

O-FIF

31. årgang

Februar 2003

Nr. 1



Tillykke til årets ungdomsløber(e) 2002

FIF Hillerød Orientering

O-FIF

1/2003

Indhold

- ▣ Forside
- ▣ Hillerødprisen til Anr
- ▣ Årets ungdomsløber
- ▣ Lars Lindstrøm, ung
- ▣ Generalforsamling i
- ▣ Kortudvalget berette
- ▣ VoksenRekruttering
- ▣ '03
- ▣ Ny model for klubtra
- ▣ Træningsløbskalend
- ▣ Spring Cup '03
- ▣ O-service.dk
- ▣ Påsketur
- ▣ Portræt af U-løber –
- ▣ Ungdomstræning
- ▣ Løbstyper i østkreds

O-FIF

31. årgang

Februar 2003

Nr. 1



Tillykke til årets ungdomsløber(e) 2002

FIF Hillerød Orientering

Hillerød Prisen 2002

til

Anne Konring Olesen

Her er noget af den indstilling som indgik i det valg, som Hillerød Samvirkende Idrætsforeningers (HSI) formænd skulle foretage blandt 3 indstillinger (de andre var Hans Jørgensen for veteran-VM i vægtløftning og Morten Jensen for diverse DM'er i atletik):

Anne har gennem alle årene opnået gode resultater, men først da hun efter en periode med konkurrence fra en håndbold-karriere besluttede sig for at satse helt på orienteringsløb, slog hun for alvor igennem.

I 2000 vandt Anne sit første senior-DM. Samtidig flyttede hun til Norge for at studere, men først og fremmest for at træne i mere udfordrende terræn. Anne kom dog hjem til Danmark for at løbe alle DM'er, og med stor succes, idet hun i både 2000 og 2001 tog medalje ved flere mesterskaber. Samtidig slog hun også igennem internationalt ved at bringe sin norske klub, Nydalens SK, til føring efter 4. tur i den legendariske 10-MILA, hvor alle verdens bedste hold deltager.

I 2002 har Anne vundet medalje i alle 6 officielle DM'er:

7/4 DM-lang 17,3 km Guld 1:55:17

31/8 DM-kort 3,7 km Sølv 25:40

7/9 DM-stafet 6,8 km Bronze (med Stinne og Maria)

8/9 DM-klassisk 8,9 km Sølv 1:06:46

14/9 DM-nat 7,5 km Guld 56:23

15/9 DM-klub 5,8 km Guld 46:40 (1)

Dette er en enestående præstation, som ikke mange har været i stand til at gøre efter.

Anne er naturligvis sikker "mand" på landsholdet, og har i 2002 haft sit bedste resultat i World Cup'en med en 27. plads i et langdistanceløb i Sverige. Hun ligger som bedste dansker samlet nr. 54 i world cup'en og er nr. 74 på verdensranglisten.

Anne er i år flyttet hjem til Hillerød, og er startet som træner for det Team Danmark støttede "Talentkraftcenter Spring Cup", hvor hendes store erfaring kommer alle klubbens unge talenter til gode. Hun deltager selv på Dansk Orienterings-Forbunds elitecenter i Farum, og rejser hyppigt rundt på trænings- og konkurrencetur med såvel forbund som klub og TKC. Dette giver Anne gode muligheder for en daglig intensiv og varieret træning, som en topløber indenfor orienteringsløb har behov for.

Tidligere har Karin Aagesen (2 gange), Vibeke Bøgevig (2 gange) og senest Dorte Dahl (1999) modtaget den fornemme pris.

Vi ønsker Anne et stort til lykke med prisen!



Interview med vores U-træner, Lars Lindstrøm

Jeg var så heldig at fange Lars på sin mobil, hjem fra et møde i Kompashuset. Under interviewet blev der både kørt i tog, cyklet og gået, vel og mærket fra Lars' side. Interviewet tog fra Hillerød station til Nybrogårdkollegiet. Allerede her begyndte det at gå op for mig, at det var en ung travl mand jeg havde i telefonen.

Hej Lars, du er ungdomstræner her i FIF, men hvordan er du så havnet her? – og så som ungdomstræner?

Lars: "Grunden til at jeg egentlig kom til FIF, var at man ikke længere fik støtte i SCOK, medmindre man var medlem i én af de 3 moderklubber. Så var der frit valg mellem de tre klubber. Så derfor var jeg nød til at holde dem op mod hinanden. Hvad vejede så tungest? Jeg behøvede egentlig ikke at tænke mig så meget om, for jeg havde det indtryk at man i FIF havde et rigtig godt socialt miljø, og et rigtig godt sammenhold og klubliv. Derudover er det jo rigtig hyggelige mennesker, og flere kendte jeg jo allerede. At FIF så samtidig, havde lige så gode løbere som de to andre, gjorde jo ikke noget. Og specielt ikke, at der på sigt kommer nogle unge talenter op i seniorrækken. Kort sagt, var der egentlig ikke andre muligheder end at vælge FIF.

Tidligere har jeg været træner i det gamle Talentmiljø 7, men kørte træet i det pga. alt det organisatoriske, og for lidt tid til at følge op på den enkeltes teknisk kunnen. Så ville skæbnen, at jeg efter et 3-måneders ophold i Norge, fandt ud af at jeg egentlig savnede trænergerningen. Og heldigvis for mig, ringede telefonen en dag. I den anden ende havde jeg jo så dig (red. Kasper), og jeg kunne forstå at i gerne ville have mig til at hjælpe med U-træningen. Så gik det hele ret hurtigt, og pludselig var jeg igen træner. Tak for det."

Hvordan startede du med at løbe orienteringsløb?

Lars: " Jeg startede i Ribe OK. Jeg kan egentlig ikke huske mit første løb, men har stadig kortet. Det var d. 2 maj 1982. Dengang blev jeg slæbt rundt på en børnebane, kun tre et halvt år gammel. Jeg kan stadig huske mit første rigtige løb alene. Det var i Lerskov i 1985, og jeg bommede stort. Men heldigvis fandt jeg ud af hvor jeg var, og kom hurtigt på rette spor. Var ret stolt da jeg kom hjem. Allerede året efter havde jeg min debut i Norge, og har elsket det lige siden."

Nu er det ingen hemmelighed at du er én af vores bedste eliteløbere, men hvordan klarer du både studier og U-træningen, såvel som din egen træning?

Lars: "Det er et godt spørgsmål! Det klarer jeg ved at prioritere. Jeg har valgt at nedprioritere studierne til fordel for andre ting. Bl.a. U-Træningen, min egen træning, m.m. Jeg burde nok læse lidt mere, men der er for få timer i døgnet, så det gælder om at planlægge og udnytte den tid man har. Dvs. at få løbet så meget orienteringsløb som muligt, i stedet for at sidde og fede den!"

Hvad er det du studerer? – regner du med at blive her i FIF efter studiet?

Lars: "Jeg læser datalogi på Københavns Universitet, og om jeg bliver...det er et godt spørgsmål! Jeg har ingen planer lige nu, men man ved aldrig. Jeg kunne godt forstille mig at jeg bliver, så på nuværende tidspunkt, ja!, men man må også holde dørene åbne for andre gode tilbud!"

Hvilke resultater husker du bedst som o-løber? - hvad gjorde den så speciel?

Lars: "Der er 2! Det første, jeg var 11 år, det var den 16. september 1990, og jeg vandt DM-klassisk i Hørbylunde. Mit første DM-Guld. Det andet var som jeg husker helt klart, er JWOC stafet i '98. Jeg gik ud som nr. 4 og kom ind som nr. 3. Jeg var meget skuffende sat på 2. holdet, da jeg var blev slået af førsteholdet til fordel for en anden FIF'er: Jacob Hansen. Men skuffelsen var hurtigt rystet af, da min første tur Tore Linde kom ind som nr.3. Det var helt ekstremt at løbe med teten i stafetten. Det var helt ubeskrivelig fedt at løbe og ligge forrest, og egentlig være foreløbig verdensmester. Kan huske det som var det i går. Det var for vildt. Jeg husker, at jeg kom ind over stævnepladsen og troede egentlig at jeg var langt efter. Men Carsten Gemmer (daværende juniorlandstræner) råbte til mig at jeg lå nr. 3. Pludselig var man supermand igen, men så snart man igen var i skoven, stivnede man fuldstændigt over at man lå så godt til. Det eneste jeg tænkte var "du må ik' bomme, du må ik' bomme, du må ik' bomme!". Heldigvis lå posterne hele tiden hvor jeg ville have dem, og pludselig er man i mål. Det var HELT ekstremt!... Det minder mig om Smålandskavlen... De 4 banditters sejr, fik mit spændingsniveau næsten lige så højt op som til JWOC. Det var også fedt, næsten lige så fedt som at vinde selv... Nej det er sgu lige så fedt!"

.Hvilke fremtidige mål har du selv sportsligt?

Lars: "Jeg håber på at komme med til NOC, men det bliver nok lidt hårdt. Så at komme tilbage til mit tidligere niveau, så er jeg ikke så langt fra toppen. Så skal alt det sjove nok komme. Det kribler lidt igen. World Cup, VM, EM og NOC det lyder jo fedt. Men jeg har desværre ikke tiden til at træne helt som jeg gerne ville, det bliver kun til en 90-95% satsning. Men jeg

håber alligevel. Får jeg tid til det, satser jeg 100%. Der er sjovest på toppen..."

Har du så også nogle planer eller mål for og med ungdomsafdelingen?

Lars: "For det første at få en gruppe, som syntes det er sjovt at løbe orienteringsløb. Dernæst at udvikle den tekniske og psykiske kapacitet, for de som virkelig vil. Jeg vil hellere end gerne være med til at bære unge talenter frem. Men de skal ville det, og de skal være indstillet på at det kræver arbejde. Meget arbejde. Men for U-træningen er det vigtigste, at alle syntes det er sjovt at være til træning, og at alle får noget ud af det. Det sociale og tekniske skal supplere hinanden. O-løb skal være en leg, selv for eliten. Er den ikke det, bliver man aldrig rigtig go'..."

/ v. Kasper Andersen

Generalforsamling

Onsdag den 26. feb. 2003 kl. 19.00 i Kompashuset

Dagsorden for generalforsamlingen:

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af 2002 regnskab til godkendelse
4. Forelæggelse af planer og budget for 2003
5. Fastsættelse af kontingent

Pause

6. Behandling af indkomne forslag*
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer (1-3 på ulige år, 2-4 på lige år). Følgende er på valg:
 - o Carsten Dahl (villig til genvalg)
 - o Gunnar Lorenzen (villig til genvalg)
 - o Kasper Andersen (indtrådt i stedet for Jakob Selzer - villig til genvalg)
 - o Betty Folino (ønsker at forlade bestyrelsen efter 18 år – og skal erstattes)
8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter. Der er for tiden ingen suppleanter, da Kasper Andersen er trådt ind i bestyrelsen, og Henrik Juul Hansen har meldt fra.
9. Valg af revisorer. Følgende er på valg:
 - Lisbeth G. Larsen (villig til genvalg)
 - Egil Andersen (genopstiller ikke)
10. Valg af revisorsuppleant. Følgende er på valg:
 - Steen Winkler
11. Evt.

* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden i hænde senest d. 18/2-2003. Forslagene vil ligge til gennemsyn i Kompashuset i mindst 48 timer forud for generalforsamlingen, jf. vedtægternes §14.

I pausen vil der blive startet en ny tradition, nemlig overrækkelse af årsnåle til medlemmer, som har været i klubben i henholdsvis 25, 40 eller 50 år. Dette første år vil vi overrække nåle til alle medlemmer, som fejrer mindst deres 25. sæson i klubben i 2003, altså blev indmeldt i 1978 eller tidligere. Det gælder dog kun medlemmer, som stadig er i klubben.

Vi har i forbindelse med 60 års-jubilæumsbogen indsamlet disse oplysninger, og vil i løbet af februar udsende særskilt indbydelse til de berørte. Skulle nogen i den anledning føle sig forbigået, kan det skyldes en fejl i vores data, og man er da yderst velkommen til at kontakte undertegnede.

Følgende bilag fremsendes særskilt:

Formandens beretning

Regnskab 2002

Budget 2003

På bestyrelsens vegne

/Carsten Dahl

Kortudvalget 2003

Kortudvalget har igen i 2002 været meget produktivt til glæde for såvel klubben som for de øvrige nordsjællandske klubber, der flittigt arrangerer løb på DOF-kort tegnet af FIF – herunder 3 af årets større løb udover Spring Cup, nemlig SM-Stafet, Jættemil og Bom-løbet.

Dertil arrangeres et hav af træninger og mindre konkurrencer på både vores klubkort og kortene fra Grib Skov komplekset og St. Dyrehave – et forsigtigt gæt er at der i 2002 har været mere end 8000 starter på kortene. Hvor mange af kort der vitterligt er blevet omsat er svært at gætte på, da de gode farvekopiprintere bliver mere og mere brugt både til uofficielle og officielle arrangementer.

Vi mener i Kortudvalget at vi har rimelig godt styr på kopi-brugen af vores klubkort, mens det er svært at sige hvor mange kopier der bliver lavet af DOF-kortene som mange flere bruger.

Samlet kan vi være meget tilfredse med flittige brug af kort produceret af klubbens dygtige korttegnere, men måske en kende bekymrede over misforholdet mellem salget af såvel klub kort som DOF kort, og aktivitetsniveauet – større aktivitet men færre der er med til at dække de reelle omkostninger ved produktionen.

Det er af vital betydning at klubbens medlemmer til fulde forstår, at kortfiler – såvel klubbens egne som de vi har over DOF-kort - ikke spredes for alle vinde.

Kortfiler må ikke videregives uden tilladelse fra klubbens kortudvalg v/ Carl-Johan og Bo.

Politisk står DOF ved en skillevej når det gælder kortproduktionen. Hidtil har man forsøgt at styre produktionen centralt fra med en kollektiv overskudsdeling, specielt til glæde for de klubber, der alene arrangerer løb og ikke finder overskud til at tegne kort. Diskussionen går nu på, hvem der skal stå for kortproduktionen i fremtiden, og hvorledes DOF skal få dækket det forventede indtægtstab ved at give afkald på monopolet. Vi har fra klubbens side meldt ind, at vi mener os i stand til fortsat at vedligeholde størstedelen af kortene omkring os, og at vi derfor vil påtage os både arbejde, administration og økonomi af disse kort. Flere andre klubber, specielt i Østkredsen, ønsker at alle kort skal tegnes af udenlandske (og billige) korttegnere, og at vi i fællesskab dækker omkostninger og mulig gevinst ved produktionen.

I 2002 har klubben produceret følgende o-kort:

Grib Skov Mårup, 1:10.000 og 1:15.000, DOF kort

Stenholt Vang, 1:10.000, klubkort

Gadevang, 1:10.000, klubkort

Slotsparken, 1:7.500, instruktionskort

Slotssøen, instruktionskort

Sportskilen, instruktionskort

Byskolen og Præstevang, Instruktionskort

Hillerød Nord, instruktionskort

2003 forventer vi at færdiggøre følgende kort:

St. Dyrehave, DOF kort (Spring Cup), Carl-Johan styrer projektet.

Gadevang, klubkort (Spring Cup), Bo styrer projektet.

Hillerød Vest, instruktionskort, Bo ansvarlig

Endvidere vil vi i 2003 starte arbejdet med Grib Skov Syd til Spring Cup 2004.

Vi har også i 2002 haft en del klubmedlemmer i aktivitet som korttegnere, men desværre har vi også haft kort med for lille bemanning, hvilket har resulteret i kort der kunne have været bedre. Vi vil derfor i 2003 sætte færre projekter i gang, og håber til gengæld at hive kvaliteten på alle produktioner helt i top.

Vi håber i 2003 at kunne skrive 2-4 nye korttegnere på vores kort, og håber at flere klubmedlemmer tager imod kredsens tilbud om kursus i rekognoscering.

Der er fortsat masser af kortprojekter at gå i gang med, hvis vi har klubmedlemmer der har overskud, evner og lyst til at gå i krig. Det gælder nærkort til instruktion over bynære skovområder og de respektive bydele, og når vi har klaret disse opgaver har nabobyerne der også hører til vores rekrutteringsopland også brug for nær-O-kort.

Kortudvalget v/ Bo Sim

"Kongen er død – kongen leve!"

"VRF-2002 er slut – VRF 2003 skal i gang"

Ovennævnte udtryk anvendes, når en konge er død og straks efterfølges af den nye konge! I let omskrevet form kan det anvendes på vort VRF-projekt, thi når dette nummer af O-FIF læses, har der været evalueringsmøde om VRF-projektet 2002-03 i Odense, der dermed er slut, og de enkelte klubber har taget stilling til, hvordan der bedst kan arbejdes videre med de indhøstede erfaringer, dvs., hvordan der skal arbejdes videre i klubben med at rekruttere og fastholde nye medlemmer. En CD-rom vil blive udgivet snarest muligt, der skal beskrive "Det perfekte forløb" under hensyntagen til de erfaringer, der er indhøstet ved alle de 10 VRF-projekter, der er afviklet gennem de sidste par år i samarbejde mellem DIF og DOF.

Styregruppen for FIF Hillerøds VRF-projekt var også til stede med 4 repræsentanter ved mødet, hvortil vi i forvejen havde afleveret vor slutevaluering, både m.h.p. det afviklede forløb og tanker om fortsættelse fremover, ligesom en taloversigt viste de opnåede resultater.

Ca. 50 nye løbere har vi haft kontakt til i 2002, og af disse er 25 blevet medlemmer i klubben. Vi havde sat 22 som succeskriterium, så det blev jo overgået lidt. Derudover mener vi at have fastholdt o-løbere, der ikke rigtigt var kommet ind i klubben. Hovedparten af de nye ligger i alderen 21-40 år, så det er jo dejligt, at der er rigtigt mange løbeår i de nye!

Ud fra deltagernes vurderinger må vi betragte VRF-projektet i FIF som en succes, men en egentlig succes kan det vel først kaldes, når de mange nye medlemmer også indgår i forskellige arbejdsfællesskaber i klubben. Hovedparten af styregruppens

medlemmer vil gerne være med i arbejdet med en modificeret form af et nyt VRF-projekt i 2003. En lidt mere forenklet model skal findes, og vi anser det for uhyre vigtigt, at nogle af de mange nye medlemmer, vi har fået, også vil have lyst til at indgå i en velkomstkomité til modtagelse af de nye og fungere som "fødselshjælpere", så nye medlemmer også i 2003 vil føle sig meget velkomne og fortsætte med at løbe orientering i mange år. Har du lyst til at være med i dette arbejde, som ikke vil være voldsomt krævende, hvis vi fordeler det fornuftigt imellem os, så kontakt mig venligst snarest muligt enten pr. mail (ibsorensen@mail.tele.dk) eller telefon: 4753 6931.

Samtidig har vi i styregruppen fundet det uhyre vigtigt, at ALLE klubbens medlemmer skal være klar over, at de i den kommende sæson er meget velkomne til ikke bare VRF-træningsløbene, men til alle de træningstilbud, som klubben lægger frem. Der er allerede udarbejdet en omfattende oversigt over forårets træningstilbud, som gerne skulle være tilgængelig for alle enten på klubbens hjemmeside, her i bladet eller som opslag i Kompashuset.

Vi håber også, at flere – både gamle og nye medlemmer – kan inddrages som banelæggere, gerne igennem en mesterlære, dvs. startende som hjælpere hos mere erfarne banelæggere for derefter siden selv at tage ansvar for en, to eller tre baner ved et træningsløb. Det er en spændende udfordring, og man lærer utroligt meget om orientering ved selv at tage ansvaret for at lægge baner. Tag positivt imod denne gradvise indføring i banelægningens glæder og strabadser, og kontakt meget gerne Søren Peter Larsen eller mig, hvis du har mod på at gå i gang med denne opgave.

I næste nummer af O-FIF vil vi komme mere ind på ideer til og indholdet af rekrutteringsindsatsen, men reservér allerede nu **lørdag den 26. april fra kl.14-17**, hvor vi påtænker det første **introarrangement**, hvortil alle klubbens medlemmer altså vil være velkomne, både for at kunne hjælpe nytilkomne på vej og for selv at få en god tur i skoven.

Med venlige hilsner og vel mødt til et nyt VRF-år!

/Ivar Berg-Sørensen

Ny model for klubtræningsløb,

hvor alle kan deltage.

For at give alle klubbens medlemmer større mulighed for at komme til træningsløb, har et lille udvalg sammensat et program for foråret.

Der er forskellige typer træning:

Ungd. + alle betyder, at alle er velkomne, men at kun ungdomsløberne i 13- 20 års gruppen får kort automatisk, fordi træningen er tilrettelagt primært for denne gruppe. Alle andre skal selv enten tilmelde sig på forhånd til Lars Lindstrøm (10kr. for kort) eller selv medbringe kort til egen indprikning.

Alle betyder, at alle - unge som ældre på alle niveauer - kan komme på løbsdagen og selv prikke baner ind (10 kr. for kort- eller medbring selv kort).

Der vil ofte være mulighed for momenttræning.

Bemærk **at der er 2 karruselløb på kalenderen i foråret.**

Der er således mulighed for at træne ca. 2 gange ugentligt i klubregi fra april måned og frem. Da vi jo er en af Danmarks største klubber, håber vi at rigtig mange medlemmer vil møde frem og få en god træningstur i skoven, så vi også igen i år kan blive den bedste klub.

Banelæggere søges !

Til de træningsløb, der er for alle løbere, søges banelæggere og medhjælpere.

Det drejer sig om 11 løb i foråret, se planen.

Du har mulighed for at vælge den dato, der passer dig bedst, hvis du er hurtig. Selv om man ikke er ekspert, kan man sagtens være med i planlægningen. Der bliver mulighed for at samles en aften, hvor man i fællesskab kan forberede løbene under kyndig vejledning.

Meld dig derfor uden tøven som banelægger / medhjælper til et træningsløb.

Planlægningsaftenen bliver

Tilmelding med ønske om dato sendes til: sp.larsen@post.tele.dk

eller tlf.: 48 26 55 84 , Søren Larsen

Træning forår 2003

Dato	Skov	Mødested	Moment	KI	
14-1-03	Gadevang	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
21-1-03	Stenholt vang	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
4-2-03	Gadevang	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
22-2-03	Stenholt vang	Kompashuset	Komas	14.00	alle
25-2-03	Stenholt vang	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
8-3-03	Gribskov Nødebo	Kompashuset	Kurver	14.00	alle
11-3-03	Gadevang	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
25-3-03	Grønholt vang	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
3-4-03	Gribskov V	Enghavehus	Ledelinjer	17.30- 18.00	alle
8-4-03	Gadevang	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
10-4-03	Gadevang	Kompashuset	Grovorientering (sport ident)	17.30- 18.00	alle
22-4-03	Gribskov V	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
24-4-03	Gribskov V	P-plads i svinget/ Gadevangsvej	Finorientering	17.30- 18.00	alle
1-5-03	Stenholt vang	Kompashuset	Sidste sikre udgangspunkt	17.30- 18.00	alle
6-5-03	Gadevang	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
8-5-03	Gadevang	Kompashuset	Stafettræning (sport ident) Karruselløb	17.30- 18.00	alle
15-5-03	Gribskov Nødebo	P-plads N for Skovskolen	Kurver	17.30- 18.00	alle
20-5-03	Gribskov V	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
22-5-03	Gribskov V	Oplyses senere	Klubstafet (sport ident)	18.00	alle
3-6-03	Gadevang	Kompashuset		17.30	Ungd+alle
5-6-03	Gadevang	Kompashuset	Bomteknik (sport ident)	17.30- 18.00	alle
12-6-03	Præstevang	Byskolen	Følg John Karruselløb	17.30- 18.00	alle
17-6-03	Slotshaven	Kompashuset		17.30- 18.00	Ungd+alle

Ved deltagelse i ungd.+alle -træning, bedes man give besked om deltagelse, hvis man ønsker et færdigt kort.

Tilmelding til Lars Lindstrøm senest torsdag i den forudgående uge

SPRING CUP STORMØDE

MANDAG D. 3. MARTS KL. 19.30-21.30

FOR ALLE FUNKTIONSLEDERE OG ANDRE INTERESSEREDE.

Mødet afholdes for at informere alle funktionsledere og alle andre interesserede om hvad årets Spring Cup har at byde på.

Stævneledelsen vil informere generelt om status for tilmelding, årets nyheder m.m.

Etapecheferne vil informere om de enkelte etaper og skove.

Aftenen vil også kunne bruges til at få finpudset grænseflader funktionerne imellem – og komme med gode ideer.

Mødet afholdes i auditoriet på **Sjælsøskolen** (IKKE sjælsøhallen).

Vel mødt

Camilla Ryge

Stævneleder 2003

O-service.dk

I år er det obligatorisk at tilmelde sig til alle åbne løb på Sjælland via internet-systemet: **O-service**, som Carsten Stenberg har udviklet – og som vi i øvrigt i FIF har kunnet anvende det sidste halve års tid.

Det betyder dog ikke, at det ikke mere er muligt at tilmelde sig på listerne i Kompashuset eller via mail eller telefon. Hvis du ikke selv har mulighed for at taste dine tilmeldinger ind på internettet, så gør Lisbeth og Emil det for dig på sædvanlig vis.

Har du mulighed for at gå på internettet, så skulle du prøve at checke systemet ud! Du kan bl.a. finde en opdateret adresseliste, som Gunnar Lorenzen har lovet at forsøge at holde ajour. Du bør dog selv så vidt muligt indtaste de rette oplysninger om dig selv og din familie!

Kan du ikke logge ind på siden, skal du sende en mail til Gunnar eller mig, så skal vi sørge for, at du får tilsendt et password!

Prøv det!

Carsten Dahl

Påsketuren 2003

Det er lykkedes Gunnar og Egil at finde en storhytte til alle os FIF`ere, der skal til **Påskeløbene 2003 - i henholdsvis VRADS – NEDERGÅRD og PALS GÅRD skovene.**

Lejrens adresse er :

SØBORGLEJREN

Vognkærvej 101 A.

Mørkholt

7080 Børkop

Lejren ligger direkte op til Gårslev skov dvs. o. 12 km SØ for Vejle. Der bliver altså en forholdsvis lang køretur til og fra løbsområderne, men det har ikke været muligt for os at finde noget nærmere.

Det vigtigste er da også, at vi kan være sammen og samtidig bliver det billigt for os alle – trods kørsel.

Vi har booket hytten fra onsdag den 16. april kl. 12 til lørdag den 19. efter morgenmad og oprydning. Vi skal give o. 8000 kr. for de tre overnatninger, hvilket giver en ca. deltagerpris på 135 – 145 kr.

Lejren rummer plads til 58 personer fordelt således:

6 rum med 6 sengepladser	36
4 rum med 4 sengepladser	16
3 rum med 2 sengepladser	6
Ialt	58

Der er 2 gode baderum i forbindelse med de 2 sengeafdelinger. Et veludstyret køkken og en stor kombineret opholds- og spisestue.

I næste nr. af O-FIF kommer der flere praktiske oplysninger samt et kort over, hvordan vi finder ned til lejren fra Fredericia-Vejle vejen.

Så nu gælder det om at være først på aftrækkeren – skriv jer på listen i klubhuset – der er jo kun 58 pladser.

(NB. Der er plads til 72 i spisestuen dvs. der er mulighed for campingvogne oå pladsen).

/ Gunnar og Egil



Portræt af en U-løber!

Navn: Anders Konring Olesen

Fødselsdag: 18 marts 1987

Interesser: Fodbold, computer tidl. Floorball (Hockey)

Hvorfor orienteringsløb? *"Jeg har løbet siden jeg blev født, mine forældre har altid løbet, og så er det skægt og er ikke nogen holdsport."*

Det bedste ved orienteringsløb?: *"Mennesker indenfor orienteringsløb er sjovere og federe end andre, og har bedre humor (!?!)"*

Yndlingsfarve?: *"Mørkeblå! Mit værelse er den farve og der er måske derfor!"*

"Hvis du var et dyr..."? *"Så ville jeg være en halvkvast havugle, fordi den er fri, ingen steder har at lande og aldrig sover."*

5 hurtige:

computerspil – boldspil

slik/chips – grønt

langtur – intervaller

træning – tv/computer

lektier – piger

/ Kasper Andersen





Ungdomstræning



for de 5 – 13 årige

vinter – forår 2003:

Dato / tid	Mødested	Aktivitet
Lørdag 11. jan. /13.30 – 16.00	Kompashuset	Træning & leg i skoven
Onsdag 22. jan./17.00 – 18.00	Hillerød Svømmehal	Svømning og hygge
Onsdag 5. feb. /17.00 – 18.00	Hillerød Svømmehal	Svømning og hygge
Onsdag 19. feb./ 17.00 – 18.00	Hillerød Svømmehal	Svømning og hygge
Lørdag 1. marts / 13.30 – 16.00	Kompashuset	Træning / Fastelavnsfest
Lør / søn 15. – 16. marts	Sorø	Ungdomsweekend Deltagelse i B-løb
Lørdag 22. marts / 13.30 – 16.00	Kompashuset	Træning & leg i skoven
Onsdag d. 2. apr / 17.00 – 18.30	Kompashuset	Træning & leg i skoven
Onsdag d. 9. apr / 17.00 – 18.30	Kompashuset	Træning & leg i skoven

Børnekarruselsæsonen starter onsdag d. 23. april.

Beskrivelse af løbstyperne for konkurrencerne i Østkredsen sæsonen 2003

Indledning

Hermed følger den endelige beskrivelse af de løbstyper, der skal benyttes ved konkurrencerne i Østkredsen i sæsonen 2003. Beskrivelsen er baseret på det oplæg som Østkredsens klubber fik tilsendt før mødet d. 16. maj i Roskilde OK's klubhus, de beslutninger der blev taget på mødet og diverse kommentarer fra mødet og behandling i kredsbestyrelsen.

Østkredsens klubber skal benytte denne beskrivelse ved planlægningen af deres arrangementer i 2003. Der er afvigelser fra DOF's reglement og Østkredsens supplerende regler på nogle punkter vedr. klasseinddelinger. Endelig revision af ØK's supplerende regler følger når TKU er færdig med behandlingen.

Tilmelding til løbene skal finde sted senest fredagen ugen før løbet og skal ske online via internettet (programmet o-service). Tilmelding foretages af den enkelte løber (eller klubtilmelderen) og godkendes af klubtilmelderen. Der kommer mere information om dette senere.

Vejledende retningslinier for konkurrencerne i Østkredsen 2003

På den næste side er en række vejledende retningslinier til følgende løbstyper samlet i skemaform:

Kredsløb, klassisk

Regionalløb

Kredsløb, nat

Divisionsturneringen

Vejledende retningslinier til SM-stafet og SM-kort vil være som for kredsløb, klassisk. For øvrige arrangementer (fx mindre stafetter) skal arrangøren som minimum følge de vejledende retningslinier for Regionalløb.

Klubberne bedes så vidt det overhovedet er muligt følge disse vejledende retningslinier i planlægningen af deres arrangementer. Dette er bl.a. for at sikre et præg af kontinuitet i Østkredsens arrangementer således, at det vil være nemt for nye medlemmer at finde ind i systemet.

Baneoversigter for de forskellige løbstyper

Efter siden med de vejledende retningslinier for de forskellige løbstyper følger der en nærmere beskrivelse af banerne ved følgende typer løb:

Kredsløb, klassisk

Regionalløb

Kredsløb, nat

For divisionsturneringens vedkommende er den eneste ændring i forhold til tidligere, et forslag om, at der indføres "put and run" på bane 8, da løbernes placering på banen ikke har betydning for pointberegningen.

Østkredsens Stafetliga

Følgende 4 stafetter vil indgå: Nytårsstafetten, Lokalbanc-stafetten, HOF-stafetten og SM-stafet. Der vil blive en gennemgående klubkonkurrence i herre- og dameklasserne ved disse stafetter med pointtælling og vandrepokaler til vinderne. De nærmere regler for pointgivning bliver udsendt i et senere brev.

Baneoversigt for Kredsløb, klassisk

Det grundlæggende princip er, at der er tilmelding til A-klasserne senest fredagen ugen før løbet. Der er ikke mulighed for efteranmeldelse undtagen i klasserne D -10A, H -10A, D 11-12A og H 11-12A, hvor der skal være mulighed for tilmelding på dagen.

På de åbne baner er der mulighed for tilmelding senest fredagen ugen før løbet - man er derved sikker på at komme til at løbe den bane, som man ønsker. Der endvidere mulighed for tilmelding på dagen, men der vil være et begrænset antal fortrykte kort på hver af de åbne baner - er der udsolgt på den bane, som man gerne vil løbe, må man så vælge en, der ikke er udsolgt. Det vil senere blive fastlagt, hvor mange fortrykte kort, der skal være på hver bane.

AM-, AK-, B-, C- og begynderklasserne placeres på de åbne baner. Der vil ikke være startliste for disse klasser men "put and run" indenfor et veldefineret tidsinterval.

A-klasser:

Svære baner:

11,0 - 14,0 km: H 21A

8,5 - 11,5 km: H 19-20A, H 35A

8,0 - 9,0 km: H 40A (også H17-18A og H19-20A ved ranglisteløb - dvs. SM)

6,5 - 8,0 km: D 21A, H 17-18A, H 45A

6,0 - 7,5 km: D 35A, H 15-16A, H 50A

5,0 - 6,5 km: D 17-20A, D 40A, H 55A

4,5 - 5,0 km: D 15-16A, D 45A, D 50A, H 60A

3,5 - 4,5 km: D 55A, D 60A, H 65 A

3,0 - 4,0 km: D 65A, D 70A, H 70A, H 75A, H 80A

Mellemsvære baner:

4,0 - 5,0 km: H 13-14A

3,0 - 4,0 km: D 13-14A

Let bane:

2,5 - 3,5 km: D 11-12A, H 11-12A

Begynderbane:

2,0 - 2,5 km: D -10A, H -10A

Et af sæsonens kredsløb bliver udnævnt til SM. I de 7 øvrige løb vil der i A-klasserne være en gennemgående konkurrence, hvor der løbes om Sjællands Cup'en baseret på resultatet i 5 ud af de 7 løb.

Åbne baner:

Løbere i de nuværende ikke A-klasser kan indplacere sig som beskrevet nedenfor. De er dog frit stillet - altså kan fx en D21AK løber vælge at løbe en længere bane, hvis hun har lyst til det.

Svære:

Å1 8,0 - 9,0 km: H 21AM

Å2 6,0 - 7,5 km: H 21AK

Å3 4,5 - 5,5 km: D 21AK, H 45AK, H55AK

Mellemsvære:

Å4 6,0 - 7,5 km: H 17B

Å5 4,0 - 5,0 km: H 15-16B, D 17B, H 35B, D 35B

Å6 3,0 - 4,0 km: D 15-16B, D 45B

Å5 4,0 - 5,0 km: H 15-16B, D 17B, H 35B, D 35B

Å6 3,0 - 4,0 km: D 15-16B, D 45B

Lette:

Å7 4,0 - 5,0 km: H/D15-C

Å8 2,5 - 3,5 km: D 13-14B, H 13-14B

Begynder:

Å9 4,0 - 5,0 km: Begynder I

Å10 2,0 - 2,5 km: D-10B, H-10B, D-12B, H-12B, begynder II (starter efter bane 13)

Børnebane:

Der er krav om en børnebane på 0,7 - 1,0 km's længde.

Afvigelser fra DOF's reglement for orienteringsstævner:

TKU i Østkredsen har givet følgende dispensationer:

Lodtrækning udelades for alle klasser udover A-klasserne og erstattes med frit valg af starttid.

D 45A løber 4,5 - 5,0 km i stedet for 4,5 - 5,5 km.

D 15-16A, D 50A og H 60A løber 4,5 - 5,0 km i stedet for 4,0 - 5,0 km.

D11-12A løber 2,5 - 3,5 km i stedet for 2,0 - 3,0 km.

H 11-12A løber 2,5 - 3,5 km i stedet for 2,5 - 4,0 km.

Bemærkninger:

Som det hidtil har været praksis i Østkredsen skal løbere i D -10A, D 11-12A, H -10A og H11-12A have mulighed for at tilmelde sig på dagen og stadig være med i konkurrencen. Disse løbere skal starte efter de tilmeldte løbere, men indenfor et forholdsvis kort interval, så konkurrencen bliver hurtigt afgjort.

Baneoversigt for Regionalløb

Løbene kategoriseres som D-løb, hvilket betyder, at der ikke er behov for at søge om dispensationer.

Region Syd er klubberne beliggende syd Køge-Roskilde linien (Køge OK og Roskilde OK inkl.) og Region Nord er de øvrige klubber.

Der er mulighed for tilmelding senest fredagen ugen før løbet - man er derved sikker på at komme til at løbe den bane, som man ønsker. Der endvidere mulighed for tilmelding på dagen, men der vil være et begrænset antal fortrykte kort på hver af de åbne baner - er der udsolgt på den bane, som man gerne vil løbe, må man så vælge en, der ikke er udsolgt. Regionerne bør fastlægge, hvor mange fortrykte kort, der skal være på hver bane.

Der vil ikke være startliste men "put and run" indenfor et veldefineret tidsinterval.

Baner:

Svære:

8,0 - 9,0 km: H 19-39

6,0 - 7,5 km: H 17-18, H 40-49 D 17-39

4,5 - 5,5 km: H 50-59, H 15-16 D 40-49

3,5 - 4,5 km: H 60- D 15-16, D 50-

Mellemsvære:

5. 6,0 - 7,5 km:

6. 4,0 - 5,0 km: H 13-14

7. 3,0 - 4,0 km: D 13-14

Lette:

8. 2,5 - 4,0 km: H 11-12

9. 2,0 - 3,0 km: D 11-12

Begynder:

10. 4,0 - 5,0 km:

11. 2,0 - 2,5 km: H -10 D -10

Der vil være en gennemgående point konkurrence om Regionalmesterskabet i de 9 herreklasser samt 7 dameklasser, som angivet på respektive baner ovenfor baseret på resultatet i 4 ud af de 6 løb. I 2003 vil ØK sponsorere medaljer til vinderne i hver af disse klasser.

Der er endvidere krav om en børnebane på 0,7 - 1,0 km's længde.

Baneoversigt for Kredsløb, nat

Det grundlæggende princip er, at der er tilmelding til A-klasserne senest fredagen ugen før løbet. Der er ikke mulighed for efteranmeldelse.

På de åbne baner er der mulighed for tilmelding senest fredagen ugen før løbet - man er derved sikker på at komme til at løbe den bane, som man ønsker. Der endvidere mulighed for tilmelding på dagen, men der vil være et begrænset antal fortrykte kort på hver af de åbne baner - er der udsolgt på den bane, som man gerne vil løbe, må man så vælge en, der ikke er udsolgt. Det vil senere blive fastlagt, hvor mange fortrykte kort, der skal være på hver bane.

AK-, B- og begynderklasserne erstattes af et antal åbne baner. Der vil ikke være startliste for disse klasser men "put and run" indenfor et veldefineret tidsinterval.

Vejledende retningslinier for konkurrencerne i Østkredsen 2003

(klik [her](#) for at se skemaet i sit eget vindue)

	Kredsløb klassisk	Regionalløb	Kredsløb nat	Divisionsturnering
Løbsdag	Lørdag/søndag		Onsdag/fredag	Lørdag/søndag
Stævneplads	I/tæt ved skoven		Evt. indendørs på skole	I/tæt ved skoven
Klasser	Se baneoversigt			Jvf. DOF's reglement og Østkredsen supplerende regler
Løbskort	Max. 2 år gammelt	Max. 3 år gammelt	Max. 2 år gammelt	Max. 2 år gammelt
EKT	SportIdent			
Afstand til start	Ikke A-klasser: max 500m	Max 500m	Ikke A-klasser: max 500m	Max 500m
Startinterval/ starttider	A-klasser: min. 2 min. Ikke A-klasser: frit valg	Frit valg alle klasser	A-klasser: min. 2 min. Ikke A-klasser: frit valg	1 minut kan accepteres, hvis det er nødvendigt
Samlet startinterval	Lørdag: 13.00-14.30 Søndag: 9.30-11.00	Lør: 13-14.30; Søn: 9.30-11.00 (fastsættes regionalt)	1 time	1,5 time pr. Division
Væske i skoven	Efter DOF's reglement			
Væske i mål	Ja			
Overtrækstøj	A-klasser: > 1000m, ja	Nej	A-klasser: > 1000m, ja	Nej

Bad og omklædning	Eventuelt			
Toilet	Ved stævnepladsen			
Resultater	På stævnepladsen			
Præmier	A-klasser D/H-20: 3 bedste	Medaljer til reg.-mestre	A-klasser D/H-20: 3 bedste	Nej
Speakning	Ved SM'er	Nej		
Kiosk	Ja			
Førstehjælp	Min. førstehjælpskasse			
Børnebane	Ja		Nej	Ja
Børne-P	Ja, ingen tilmelding	Nej		
Indbydelse	Internet via o-service og link til klubbens hjemmeside			
Tilmelding	Via o-service			
Tilmeldingsfrist	Fredag ugen før løbet			
Efteranmeldelse	Nej (undtagen D/H - 12A)	Nej		
Instruktion	Internet på klubbens hjemmeside			
Starttider	Internet på klubbens hjemmeside			
Resultatliste	Internet på klubbens hjemmeside			
Kontrollanter	Godkendes af TKU-Øst			

Vejledende retningslinier for konkurrencerne i Østkredsen 2003

	Kredsløb klassisk	Regionalløb	Kredsløb nat	Divisionsturnering
Løbsdag	Lørdag/søndag		Onsdag/fredag	Lørdag/søndag
Stævneplads	I/tæt ved skoven		Evt. indendørs på skole	I/tæt ved skoven
Klasser	Se baneoversigt			Jvf. DOF's reglement og Østkredsen supplerende regler
Løbskort	Max. 2 år gammelt	Max. 3 år gammelt	Max. 2 år gammelt	Max. 2 år gammelt
EKT	SportIdent			
Afstand til start	Ikke A-klasser: max 500m	Max 500m	Ikke A-klasser: max 500m	Max 500m
Startinterval/ starttider	A-klasser: min. 2 min. Ikke A-klasser: frit valg	Frit valg alle klasser	A-klasser: min. 2 min. Ikke A-klasser: frit valg	1 minut kan accepteres, hvis det er nødvendigt
Samlet startinterval	Lørdag: 13.00-14.30 Søndag: 9.30-11.00	Lør: 13-14.30; Søn: 9.30-11.00 (fastsættes regionalt)	1 time	1,5 time pr. Division
Væske i skoven	Efter DOF's reglement			
Væske i mål	Ja			
Overtrækstøj	A-klasser: > 1000m, ja	Nej	A-klasser: > 1000m, ja	Nej
Bad og omklædning	Eventuelt			
Toilet	Ved stævnepladsen			
Resultater	På stævnepladsen			
Præmier	A-klasser D/H-20: 3 bedste	Medaljer til reg.-mestre	A-klasser D/H-20: 3 bedste	Nej
Speakning	Ved SM'er	Nej		
Kiosk	Ja			
Førstehjælp	Min. førstehjælpskasse			
Børnebane	Ja		Nej	Ja
Børne-P	Ja, ingen tilmelding	Nej		
Indbydelse	Internet via o-service og link til klubbens hjemmeside			
Tilmelding	Via o-service			
Tilmeldingsfrist	Fredag ugen før løbet			
Efteranmeldelse	Nej (undtagen D/H -12A)	Nej		
Instruktion	Internet på klubbens hjemmeside			
Starttider	Internet på klubbens hjemmeside			
Resultatliste	Internet på klubbens hjemmeside			
Kontrollanter	Godkendes af TKU-Øst			