🇰 🇳🇴	Siellenfeld Plantage	20:00 DM Nat, eftertim...	Aflyst
22/3	søndag	Nord	DM Nat	📍 🇩🇰 🇳🇴	Siellenfeld Plantage	10:00 Følgeleb	Aflyst
23/3	mandag						
24/3	tirsdag						
25/3	onsdag						
26/3	torsdag						
27/3	fredag	Øst	Danish Spring	📍 🇩🇰 🇳🇴	Farum City	15:00 Sprint	Aflyst
28/3	lørdag	Øst	Danish Spring	📍 🇩🇰 🇳🇴	Grib Skov og Søsken.	12:00 Mellem distance	Aflyst
29/3	søndag	Øst	Danish Spring	📍 🇩🇰 🇳🇴	Grib Skov og Søsken.	09:30 Lang Distance	Aflyst

Lidt trist åbning på sæson 2020

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