

# O-FIF

30. årgang

August 2002

Nr. 5



## FIF Hillerød Orientering

## O-FIF

5/2002

### Indhold

- ▣ Forside
- ▣ Velkommen...
- ▣ Formanden har ordet
- ▣ Ny hjemmeside
- ▣ Cup-match-regler
- ▣ Gave til en 60-årig - Jubilæumsskriftet
- ▣ VRF - projektet
- ▣ VRF - aktivitetsplan
- ▣ Gymnastik
- ▣ U-FIF Børne- og ungdomskarrusel
- ▣ U-FIF Junior VM
- ▣ U-FIF JWOC testløb
- ▣ U-FIF O-ringen
- ▣ U-FIF sommerlejr i østkredsen
- ▣ Løb i nærmeste fremtid
- ▣ Karruselløb
- ▣ Skitur i uge 7
- ▣ Medlemsnyt

Så er ferien slut og en ny løbssæson står for døren. Allerede i august er FIF Hillerød i fuld fart: Slotsstiløb i Hillerød og cup-match ved Vordingborg.

Og så er der jo DM – individuelt og stafet – og måske skal vi også til DM for klubhold!

De næste halvanden måned vil vise hvordan det går.

Pøj pøj til alle fif'ere.

;-) leif

---

Af uransaglige grunde lykkedes det ikke for mig at undgå at Tele Danmark lukkede min ene e-mail-adresse.

Skal du maile til O-FIF (og det skal du jo!) er adressen herefter:

[leif.sig@mail.tele.dk](mailto:leif.sig@mail.tele.dk)

;-) leif

---

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	<b>Deadline</b>	<b>Udgivelsesuge</b>
Nr. 6/2002	d. 26.9.	41
Nr. 7/2002	d. 14.11.	48

Forsiden: Maria Konring Olesen i mål ved junior VM i Spanien (Foto: ikke oplyst til readktøren).

# O-FIF

30. årgang

August 2002

Nr. 5



**FIF Hillerød Orientering**

# Hej venner!

Så er sommerferien ved at være overstået for de fleste, og det er tid at tænke på at komme i form (igen).

Næste store opgave på orienteringsfronten bliver mødet med Farum, OK Øst og Ballerup i Kulsbjerg ved Vordingborg lørdag d. 24/8.

Vi arrangerer som sædvanlig bustur fra Kompashuset, og bussen afgår kl. 11:45. Du skal derfor møde kl. 11:30, og vi regner med at være hjemme kl. 19:30. Der vil som sædvanlig være oplæg til matchen og anden underholdning i bussen. Turen koster kr. 80,- for voksne og kr. 50,- for børn. Betaling i bussen. Alle har fristart ved cup-matcher.

Tilmelding foregår ved at skrive sig på listen i Kompashuset, ved at maile til Emil Olesen ([Konring.Olesen@Get2Net.dk](mailto:Konring.Olesen@Get2Net.dk)) eller ved at benytte online-systemet på hjemmesiden. Til dette nye system, som vi fremover vil anvende, skal man have et password, som kan fås hos Emil.

Husk at angive, om du vil køre med bussen eller selv sørger for transport.

Jeg håber, at rigtig mange igen tilmelder sig, så vi ikke sætter vores føring over styr! Sidste frist for tilmelding er 10/8.

Hvis vi skulle vinde østkredsen, er der finale d. 15/9 i Jylland.

Afsæt allerede nu week-enden, idet det vil være nødvendigt at starte hjemmefra allerede lørdag middag for at nå derover. Til gengæld er der så mulighed for at løbe DM-nat aftenen før for de friske. Vi arrangerer naturligvis bustur, mad og overnatning til denne tur også, så du behøver ikke at bekymre dig om det praktiske.

Vi ses d. 24/8 !

/Carsten

## Ny hjemmeside til FIF

"Åh nej", kan du måske tænke - "ikke endnu en web-side. FIF har allerede for mange". Og deri ligger en sandhed.

Sagen er den at vores hidtidige hjemmeside hos Get2Net ikke er helt tidssvarende. Det har blandt andet givet sig udtryk i at visse ting er forsøgt udført gennem andre sider, så det er blevet lidt noget rod.

Så nu gøres et forsøg på dels at fikse vores design lidt op, dels at integrere de forskellige steder vi har - og skal have noget tid endnu. Vi er kommet i selskab med de øvrige klub sider under orientering.dk, så forhåbentlig er der mange som kan finde os.

Den nye FIF hjemme side finder du på <http://www.orientering.dk/fif>

Den er ganske simpel opbygget med nogle hoved kategorier i en top-menu, som findes fast på alle sider. Hver af disse punkter dækker over et antal sider, som man kan komme til fra undermenuer.

Kategorierne er (indtil videre)

- \* Klub-info (information om klubben, vedtægter, indmeldelse osv)
- \* Træning (detaljer om de forskellige træningstilbud - og kontakter)
- \* Elite (nyt om Talent Kraft Centret og elite samarbejdet i Spring Cup OK)
- \* Kalender - Vores kalender fra GroupCare og øvrige FIF arrangementer
- \* Arrangementer
  
- \* Links og korte beskrivelser af FIFs orienterings arrangementer, kommende og tidligere
- \* Diverse
- \* Alt det som ikke passer ind i det ovenstående, bl.a. vore tøj kollektion.

Der er ikke kommet indhold på alle siderne endnu, og visse sider skal justeres. Kom endelig med kritik (også gerne positiv) og forslag - og bidrag gerne til at den nye side bliver aktiv og levende og bliver stedet hvor man finder information om vores klub.

Skriv evt. til nedenstående e-mail

/Anders Klinting  
[ank@dhi.dk](mailto:ank@dhi.dk)

# Her er reglerne for cup-matcher

## Der anvendes følgende bane- og deltagerfordeling:

Bane 1:	Svær 8,0 - 9,0 km Deltagere: H 21A, H 17-20A og H 35A.
Bane 2A:	Svær 5,5 - 6,5 km Deltagere: H 40A, H 45A, H 50A og H 15-16A.
Bane 2B:	Svær 5,5 - 6,5 km Deltagere: D 21A, D 17-20A og D 35A.
Bane 3A:	Svær 4,5 - 5,5 km Deltagere: H 55A og H 60A.
Bane 3B:	Svær 4,5 - 5,5 km Deltagere: D 40A, D 45A og D 15-16A.
Bane 4:	Svær 3,5 - 4,5 km Deltagere: D 50A- og H 65A-.
Bane 5:	Mellemsvær 4,5 - 5,5 km Deltagere: H 13-14A, H 15-16B, H 17B og H 35B.
Bane 6:	Mellemsvær 3,5 - 4,5 km Deltagere: D 13-14A, D 15-16B, D 17B og D 35B.
Bane 7A:	Let 3,0 - 4,0 km Deltagere: H 11-12A, H 13-14B og H 15C.
Bane 7B:	Let 3,0 - 4,0 km Deltagere: D 11-12A, D 13-14B og D 15C.
Bane 8:	Begynder 2,0 - 3,0 km Deltagere: H -10, D -10, H -12B, D -12B og begyndere..

## Løbspunkt:

- På bane 1 og bane 2A tæller 4 løbere fra hver klub, og der gives pointene 8-7-6-5-4-3-2-1 efter placeringsrækkefølge.
- På bane 2B og 3B tæller 3 løbere fra hver klub, og der gives pointene 6-5-4-3-2-1 efter placeringsrækkefølge.
- På bane 3A og 4 tæller 2 løbere fra hver klub og der gives pointene 4-3-2-1 efter placeringsrækkefølge.
- På bane 5 og 6 gives 1 point pr. gennemførende løber til de 6 hurtigste løbere, uanset klub.
- På bane 7A og 7B gives 1 point pr. gennemførende løber til de 4 hurtigste løbere, uanset klub.
- På bane 8 gives 1 point pr. gennemførende løber, dog højst 3 pr. klub.
- I klasserne D 11-12A, D 13-14A, D 15-16A, D 17-20A, H 11-12A, H 13-14A, H 15-16A og H 17-20A gives 2-1 point i hver af klasserne til de to hurtigste løbere efter placeringsrækkefølge, uanset klub og uanset om de har fået placeringspoint.

## Begrænsninger:

- På bane 1 må højst tælle 3 løbere pr. klub fra klassen H 21A.
- På bane 2A må højst tælle 2 løbere pr. klub fra samme klasse.
- På bane 2B må højst tælle 2 løbere pr. klub fra klassen D 21A.
- På bane 3B må højst tælle 2 løbere pr. klub fra samme klasse.
- På bane 5 må højst tælle i alt 4 løbere fra klasserne H 17B og H 35B, hvoraf højst 2 fra samme klub.
- På bane 6 må højst tælle i alt 4 løbere fra klasserne D 17B og D 35B, hvoraf højst 2 fra samme klub.
- På bane 7A må højst tælle 2 løbere fra klassen H 15C, heraf 1 fra hver klub.
- På bane 7B må højst tælle 2 løbere fra klassen D 15C, heraf 1 fra hver klub.

Som underholdning i bussen på vej til cup-matcherne vil der blive konkurrence i at kunne reglerne!

;-) leif

# Fødselsdagen den 6.november 2002 nærmer sig

Både i O-FIF nr. 3 og 4 har vi skrevet om den snart tilstundende 60-års fødselsdag i november.

Vi skal derfor ikke gentage os selv for meget, men det udvalg, der igennem mere end et år har arbejdet med at skabe en virkelig flot jubilæumsbog, vil alligevel meget gerne opfordre **også dig** til læse indlæggene i bare det ene af O-FIF'erne. For vi har stadig brug for **også din gave!!**

Siden sidste indlæg om jubilæumsbogen er vi kommet i besiddelse af hidtil aldrig offentliggjort materiale fra vor klubs historie, og det vil være brandærgeligt, hvis vi ikke kan bringe alle de mange spændende fotos og tekster, vi har fundet frem til, blot fordi økonomien sætter grænser!

**Vi må på nuværende tidspunkt konstatere, at der kun er indkommet knapt 6000 kr til jubilæumskontoen, og det er ikke tilstrækkeligt – og heller ikke helt tilfredsstillende. Men det kan jo være DU ikke har læst sidste O-FIF godt nok? Flere har spurgt mig, om det er for sent at indbetale. MEN DET ER ALDRIG FOR SENT AT GIVE SIN GAVE. Opfordringen her gælder også de mange passive medlemmer eller andre venner, klubben har, som ikke allerede har fulgt opfordringen! Også de får et gratis eksemplar af bogen som tak!**

**Alle bidragsydere vil blive nævnt i skriftet, dog uden omtale af beløbsstørrelse. Beløbet sendes til klubbens bankkonto: 5358-0303259, Arbejdernes Landsbank, FIF Hillerød Orientering, mærket: "Jubii." - Husk ved kontant indbetaling også at opgive navn!!**

**OBS.OBS. VIGTIGT!! Vi ved, at et par stykker allerede har indbetalt kontant gennem banken til kontoen og dermed ikke opgivet sit navn, hvorfor de desværre ikke kan blive opført på listen over bidragsydere. Det skulle de meget gerne, og derfor vil vi opfordre dem, der har indbetalt kontant til "jubii"-kontoen om at meddele Jakob Selzer dette, meget gerne med angivelse af indbetalingsdato og beløbstørrelse. Så kan vi forhåbentlig få rettet op på denne misère.**

Skal du med på listen i jubilæumsbogen over bidragsydere, skal vi dog have indbetalingen senest den 5.september! Bogen skal meget gerne ligge klar den 1.oktober.

Med håbet om en rigtig god slutspurt!

Mange venlige hilsner fra jubilæumsbogudvalget

/Ivar Berg-Sørensen

# VRF-projektet – en succes indtil nu!

## Evalueringsmøde i Odense

Lørdag den 10.8 var 6 af klubbens VRF-projektstyregruppes medlemmer til møde i Odense med repræsentanter fra de øvrige 4 klubber, (OK Øst, SNAB Vejle, Herning OK og Holstebro OK ), der er med i DIF/DOF.s VRF-projekts 2.runde. Det gjaldt evalueringen af projektføreløbet i foråret.

Den afgående breddekonsulent K.K.Terkelsen konkluderede i sin gennemgang af sammenfatningen af de trivselskemaer, som var blevet udfyldt af projektets deltagere i juni måned, at projektet indtil nu havde været en succes. En af begrundelser herfor var erkendelsen af, at et målrettet arbejde er nødvendigt, idet de nye medlemmer, der kommer i en klub, ikke ganske af sig selv bliver der. Deres forventninger om at løbe o-løb må ikke skuffes, og selv om alle medlemmer i en klub skal tage godt imod nye klubkammerater, viser VRF-projektet nytten af, at der er nogle i en klub, der i særlig grad påtager sig den opgave.

I sidste nummer af O-Posten (nr.4 fra 3.august 2002) kan du på side 8-13 læse indgående om, hvordan projektet i sin helhed er forløbet over hele landet, og samtidig kan du læse om den nye breddekonsulent, der nu overtager arbejdet med at være tovholder for DOF i projektet.

## Nogle resultater af trivselsundersøgelsen i FIF Hillerød

Men i den forbindelse kunne det måske også være interessant at kigge lidt på, hvordan har de nye voksne, der kom til FIF i løbet af foråret, syntes om forløbet? Nogle enkelte resultater skal fremdrages, idet vi fra styregruppens side først må konstatere, at vi igennem vores markedsføringsindsats ikke har været gode nok til at få flere med. Det kunne have været rart, om der var kommet det dobbelte antal deltagere. Men der er stadig plads til, at nye kan komme med i projektet nu i efteråret, så her kan **DU** – ung eller ældre - måske gøre en ekstra indsats for at henlede venner, arbejdskammerater og/eller naboer på, at vores idræt er værd at prøve?

Alle de nye beretter om, at de har fået en god modtagelse i klubben, og blandt de mange begrundelser kan nævnes, at alle har været venlige, imødekommende og hjælpsomme, klubben har vist én interesse, der har været tjek på tingene, og man har mødt gode baner i skoven på træningsaftenerne med tilpas udfordringer til alle.

De nye har fundet kontakten til de "gamle" medlemmer i klubben særlig vigtig, og her mener jeg, at det har været meget betydningsfuldt, at nogle af jer, der ikke har været i klubben så mange år, er mødt op og har været med, har hjulpet de nye og delagtiggjort dem i nogle af jeres begynderproblemer. I har betydet en forskel. I hvert fald er det et af de resultater, som adskiller FIF fra de andre deltagende klubber. Hurtig integration i klubben er jo et meget vigtigt mål at nå.

Det kunne måske så også samtidig være en opfordring til endnu flere af klubbens "gamle" medlemmer til at møde op til efterårets arrangementer og f.eks. fungere som "skygge" eller få yderligere indsigt i det moment, der den aften skal trænes. I skal i hvert fald være meget velkomne!

At se mange folk i vor smukke klubdragt er ikke uvæsenligt!

Mange af de nye har deltaget i løb, arrangeret af andre klubber, og de vigtigste motiver for at komme og deltage i o-løb, har været ønsket om at få god motion og at finde posterne. (Herved er vi tæt på at opfylde det overordnede mål for o-løb: motion for hjerte og hjerne!).

Kun 2 af de 22, der har udfyldt trivselskemaerne, har valgt at stoppe, og det skyldtes ikke, at de ikke var glade for at løbe o-løb, men at de havde håbet på en sommeridræt, der kunne fylde tidsrummet ud, til de atter skulle i gang med deres foretrukne idrætter.

Alle deltagerne i VRF-projektet vil gerne anbefale FIF til andre! Det er jo meget herligt at høre, og det kan så forhåbentlig betyde, at der kommer yderligere tilgang i løbet af efteråret?



Ud over den meget venlige ros for forårsforløbet fra deltagerne får styregruppen også ideer til, hvordan vi fremover kan gøre arbejdet endnu bedre. Noget så enkelt som navneskilte i starten havde været en god ide, lidt bedre information om klubbens køreordninger, mere tid til praktisk træning og bedre struktur på eftersnakken efter løbene.

## Fastholdelse!! –

### Efterårets aktivitetsplan er allerede i gang!

Hosstående findes efterårets aktivitetsplan, hvoraf du kan se, at vi allerede er i gang! Vi startede blødt om med karruselløbene den 6. og 13. 8, men fra den torsdag den 22.8 kører vort eget program.

Der bliver træningsaftener med vægt på specielle o-tekniske momenter, bl.a. afprøvning af klubbens nye SportIdent-system, tilbud om deltagelse i åbne løb både som aktive løbere og som officials og deltagelse i klubbens 2-cup match med mulighed for finaledeltagelse senere hen. For slet ikke at tale om deltagelse i klubbens 60 års fødselsdagsfest, klubmesterskab, afslutningsfest og juleløb!

Hertil kommer, at skovtræningen fra den 26.9 kan suppleres med den ugentlige gymnastik, og at der laves en klubaften den 22.10 med vægt på særlige forhold ved o-løb.

Et rigt varieret program, som meget gerne skulle medvirke til at fastholde jer, der startede i foråret eller lidt tidligere, men som også rummer plads til at optage nye medlemmer i VRF-gruppen.

Trænere og holdledere er klar til efterårets opgaver! Nu venter vi blot på, at vi bliver rigtigt mange ved hvert arrangement i efteråret. Jo flere vi er, des mere inspirerende er det for os alle sammen!

På gensyn og mange venlige hilsner fra

Ivar Berg-Sørensen, projektleder.

# Aktivitetsplan for VRF-projektet i efterårssæsonen 2002.

Dato	Skov	Mødested	Moment	Banelægger
06. august	Buresø	Kompashuset/sted	Kort/-kompasbrug	Kildeholm OK
13. august	Lystrup	Kompashuset/sted	Grovorientering.	Farum OK
22. august	Gadevang	Kompashuset	Grov/fin orient.	Karsten Schultz
24. august	Kulsbjerg	Kompashuset	1.divisions match	O-63
29. august	Gadevang	Kompashuset	Sidste sikre udg.p.	Søren P.Larsen
05.	Gadevang	Kompashuset	Kompastræning	Karsten

september				Schultz
??15. september ?	Uhrehøj/Myrehøj	Kompashuset	DM-klubhold	St.Binderup OK
21. september	Selskov/Gadevang	Kompashuset	SportIdent-træn.	Søren P.Larsen
22. september	Gribskov Mårum	Kompashuset/sted	BOM løbet	Søllerød OK
28. september	Gribskov	Kompashuset	Kurveforståelse	Søren P. Larsen
06. oktober	Klosterris Hegn	Kompashuset/sted	B-løb	HSOK
13.oktober	Gadevang	Kompashuset	Officials til B-løb	FIF Hillerød
20.oktober	Tisvilde Hegn/Øst	Kompashuset/sted	B-løb	Farum OK
26.oktober	Grib skov Vest	Kompashuset	Spec.momenttræn.	Egil Nielsen
?? 09.november ?	Gadevang	Kompashuset	Jubilæumsløb	Særlig udnævnt
16. november	Rude Skov	Kompashuset/sted	Klubmesterskab	Lillerød
		Kompashuset	Afslutningsfest	FIF Hillerød
8. el.15. december	X-skov	Kompashuset	Juleløb	FIF Hillerød

#### Anmærkninger:

Løbene den 6. og 13.august har starttid mellem kl. 17.00-18.00. Fælles transport fra Kompashuset kl. 17.15 eller eget fremmøde ved startsted senest kl.17.45. Se KRAK side 104 A2 (Badet) den 6/8 og KRAK side 83, (Skovfogedvej) den 13/8. Der vil være mindst en holdleder/træner til stede.

Der vil være nærmere information om mødetidspunkter og transportmåde ved 1.div.matchen via formanden og holdlederne og om deltagelse i BOM- og B-løb, ligesom ved de 2 løb med ?? ved, når yderligere information herom foreligger.

**Tirsdag den 22.oktober kl 19.30- 21.30** påtænkes gennemført en særlig klubaften for de nye med vægt på information om særlige forhold omkring o-løb. Peter Hansen vil fortælle om livet som eliteløber, og Betty Folino vil komme med et indlæg om tøj, o-løbsudstyr m.v. Reservér derfor allerede nu dagen! - **OG HUSK, at gymnastiksæsonen starter den 26.9. Læs i O-FIF herom!**

Ud over de ovenfor nævnte løb, som indgår direkte i vort efterårsprogram, vil der være tilbud om **Karuselløb følgende gange:**

#### Dag Dato Skov Mødested Krak Klub Mødetid

Ti. 27.08 Gl. Grønholt Vang Præstemosevej 56 A 5 Farum OK 1700-1800

Ti 03.09 Præstevang Overdrevsvejen 65 Kildeholm 1700-1800

Ti 10.09 Nørreskoven Furesøbad 106 A5 Farum OK 1700-1800

Ti 17.09 Rude Skov Rudegård stad. 96 K 7 Kildeholm 1700-1800

Ti 24.09 Farum Lillevang Slangerupvej 105 D1 Farum OK 1700-1800

Ti 01.10 Hareskoven Skovlystvej 115 K7 Kildeholm 1630-1730



# Gymnastik-sæsonen starter snart!!

Første gang er torsdag d. 26. september

Igen i år har FIF - Hillerød Orientering 2 gymnastiksale på:

**Byskolen, Carlsbergvej i Hillerød**

hver torsdag fra 19.00 – 20.30.

Kom og vær med til konditions-, smidigheds- og styrketræning, boldspil og klubhygge.

Klubgymnastikken er for alle, store som små. Du kan selv bestemme tempoet. Det er en god og afvekslende måde hvorpå du kan holde konditionen ved lige gennem den lange mørke vinter. Endvidere holder du kontakt til alle klubkammeraterne.

Påklædning: indendørs løbe- eller gummisko, shorts eller tights, (det "fancy" aerobic-udstyr kan du godt lade blive hjemme).

Der er mulighed for bad og omklædning på skolen.

Vel mødt hver torsdag frem til slutningen af marts 2003 (undtagen i skolernes ferier).

Mange gymnastikhilsner fra Betty





Børne- og ungdomskarrusellen

# i Nordsjælland

Nu starter en ny Børnekarruselsæson! Den starter 14. august og fortsætter hver onsdag frem til slutningen af september. Husk at få dit Børnekarruselpas med hver gang, du deltager i børnekarruselløb. Hvis du tager en ven eller veninde med til Børnekarruselløb, kan han/hun få et pas, første gang I kommer til et Børnekarruselløb.

Jeg håber der igen vil være mange forældre, der vil være behjælpelige med kørsel til og fra løbene. Mødetid for fælles-transport er kl. 16.30 ved Kompashuset. Vi fordeler børnene i de fremmødte biler og kører til løbsstedet. Man kan også vælge at køre direkte hjemmefra – husk bare at fylde bilerne op!

Dato / sted / arrangør for børnekarruselløb efteråret 2002:

14/8 Tisvilde Hegn Øst Tisvilde Hegn OK

21/8 Ermelunden PI

28/8 Geel Skov Lyngby OK

4/9 Jonstrup Vang Farum OK

11/9 Bøndernes Hegn OK 73

18/9 Stenholt Vang FIF - Hillerød

Du kan se mere om Børnekarruselløb på DOF's hjemmeside:

[www.dk.orientering.org/](http://www.dk.orientering.org/)

Den 18. september er det vores klub, der står for arrangementet. Jeg har brug for mange voksne hjælpere til parkering, udlevering af kort, start, mål, udlevering af mad og præmier, postudsætning osv.!! Meld dig til hos Betty Folino (48261643), hvis du har tid til at hjælpe (der er brug for hjælpere fra kl. 16.00 eller meget gerne tidligere!)

På gensyn i skoven! Betty Folino



# Junior VM i Alicante...

Da jeg et par dage efter testløbene til Junior VM blev ringet op og fik af vide at jeg skulle en tur til Spanien, blev jeg selvfølgelig meget glad, men begyndte også hurtigt at spekulere på, hvad der mon ventede mig. Jeg prøvede at forberede mig så godt som muligt på at skulle løbe Junior VM i den spanske sommerhede.

Det betød at vi var nogle stykker, der løb rundt iført superundertøj og hue og så meget skøre ud i juni måned. Specielt på sommerlejren var der mange, der fik sig et billigt grin, men forberede sig, det skulle man jo.

Den lune sommeraften modtog os Alicante lufthavn et par timer forsinkede. Humøret var højt og vi drog straks af sted på de lange snoede bjergveje ind i landet for at finde den hytte vi skulle sove i indtil konkurrencerne startede. Da vi omsider fandt hytten, viste det sig at der ikke var det der lignede en seng i hele hytten - mindre misforståelse. Vores spanskundskaber kom derefter på en alvorlig prøve, og jeg tror ikke vi bestod. Der var i hvert fald ingen af os, der vidste, hvad seng hed på spansk og engelsk forstod de ikke. Lederne fik dog gjort sig forståelige og fandt ledige hotelværelser tilbage i Alicante. Så vi kørte samme vej tilbage og kom først i seng ved fem tiden.

De næste 3 dage skulle gå med at træne i relevant terræn, og samle kræfter til konkurrencerne. De to ting kunne nemt kombineres med en enkelt træning om formiddagen og derefter afslapning i skyggen af en palme ved hotellets pool. Til min store frustration var det nemlig ikke særlig smart og derfor heller ikke specielt velset blandt lederne, at befinde sig i solen i længere tid.

Vi fik også streng besked om mindst at drikke 5-7 liter vand om dagen, og der skal derfor gå lang tid inden jeg skal drikke destilleret vand fra 8 liters dunke igen!

Under de første 3 træningsdage fik vi hurtigt bekræftet at terrænerne til henholdsvis kortdistance, klassisk og stafet virkede meget spændende og dybt forskellige. Der var alt fra klitterræn og sand til stærkt kuperet og barskt terræn.

Mandag var det flyttedag. Vi skulle flytte til et andet hotel, hvor vi skulle bo under konkurrencerne, og hvor mange andre nationer også boede. Derefter var det tid til modevent, som er en slags træning, hvor start og mål er ligesom det vil være under selve JWOC. Det var meget rart lige at få en lille forsmag på det før det for alvor gik løs dagen efter.

Så blev det konkurrencestart og første punkt på programmet var kortdistance kvalifikation. For mit vedkommende gik det rivende galt. Jeg startede ud med at bomme meget og blev derefter så skrupforvirret at jeg kom til at tage min 7. post før min 3. post, så det var ikke lige den start på JWOC, som jeg havde ønsket mig. Der var heldigvis andre danskere der klarede sig betydelig bedre, og det lykkedes 3 herrer og 3 damer at komme i A-finalen.

Efter at have sovet på min lille katastrofe have jeg rimelig mod på at løbe ud på min b-finaletur dagen efter, men af en eller anden grund lykkedes det mig at bomme 1. posten med 5 minutter og så var jeg efterhånden rimelig opgivende. De bedste danskere i A-finalen blev Karina Boen Knudsen og Mikkel Mørch med henholdsvis en 31. plads og en 22. plads.

Fredag var kom den tiltrængte hviledag. Pigerne fik købt ens festtøj til den store fest lørdag aften og så stod den ellers på afslapning. Mad blev der også spist i store mængder, for at få depoterne fyldt op til den krævende klassiske distance, der ventede.

Jeg turde næsten ikke starte til klassisk af frygt for at smide mig selv væk, så den første halvdel af banen gik nærmest i listetempo. Derefter besluttede jeg mig til at sætte tempoet op, og så skulle det jo gå galt ved de sidste poster. Jeg endte på en ok plads som nr. 57. Bedste dansker blev Signe Søes med en 30. plads og Christian Christensen med en 43. plads.

Efter løbet var der kæmpe paella til alle. Den smagte faktisk ret godt, hvis man lige fjernede sneglene og deres huse!

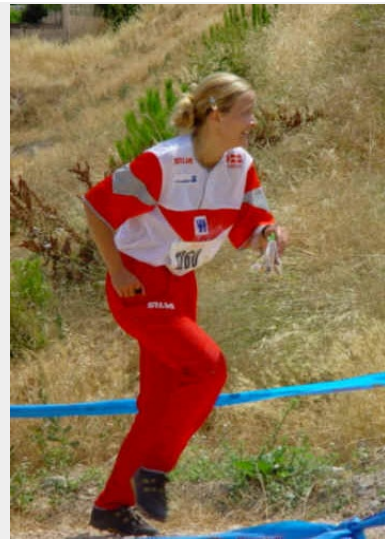
Så manglede kun stafetten og festen lørdag. For praktisk talt alle danskere var stafetten lidt at en katastrofe. Jeg ved ikke hvorfor vi alle sammen havde en kollektiv dårlig dag, men det resulterede i hvert fald i, at andetholdet på både herre- og damesiden slog førsteholdet og blev henholdsvis nr. 14 og nr. 19.

Om aftenen var der så lagt op til et brag af en fest i en den lille spanske bjergby Tibi. Med fælles optog gennem byens gader og udendørs diskotek på torvet, festede alle i stor stil - nogle med medaljer og mange uden.

Så selv om det kunne være gået bedre med løbene, var det en kæmpe oplevelse at være med og en supergod tur!

/Maria Konring

Det hårde opløb i 40 graders varme.



(Maria's tekst)

Jeg har funderet over om der findes en mere passende tekst til dette billede.

Kan nogle af U-FIF's læsere hjælpe?

Send dit bud på en billedtekst til [leif.sig@mail.tele.dk](mailto:leif.sig@mail.tele.dk).



## JWOC-test

Årets junior-VM testløb fandt sted den 8-9 juni og foregik i Blokhus og Tversted plantage, som ligger langt oppe i det mørke Jylland og helt ud til Vesterhavet. Vi var en håndfuld FIF'ere, et par andre fra sjælland og tre chauffører. Vi kørte tre biler af sted. Den ene fredag eftermiddag de to andre ventede til lørdag morgen. Vi skulle bo på Egelund camping, som ligger i Lønstrup. Det var alt sammen udmærket, selvom jeg har set større 6personershytter, men det gik.

Lørdag var det så tid til det første løb i Blokhus. Banerne var forkortet klassisk dvs. ca. 6 km. for pigerne og ca. 8 km. For drengene. Den første halvdel af banen foregik ude i nogle pivåbne klitter, som lå helt ud til havet. Senere på banen kom man så ind i skoven igen. Fra resultatlisten kan det nævnes at Maria, selv om hun ikke var helt tilfreds med sit løb, blev nr. 4. Bedste placering hos drengene blev Kasper, som blev nr. 16, men han var ej heller tilfreds med sit løb.

Derefter kørte vi tilbage til vores hytte og slappede af. Til aftensmad blev den seriøse kostplan suppleret med en lagkage denne dag, fordi Kasper valgte at fylde 18 år!

Dagen efter stod vi tidligt op, gjorde hytterne rene, og tog afsted til det andet løb. I dag var banerne almindelige klassiske baner og pigerne skulle løbe ca. 8 km. Og drengene ca. 12. I dag havde vi generelt mere held med vores løb, selvom det var meget langt, meget hårdt og meget varmt! Maria klarede sig igen godt og blev nr. 2. Kasper havde mere held med sit løb i dag og blev nr. 7 men skarpt forfulgt af Rasmus Djurhuus på en 9. plads.

Efter denne omgang var vi alle trætte og det var en lang tur hjemad, men vi holdt os kørende ved at tælle flagstænger og guffelhorn.

Med sine gode resultater blev Maria udtaget til junior VM i Spanien, godt gået. Vi andre prøver igen til næste år!!

/Rasmus Sørensen



## O-ringen, hvordan jeg husker den.

O-Ringen er verdens største orienteringsløb og fandt i år sted omkring Skövde, ca. 350km oppe i Sverige. Der er ca. 15.000 mennesker som alle skal starte indenfor 5 timer, 5 dage i træk (dog med én hviledag).

I år var jeg så heldig nok til at komme til at opleve dette kæmpe arrangement, for første gang. Jeg havde jo hørt så meget om det, så nu skulle det prøves. Og det hele startede da også rigtig fint. Første etape var i forholdsvis let terræn, så det var ikke her de store problemer var. De kom først om aftenen, da det begyndte at styrte ned. Vi, Gry, Anne & jeg boede i telt med et par venner, og så midt om natten var Gry så venlig at vække mig med ordene "... der ligger også ti centimeter vand herinde!!!" Hun stod midlertidigt inde i teltet, sammen med al vores bagage. Vi fik hurtigt flyttet al vores bagage, og selv rykkede vi ind i forteltet hos Merete og Erik Klogborg, der var så venlige at tilbyde en tør plads. Efter lysets frembrud talte vi om, hvordan vi kunne overleve uden nogle drukneulykker, og vi kom frem til at vi bare kunne grave nogle kanaler. Så der blev gravet. Og det var ikke kun os, det var alle i vores område af campingpladsen, der blev gravet så mange kanaler, at det hele kom til at ligne et luftfoto over rismarkerne i Sydøstasien. Dagligdagen blev genfundet, og resten af løbene blev gennemført.

Selve løbene ved jeg ikke rigtigt hvad jeg skal skrive om, udover at næsten alle FIF-ere, fik botaniseret godt og grundigt. Det blev botaniseret så meget så der næsten opstod en konkurrence om, hvem der ville få mest tid i skoven, for deres penge.

Til sidst vil jeg bare sige at: 1) Hvis i nogle sinde ta ´r til O-Ringen så husk regntøj! 2) Pak jeres ting ind i plasticposer! 3) Det er en oplevelse i ikke må snyde jer selv for. Jeg vender i hvert fald tilbage.

/Kasper Andersen





# Juniorsommerlejr 2002

Østkredsens juniorsommerlejr gik i år til Ed i Sverige. For de flestes vedkommende startede den mandag d. 24/6 kl. 9 i Helsingør. Dog ventede et par nybagte studenter et par dage med at komme, fordi de ikke var helt færdige med at feste. Turen derop foregik i minibus og var alt for lang, men takket være en masse medbragte CD'er var det til at overleve.

Klubhuset var måske en anelse småt til så mange mennesker, men det glemte vi hurtigt, for vi skulle ud og løbe intraløb med det samme. Terrænet var rimeligt svært og tæt og tungt at løbe i. Sværhedsgraden blev yderligere forstærket af, at stort set alle de kort vi løb på, var tegnet i 80'erne (høkerkortet var 21 år gammelt).

Så løb vi ellers to løb om dagen i nogle forskellige terræner. En dag tog vi helt til Halden for at løbe. Men tiden gik hurtigt og inden vi fik set os om, var det tid til lejrmeesterskaber og lejrstafet. Lejrmeesterskaberne er faktisk bare en almindelig obane og ham/hende som løber hurtigst er lejrmeester. Lejrstafetten går ud på at finde det bedste hold på lejren, men måden at gøre det på er noget anderledes.

Lederne udnævnte konkurrencen til spadser-OL og delte os derefter ind i fem hold. Så skulle vi ellers vade rundt i Ed og besøge nogle forskellige poster, hvor der ventede en udfordring ved hver enkelt post. Vi skulle blandt andet ro i kano og cykle på en cykel uden pedaler. Vi skulle også skrive en sang og købe ind til en drink, som skulle laves om aftenen, hvor der var fest og det vindende hold skulle findes.

Sangene var skuffende, idet kun et hold havde formået at skrive en hel sang, men holdenes drinks var særdeles gode. Det meste var ganske almindelig juice eller sodavand, men holdene havde fremhævet smagen i disse ting, ved at tilsætte lækkerier som f.eks. most banan, et griseøre (!) eller vingummibamser. Efter disse sidste bedømmelser blev det vindende hold fundet og festen fortsatte til langt ud på natten.

Dagen efter var det tid til outroløb og hjemrejse. En enkelt busfuld kørte tidligt, mens resten blev og så VM finalen, hvorefter de også vendte hjemad, efter endnu en hård men lærerig sommerlejr.

/Rasmus Sørensen

## Åbne løb i nær fremtid – og i nærheden

7/8 2002	D	<b>Fælledparken</b>	ØK	Cph. City Cup / Farum OK / OK Øst	Copenhagen City Cup
14/8 2002	D	<b>Østre Anlæg</b>	ØK	Cph. City Cup / Farum OK / OK Øst	Copenhagen City Cup
17/8 2002	Bs	<b>Grund Skov</b>	NK	Horsens OK	JFM - stafet STL.
18/8 2002	B	<b>Ørnbjerg Mølle</b>	NK	OK Pan	JFM - klass. WRE. SRL. JRL.
18/8 2002	Ds	<b>Aldershvile/Bøndernes H.</b>	ØK	OK SG	2 m/k - stafet
23/8 2002	D	<b>Faxe Ladeplads</b>	ØK	Herlufsholm OK	Byløb
24/8 2002	D	<b>Kulsbjerg</b>	ØK	O-63	div. match 1.
25/8 2002	D	<b>Feddert</b>	ØK	Herlufsholm OK	Kortdistance
31/8 2002	A1	<b>Anneberg</b>	ØK	Herlufsholm OK	DM - Kort WRE. SRL. JRL.
1/9 2002	A2	<b>Ny Tolstrup</b>	ØK	Roskilde OK	Midgårdssormen STL
7/9 2002	A1	<b>Gyttegård</b>	SK	Gorm OK	DM - stafet STL.
8/9 2002	A1	<b>Stenderupskovene</b>	SK	Kolding OK	DM - klass. SRL.
11/9 2002	Bn	<b>Stenholt vang</b>	ØK	Fredensborg OK	SM Nat 1-afd.
14/9 2002	A1	<b>Rold Vælderskov</b>	NK	Mariager OK	DM - nat
15/9 2002	A1	<b>Uhrehøj / Myrehøj</b>	NK	St. Binderup OK	DM - Klubhold

# Karrusel-løb

Dag	Dato	Skov	Mødested	Krak	Klub	Mødetid
Ti	20.08	Vestskoven	Ballerupvej	135 H7	Kildeholm OK	1700- 1800
Ti	27.08	Gl.Grønholt Vang	Præstemosvej	56 A5	Farum OK	1700-1800
Ti	03.09	Præstevang	Overdrevsvejen	65	Kildeholm OK	1700-1800
Ti	10.09	Nørreskoven	Furesøbad	106 A5	Farum OK	1700-1800
On	11.09	Kongelunden			OK 73	
Ti	17.09	Rude Skov	Rudegård Stadion	96 K7	Kildeholm OK	1700-1800
Ti	24.09	Farum Lillevang	Slangerupvej	105 D1	Farum OK	1700-1800
Ti	01.10	Hareskoven	Skovlystvej	115 K7	Kildeholm OK	1630-1730
Ti	08.10	Farum By	Svømmehallen	105 F2	Farum OK	1630-1730
Lø	23.11.	Farum Lillevang	P-plads Nymøllevej	105 A2	Farum OK	13.00-14.00
Sø	24.11.	Farum Lillevang	P-plads Nymøllevej	105 A2	Farum OK	10.00-11.00

## Klub-skitur, uge 7, 2003.

Jeg har en føler ude for at skaffe hytter i Härjedalen i Sverige, nærmere betegnet Bruksvallarne eller Ramundberget.

Skal I med på klubskituren så tag en hurtig beslutning og tilmeld jer. Der er ca. 350 km langrendsspor af bedste slags i området, på Ramundberget er der et alpinanlæg. Området er nok kendt af en del FIFere, som har været der før. Du kan eventuelt se mere på: <http://www.funasdalsfjall.se/> eller <http://www.ramundberget.se/vinter.html>

Foreløbig rejseplan: **Afrejse: Fredag aften den 7.2.03.**

**Hjemkomst: Søndag morgen den 16.2.03.**

En pris på mellem 1500.- og 2000.- kr. pr. person for hytte og bustransport. Ved tilmelding betales 400.- kr. i depositum.

**Tilmelding og depositum skal være mig i hænde senest d. 30.9.02.**

Betaling bedes ske til **giro 2 68 43 81, mrk. "vinterferie 2003".**

Regler jfr. FIF's skirejser.

Jens Holmgård. Stubbevang 14. 3400 Hillerød Tlf. 48269237.

e-mail [jehol@get2net.dk](mailto:jehol@get2net.dk)

# Medlemsnyt:

## Velkommen til:

Camilla Kjeldsen (1967)  
Postmosen 22  
3400 Hillerød  
Tlf. 48 24 41 60  
[oreilly@mail.tele.dk](mailto:oreilly@mail.tele.dk)

Stinne Skammelsen (1979)  
Bryggervangen 38, 3. tv  
2100 København Ø  
tlf. 39 20 43 42  
[stinneskammelsen@hotmail.com](mailto:stinneskammelsen@hotmail.com)

Dorte Lundbak  
Jensensvej 20  
3400 Hillerød  
Tlf. 48267823  
[moskel@worldonline.dk](mailto:moskel@worldonline.dk)

## Adresseændringer:

Rune Boas er flyttet til:  
Floradalen 16, 2830 Virum

Karsten Jørgensen er flyttet til:  
c/o Nielsen, Straussvej 11, st. tv.  
2450 Kbh SV  
Tlf. 22 16 24 98  
Ny privat email: [karsten@medicininfo.dk](mailto:karsten@medicininfo.dk).

## Farvel til:

Bo Ranker

John Ranker