



december2020

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
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	

# 2020 aflyst - alligevel guld til Cecilie, Sigrid og Annika



VM år der blev til træningsår og et ekstra DM på hjemmebane

Eliten stod klar i startblokken i starten af marts og så lagde corona og nedlukning både orientering og alt andet på is. Først blev foråret aflyst, siden EM og så fulgte VM, juniorVM og World Cup. Takket være omstillingsparate klubber blev 3 DM'er afviklet inden at Coronaen igen lukkede for orientering på højt plan. Det blev med andre ord et meget langt træningsår. Heldigvis kan alt andet end styrketræning i orientering gennemføres udenørs og individuelt og vi fandt også vej til teknisk træning for de bedste. Ved DM Mellem som vores gode venner i Tisvilde Hegn OK fik gennemført sikkert og med høj kvalitet, hentede vores dygtige piger guld i deres klasser og dagen efter var der igen guld da FIF på afbud gennemførte DM sprint i Hillerød Øst. Et par uger senere nåede vi at få DM på langdistance afviklet i Sønderjylland, igen med guld til pigerne, og så lukkede de hele igen. Meget god træning er gennemført og løberne har ikke mistet motivationen, selv om meget af det der gør topsport sjovt blev væk. Desværre



Cecilie på vej mod DM guld i Hillerød Øst

har året været præget af skader hos flere løbere, måske fordi vi aldrig nåede ud af vintertræningen.

Økonomisk blev FIF også hårdt ramt. Vi måtte aflyse vores motionsløb, men har også haft færre omkostninger, så vi kommer videre. Trist var det at nedlukningen også ramte vores sponsorer på den ene eller anden måde og de aftalte indbetalinger udeblev fra flere. Det gjorde ondt fordi det er en trist måde at forlade hinanden på - tak til jer der trods vi ikke kunne give den lo-

vede profilering valgte fortsat at støtte os.

Nu er vi gang med at bygge op til 2021 og har hele 10 udøvere i landsholdsgrupperne. Nu håber vi på en god vinter og på at det er muligt at afvikle både træning og de store mesterskaber i 2021. God jul og godt nytår til alle.

*bosim*

Thomas på vej mod guld

# Året der blev aflyst eller udskudt - VM Danmark skudt til 2022

I marts måned håbede og troede vi alle, at det nok skulle gå over og der stadig skulle trænes og forberedes til EM, DM, VM, store stafetter .....vi endte med trods alt at få 3 DM'er, takket være gode og dygtige arrangører, men det meste af det sociale som er sportens vigtigste brændstof er fortsat på vågeblus.

verdenseliten i MTBO orientering først ved EM i Portugal og siden ved VM i Tjekkiet...det blev til træning hjemme i Danmark. Sigrød Staugaard skulle have sat konkurrencerne til vægs ved ungdom EM i Ungarn.

Sådan blev det ikke og i stedet får eliten den længste forberedelse til et mesterskab som forhåbentlig kommer i 2021.

11 May - 16 May	European Junior and Youth MTB Orienteering Championships 2020	 Portugal	Europe	M	Regional Championships
11 May - 16 May	European MTB Orienteering Championships 2020	 Portugal	Europe	M	Regional Championships
19 Jun - 22 Jun	European Youth Orienteering Championships 2020	 Hungary	Europe	F	Regional Championships
28 Jun - 3 Jul	Junior World Orienteering Championships 2020	 Turkey	Europe	F	Junior World Championships
7 Jul - 11 Jul	Nokian Tyres World Orienteering Championships 2020 - Sprint	 Denmark	Europe	F	World Championships
14 Jul - 18 Jul	European Trail Orienteering Championships 2020	 Finland	Europe	F	Regional Championships
25 Jul - 27 Jul	North American Orienteering Championships (Senior, Junior, Youth)	 United States	North America	F	Regional Championships

Ambitionerne var høje for FIF og dansk orientering. Cecilie Klysner skulle med det danske landshold have høstet EM succes i april og siden VM medaljer på hjemmebane i Trekantsområdet på sprintdistancen hvor holdet har været verdens bedste gennem flere år. Annika Simonsen skulle have hentet metal til Danmark ved Junior VM i Tyrkiet...chancen helt aflyst for vores årgang 2000, da juniorkarrieren er aflyst og erstattet af en senior-karriere lige om hjørnet. Thomas Steinthal og Nikoline Splittorff skulle have banket

Når festen er aflyst skal der skabes en ny og heldigvis fik orientering hurtigt skabt tilbud som gjorde at kvalitetstræning fortsat var muligt. Med afstand og små grupper blev der trænet, og i juni kunne FIF åbne orienteringsåret med en træningskonkurrence

alene for ungdom og eliten. Andre tilbød individuel Corona Cup og da vi kom til august var det Tisvilde Hegn OK og FIF der tog ansvar for sikre danske mesterskaber - lidt smag af fugl for eliten. FIF havde også budt ind med Dansk Mesterskab i Stafet alene for eliten ...vi troede at orientering alene for eliten var elitesport, men DIF dømte orientering ude, da vi har fri tilmelding i eliteklassen. Aflyst. Nu glæder vi os til 2021.

Livet sat på pause - alle de fede konkurrencer er aflyst og aflyst er at møde alle de gode venner fra andre lande

## 3 DM Guld til 3 seje piger - FIF's Cecilie, Annika og Sigrid gjorde rent bord ved DM Mellem

**Endelig rigtig konkurrence og FIF'erne var klar da Tisvilde Hegn OK bød på corona sikker orientering i Aggebo Hegn. Fantastisk at løbe rigtig konkurrence og det blev til hele 5 medaljer til eliteafdelingen.**



Cecilie var storfavorit, men det blev først på banens sidste del at Cecilie trak fra konkurrenterne. 10 måneder uden rigtig konkurrence giver lidt rust og det blev til flere småfejl. Cecilie viste dog at hun var favoritrollen værdig ved at holde højere løbsfart end konkurrenterne og en fejlfri afslutning på løbet og med det gentog hun guldet fra 2019.

I juniorklassen var Annika Simonsen favorit, men som hos Cecilie var der lidt knas i maskinen undervejs og det var igen en sikker afslutning i høj fart der afgjorde guldet til Annikas fordel.

I klassen indtil 16 år var Sigrid Høyer om muligt en endnu større favorit og Sigrid sikrede sig også guldet med den største margin i eliteklasserne.

I drengenes juniorklasse havde FIF 2 medaljekandidater på startstregen. Denne dag blev det Malte Hemmingsen har fik et glædeligt come back efter perioder med skader og kunne tage en bronze medalje med hjem.

I pigernes klasse indtil 18 år løb Siri Simonsen et godt teknisk løb og med det fulgte belønning i form af en medalje i bronze. Dm året var dermed i gang og håbet tændt for et efterår med masser af orientering.

# Sprint DM gav guld på hjemmebane - FIF arrangør på afbud

## DM sprint skulle være afviklet i foråret i Ålborg, men da var konkurrencesport ikke muligt. FIF sprang ind som arrangør og Hillerød Øst fik besøg af orientering i corona venlig udgave. Cecilie og Sigrid udnyttede tilbuddet til at hente mere guld

Cecilie Klysner er, med Maja Alm ude, Danmarks klart bedste kvinde på sprint i 2020. Det var derfor som favorit at Cecilie gik til start i Hillerød Øst hvor området omkring Skanseskolen og Østervang for en dag var omdannet til stadion for dansk mesterskab i orientering. Det blev glæden ved at få lov til konkurrere der vandt over favoritpresset og Cecilie løb en sikker sejr hjem. Nærmest efter Cecilie var britiske Cecilie Juul Andersen som er britisk med danske aner, og der fra hullet stort til de næste.

Sigrid Høyer Staugaard var næsten lige så stor favorit i klassen D16, men her kom sejren kun knap i hus. Sprint er den mest tricky disciplin og når Mads Larsen havde kreeret både et nyt skarpt kort og udfordrende baner, var det at være den hurtigste løber på ingen måde nok. Til sidste kunne Sigrid dog ånde lettet op da sejren kom i hus med en margin på sølle 3 sekunder.

Den sidste af FIF's kvindelige esser, Annika Simonsen, holdt i juniorklassen høj fart, men løbet blev stresset og så måtte Annika et par trin ned af skamlen til bronze på hjemmebane.

For Jacob Steinthal og Siri Simonsen i henholdsvis Herre junior og i klassen for piger til 18 år blev det

lige ved og næsten. Begge var mindre end 5 sekunder fra at komme på pallen.

Dette DM Sprint som medlemmer af FIF fik på benene på få måneder blev et meget anderledes dansk mesterskab. Reglerne sagde at max 50 udøvere og arrangører måtte være forsamlet og når orientering normalt afholder stævne er der 500-1000 deltagere samlet på en plads til konkurrence og samvær. Denne dag var parkering spredt udover et stort område og løberne kom til start på deres ruter over en hel dag. Det sportslige blev prioriteret og var af højeste klasse, mens at den sociale del af sporten må vente til 2021. For eliten var konkurrencetilbuddet et meget kærkommen tilbud som det var for alle, men specielt for de yngre orienteringsløbere manglede det sociale hvor de får set venner og konkurrenter fra hele landet. Vi håber at alle holder ud og stadig er med når vi kommer ud på den anden side af pandemien.



Cecilie diskuterer vejvalg med tidligere verdensmester Emma Klingenberg



Banelægger Mads K Larsen sammen med Annika Simonsen efter konkurrencen

# DM Lang i Åbenrå - Cecilie først med guld og siden disket - de 2 andre esser Sigrid og Annika holdt fat i guldet

Skovene syd for Åbenrå bød på både fysiske og tekniske udfordringer som FIF's esser igen viste at de mestre. For Cecilie Klysner blev det først til et dansk mesterskab, men desværre måtte Cecilie senere levere guldet videre til 1. års seniorløberen Agnes Kracht. Cecilie havde løbet forkert ved en tvungen overgang - en arrangørfejl så klart, men ansvaret er i sidste ende løberens.

For Cecilie blev det trods hurtigste tid langt fra den dag hun havde tænkt sig. Mange fejl undervejs stressede og da hun så efter løbet blev disket for ikke at have fulgt en tvungen rute, blev dagen en sportslig nedtur. Des mere ros til vinderen Agnes Kracht for at holde sammen på løbet.

I juniorklassen sluttede Annika Simonsen juniortiden af med endnu en guldmedalje. Selv med et ikke fejlfrit løb rakte det til en sikker sejr. Det skulle have været



succes ved juniorvm der skulle have sluttet juniorkarrieren, men det blev for årgang 2000 en chance de ikke fik,

I D16 klassen sikrede Sigrid Høyer Staugaard den 3 af 3 mulige guldmedaljer ved årets danske mesterskaber. Trist at Sigrid ikke fik chancen ved ungdoms EM for at teste hvor langt det ville have rakt ved et internationalt mesterskab.

I D18 klassen løb Siri Simonsen sig til en sikker sølvmedalje .

Hos de yngste var der ikke mange fif'ere til start og det er natur-

ligvis bekymrende for en klub der en lang årrække har været en af orienteringssportens sikreste leverandør af landsholdsløbere. Glædeligt i den sammenhæng var det at der i den yngste drengeklasse blev til en bronzemedalje til Niclas Simonsen.

Alle så efter dette DM frem til at der skulle kæmpes om medaljer i de 3 udskudte danske mesterskaber i natorientering, ultra-lang og stafet (bare for eliten), men et efter et blev disse mesterskabs umulige at gennemføre da corona pandemien igen tog fart.

# 10 år med sponsorer - tak til alle som har gjort det muligt at uddele fif-dragter til alle ungdoms og eliteløbere i 10 år , og har sørget for hjælp til løbesko og faciliteret styrketræning. I har gjort en kæmpe forskel.

At have sponsorer i en orienteringsklub er fortsat ikke normalt og slet ikke sponsorer som ikke bare støtter klubben hvor de selv løber. I FIF har vi de sidste ti år haft hele 15 sponsorer, men uden FA stillads og noname var det aldrig blevet til noget. De har været med hele vejen og med det været afgørende for at andre kom til. Adserballe & Knudsen var gennem flere år hovedsponsor og fik trukket sponsorarbejdet op i en anden klasse, og FysioDanmark og Løberen har mange år faciliteret løbeudstyr og styrketræning til den absolutte elite. Men vi var ikke kommet til der hvor vi er i dag uden at alle havde været med. Depechen overlades nu til andre og jeg takker af for denne gang som ansvarlig. Tak for at I viste både os i Hillerød og orienteringsporten at det var muligt  
Bo Simonsen







**SM Stafet 2014**  
 D-20, D21-, D30-, D40-, D45-  
 SM-Stafet 2014  
**Gribskov Vest**  
 1:10.000  
 Åkvidstansen 2.5 m  
 Sigraturer etter IGFs kortform  
 Kystgei 2013  
 Spesiellgratuler: 48

Bane 11 (4x4.9 km)	1	2	3	4
1:16	✓			
1:19	✓			
1:43	✓			
2:05	✓			
3:07	✓			
4:01	✓			
5:19	✓			
6:15	✓			
7:02	✓			
7:17	✓			
7:16	✓			
8:11	✓			
8:09	✓			
8:09	✓			
9:01	✓			







## FIF Hillerød Orientering

DØSSING & PARTNERE  
Revisionsinteresseretskab

**noname**

**LØBEREN**

**Nvii**

FYSIO  
DASHBAR

STILLÅDS



Gratis konkurrencetøj og træningsudstyr er kommet både elite og de yngste til gode og har været med til at styrke sammenhængskraften og fællesskabet.

fiforientering.dk  
Følg ungdom og elite på  
Facebook

### Sket siden sidst:

Hillerød Kommune har fra 2021 sat orienteringssportens idrætsanlæg på driftsbudgettet. 30.000 kroner vil der være til at revidere og tegne orienteringskort for om året. Dette vil dække ca 50% af klubbens årlige omkostning til orienteringskortet og vil gøre en kæmpe forskel økonomisk, men mest betyder signalværdien og accepten af orientering som facilitetssport.

FIF Hillerød søger ny chefræner fra årsskiftet. Masha Semak skal dermed efter mange års indsats overlade jobbet til en ny træner som passer til klubbens ny vej.

Klubbens tidligere træner Anders Bachhausen er fra årsskiftet ansat i orienteringsforbundet som sportschef.

FIF har i 2021 fået udtaget følgende løbere til landsholdets grupper:

Verdenselite:

Cecilie Klysner

Elitegruppen +23 år

Nicoline Klysner

U23 gruppen:

Annika Simonsen

Malthe Poulsen

Malte Hemmingsen

Jacob Steinthal

MTBO:

Thomas Steinthal

Nikoline Splittorff

U18 landsholdet forventet

Sigrid Staugaard

Gustrav Holmberg

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