

O-FIF

31. årgang

Marts 2003

Nr. 2



**Tillykke med 40- og 25 års jubilæumsnål ved generalforsamlingen
marts 2003**

FIF Hillerød Orientering

O-FIF

2/2003

Indhold

- ▣ Forside
- ▣ Velkommen
- ▣ Generalforsamlingen
- ▣ Nye ansigter i klubdragten
- ▣ Cupmatch 1 i 2003
- ▣ Spring Cup 2003
- ▣ Spring Cup OK
- ▣ Tanker efter generalforsamlingen
- ▣ Klubmestre i natorientering
- ▣ Portræt af U-løber
- ▣ Ungdomsweekend
- ▣ Børnekarrusel
- ▣ Ungdomstræning
- ▣ Sommerfest med OK Øst
- ▣ Vinterferie I Bruksvallarne
- ▣ Utraditionelt orienteringsløb
- ▣ Ungdommens tiomila
- ▣ Østkredsens ungdomskalender

O-FIF

31. årgang

Marts 2003

Nr. 2



**Tillykke med 40- og 25 års jubilæumsnål ved generalforsamlingen
marts 2003**

FIF Hillerød Orientering

Det var en meget velbesøgt generalforsamling der blev afholdt i år. Bestyrelsen havde fået den gode ide at opfinde og uddele 25-års, 40-års og 50-års-nåle for medlemskab af klubben. Modtagerne af nålene var personligt inviteret, og det gjorde at mødet fik et skær af nostalgi som når gamle venner mødes. Jeg synes også det var med til at sætte klublivet ind i et meningsfyldt perspektiv på andet end blot idræt.

Det var stort at se alle disse kæmper, men mon ikke Ivar indlæg i dette nummer bør give stof til eftertanke?

;-) leif

Forsiden: 25 og 40-års nålemodtagere. Der er ikke noget billede af 50-årsjubilarene! (Foto: Kasper Andersen).

FIF - Hillerød Orientering

Generalforsamling

onsdag d. 26. februar 2003 kl. 19.00

i Kompashuset

Ca. 40 medlemmer var mødt op til årets generalforsamling.

Forelæggelse af planer og budget for 2003:

CD præsenterede planer for 2003. Flg. aktiviteter blev især fremhævet:

Valg af dirigent og referent:

Leif Sig (LS) blev valgt som dirigent, hvorefter LS konstaterede, at generalforsamlingen var lovligt varslet og indkaldt.

Betty Folino blev valgt som referent.

Formandens beretning:

Carsten Dahl (CD) fremlagde sin beretning ved hjælp af en flot multimedie-præsentation, som i ord og billeder viste året 2002 i FIF - Hillerød.

CD fremhævede især følgende:

- År 2002 var klubbens hidtil bedste resultatmæssigt med guld i DM for klubhold og flest DM medaljer i DOF.
- Anne Konring Olesens flotte resultater og Hillerød Prisen.
- H - 16 -holdets flotte resultater.
- Positiv medlemsudvikling.
- VRF -projekt.
- Fremgang i ungdomsafdeling og klubbens løbsaktivitet generelt.
- TKC - Spring Cup
- Kortudvalgets aktiviteter.

Forelæggelse af 2002 regnskab til godkendelse:

Gunnar Lorenzen (GL) knyttede nogle få bemærkninger til regnskabet, der derefter blev godkendt af generalforsamlingen.

- Spring Cup 2003: kører på skinner.
- Ny kontrakt med OK Øst vedr. Spring Cup samarbejde er under forhandling.
- Nye arrangementer i 2003: Baltic Cup, 5/10 2003 og DM-Sprint, 11/10 2003.

Vedr. budgettet pointerede CD flg.:

- Fortsat højt aktivitets- og løbs-niveau, hvilket medfører høje udgifter til fristart.
- Ungdoms- og eliteudgifter stiger lidt i 2003.
- DOF -kontingent stiger lidt i 2003.
- Klubben støtter Anne Konring Olesen og Lars Lindstrøm økonomisk i forb. med diplomtrænerkursus.

Fastsættelse af kontingent:

Bestyrelsen foreslog uændret kontingent, hvilket blev godkendt af generalforsamlingen.

(Pause)

I pausen uddeltes FIF - Hillerød Orientering årsnåle til medlemmer, der har været medlem af klubben i 25, 40 og 50 år. Der var mange, der var mødt op, der var livlig snak, fotografering og der blev klappet meget. I forbindelse med overrækkelsen af 40 års-nålen tog Tage Wiuff ordet. Han ønskede klubben tillykke og sagde nogle pæne ord om den måde, hvorpå klubben bliver drevet. Tage forærede klubben en dirigentklokke og en præmie fra Horton (Norge) Idrætsforening, som tidligere var skænket til FIF hovedafdelingen samt et kompas af ældre dato. Torben Stockfelt Jørgensen (50 års jubilær) havde ligeledes en gave med til klubben: en præmie han havde vundet som ungdomsløber til et klubmesterskab for 50 år siden. Efter disse hyggelige indslag blev generalforsamlingen genoptaget.

Behandling af indkomne forslag

Der var ikke kommet forslag.

Valg til bestyrelsen:

Følgende blev valgt til bestyrelsen:

- Carsten Dahl



- Gunnar Lorenzen
- Jesper Rosenberg

Suppleanter:

Følgende blev valgt som suppleanter til bestyrelsen:

- Kasper Andersen
- Maria Douglas Stilling

Valg til revisor:

- Lisbeth G. Larsen og
- Kurt Nielsen - blev valgt.

Valg til revisorsuppleant:

- Steen Winkler blev valgt.

Eventuelt;

- Søren P. Larsen gjorde opmærksom på træningsløb 8/3.
- Søren P. Larsen efterlyste banelæggere til forårets træningsløb.
- Leif Sig efterlyste link fra hjemmesiden til billeder, fx fra skituren og klubture.
- Kurt Nielsen fremhævede nogle positive sider af at arrangere firmaløb / skovture i orienteringens tegn.

Generalforsamlingen sluttede kl. 21.30.

Referat renskrevet 28. februar 2003

/Betty Folino

Nye (og gamle) ansigter i klubdragten...

Har du set en klubdragt med et ansigt du ikke genkendte? Eller et nyt navn under Hillerød på startlisten?? Hvis det er tilfældet, er det ikke underligt, klubben udvikler sig hele tiden, og de sidste par år, har bl.a. velgennemførte voksenprojekter og ungdomsarrangementer betydet nye klubkammerater. På seniorsiden har vi stået lidt stille i en periode, men i løbet af vinteren, og det sidste år i det hele taget, har vi fået tilgang af flere løbere og nu hvor en ny sæson for alvor nærmer sig, synes jeg det er på sin plads, at præsentere nogle af de sidst ankomne...

Amparo Gil Brotons

I daglig tale kaldet Ampa. Ampa er en spansk pige på 23 år, hun har boet i Oslo i to et halvt år, før hun i ved juletid besluttede, at prøve lykken her i Danmark. Ampa bor på o-løber kollegiet (Nybrogård) og arbejder i øjeblikket i butik, ved siden af studierne i dansk. (snakker i øvrigt allerede glimrende dansk, så du behøver ikke have spanskordbogen med for at sige hej..)



Rikke Nygaard

Rikke er oprindeligt vestjyde og tidligere var det HTF-Haderslev, der nød godt af Rikkens løbetalenter, indtil hun ligesom Ampa flyttede til Oslo og løb for Nydalen i en periode. Da hun vendte næsen mod Danmark igen sidste sommer, var det kæresten og medicin-uddannelsen i København der trak, og Holte blev derfor det nye hjem og Hillerød den nye klub



Find Rikke!

Dorte Dahl

Dorte behøver måske ikke den store introduktion, da hun jo er et kendt ansigt i Hillerød. Dorte har tidligere har løbet mange sejre hjem for klubben, og efter nogle år i Farum er hun tilbage i Hillerød-trøjen.

Det betyder, at vi er en lidt større seniorgruppe især pigegruppe, og måske det også kan lokke nogle af de piger (og drenge..??), som vi ikke ser så tit, ud i skoven igen!???

Tag godt imod de nye ansigter!

/Anne Konring Olesen

Cupmatch 2003

1. division 1. runde

Lørdag d. 24/5 i Egebæksvang

(en lille skov mellem Espergærde og Snekkersten)

De sidste to år har vi sat deltagerrekord i den første runde af divisions-turneringen. Hvis det skal lykkes igen, så skal du allerede nu reservere datoen. Dermed vil vi være godt på vej til at genvinde titlen som

Danmarks bedste klub

For alle de nye er dette chancen for at møde stort set alle de aktive medlemmer i klubben. Her kæmper vi sammen for at slå de tre andre 1.divisionsklubber på Sjælland i alle klasser (unge, gamle, elite, motion og begyndere).

I divisionsturneringen er det en stor fordel at være så mange så muligt, så man på alle baner har en bred dækning, hvis nogen skulle have en dårlig dag. Kom og vær med til en dejlig dag i skoven – i maj måned er den jo kønnest!

Meld dig til via www.o-service.dk eller på listen i Kompashuset!

/Carsten Dahl

Hvad er Spring Cup OK

Sådan er der sikkert en hel del der tænker, og man kunne måske sige, at det gør de med rette. Nogen tror Spring Cup OK(SCOK) er klubben bag Spring Cup, andre tror det udelukkende er for eliten. Om begge svar kan siges, det er ikke sandt.

Klubben opstod tilbage i 1999, da man i FIF Hillerød, OK Øst og Søllerød havde nogle gode dameløbere som kunne have glæde af, at de løb på et fælles hold til de store internationale stafetter. Derfor besluttede man at danne SCOK, der derfor blev en eliteoverbygning til de tre moderklubber. I starten var det kun dameløberne der tog af sted, men allerede året efter kom herrerne med.

Klubben er repræsenteret af en bestyrelse, der består af tre medlemmer, en fra hver klub. Mellem disse går posterne som formand, kasser og menigt medlem, på skift for et år af gangen. Pt. Er Rune Monrad fra Søllerød formand, Lars Jensen OK Øst kasserer, og undertegnede er FIF's medlem af bestyrelsen.

Hvert år har klubben deltaget i mange stafetter i Sverige, Finland, Danmark og Norge. I år deltager vi blandt andet i: Hallandstafetten, Rönnebykavlen, Spring Cup, Tiomila, Jukola og Smålandskavlen. Turene til disse stafetter bliver arrangeret af løberne selv, og heri ligger de et ganske stort arbejde. Det er blandt andet derfor at der ikke har været det store overskud til at informere de tre moderklubber om SCOK's aktiviteter og tilbud. De fleste har på den ene eller anden måde allerede været involveret i klubben, og man har derfor kun hentet nye ind når vi har manglet løbere. Men der har aldrig hersket tvivl om at nye er velkomne, og at vi gerne ser gamle snu ræve med på vores ture. Kort sagt der skal være plads til alle. Det er måske netop her klubben har udviklet sig mest gennem de nu snart 5 år vi har eksisteret. Klubben er gået fra at være en udpræget eliteklub, til en klub som sætter det sportslige i højsædet, til en klub hvor der også skal være plads til det sociale. Den stemning der er omkring klubteltet til f.eks. Tiomila er fantastisk. Alle venter spændt på at løberne kommer i mål, og skuffede løbere opmuntres, og alle glæder sig over hinandens succes.

Så vender vi igen tilbage til det sportslige. Igennem de to første år var det hovedsageligt damerne der stod for de gode resultater, men i takt med at de flyttede til udlandet forsvandt grundlaget for et elitedamehold. Det var derfor naturligt at fokus mere eller mindre blev lagt på herrerens stafethold. Samtidig begyndte man for alvor at tage de unge talenter med på turene, og fyldte så ud med gamle stabile ræve.

Sådan har det så været indtil i år, men ny er det glædelige sket at udviklingen er vendt. Vi har i år fået tilgang af alle de løbere som med tiden var forsvundet, plus flere nye. Anne Konring, Helene Hausner, Dorte Skovlyst og Dorte Dahl er alle kommet tilbage. Samtidig har de trukket nye ansigter som Rikke Nygaard, Stinne Skammelsen, Taru Ikahämonen og Amparo Gil med sig. Alle er top motiverede for at vise den store verden, at vi danskere sagtens kan blande os i top af internationale stafetter. Vi gør derfor igen forhåbninger om at klubben igen kan leve op til de gamle målsætninger om internationale topresultater.

Det eneste man stadig kan sige halter lidt, er bredden på herresiden. Her mangler vi stadig løbere af international klasse, men der er mange på vej. Vi har en meget stor bredde i juniorrækkerne, hvilket vi jo blandt andet så til Smålandskavlen (endnu engang tillykke til drengene). Så med tiden, kan man jo gøre sig store forventninger, til både damerne og herrerne.

Men for at alle disse unge talenter kan komme ud og løbe, bliver vi nødt til at få lidt hjælp fra moderklubberne. Det vi gerne vi have, er at nogen melder sig til at komme med på vores ture, og dermed gør det muligt for os at stille nok hold for de unge talenter. De der melder sig får altså en kanon orienteringsmæssig oplevelse, og stemningen på Tiomila er nu engang speciel. Men pas på, man bliver let afhængig af det. Det må da kunne friste et par gamle stjerner, eller andre der kunne tænke sig en på opleveren. Eneste krav er at man kan løbe en svær bane på ca. 7-10 km for herrerne, og 4-7 km for damerne, men gerne længere. For Tiomila's vedkommende foregår det meste om natten, så det er en fordel hvis man er god til natløb.

Vil man gerne vide mere, er det altid godt at se på SCOK's hjemmeside, der for nylig er genopstået fra de dødes rige. Her vil du formentlig kunne finde mere information om de enkelte ture og aktiviteter. Hvis ikke du finder noget her, så tag endelig kontakt til en af løberne. De burde i hvert fald vide hvor du kan få mere at vide. Man er selvfølgelig også velkommen til at kontakte undertegnede.

SCOK's hjemmeside: <http://www.orientering.dk/springcup/scok/>

Mvh

Lars Lindstrøm
Bestyrelses-/UK-medlem af Spring Cup OK
lindstrom@nybro.dk
tlf: 4697 4650 / 2371 0746

Tanker efter en generalforsamling

"Et menneskes tanke er først og fremmest dets nostalgi". Albert Camus.

Sidste gang jeg var til generalforsamling i FIF Hillerød Orientering var i 1995, da Hans og Egil blev æresmedlemmer. Siden har jeg været i Frankrig, og sidste år forhindrede en voldsom snestorm mig i at komme ind fra Horns Herred. Andre har sikkert lige så gode forklaringer på, at de ikke kommer til generalforsamling??.... Men i år var det kanonhyggeligt at deltage! Hvorfor?

For det første, fordi formanden havde inviteret en mængde gamle medlemmer, som det var meget dejligt at gense. De fleste skulle have nyindstiftede årnsåle. Klubbens ældste, stadig aktive medlem er Jørgen Christian med sine 45 år - flot klaret!

For det andet fremlagde formand og kasserer det svundne års resultater og visionerne for den kommende sæson på en så spændende og inciterende måde, at det var meget ærgerligt, at ikke flere af klubbens medlemmer nød godt heraf. Det kunne både de nye medlemmer, der kom eller blev fastholdt gennem VRF projekt 2002, samt "gamle" både ældre og yngre medlemmer have haft megen glæde af at blive delagtiggjort i. Det er slet ikke det samme at læse om tingene i den skriftlige beretning. De enkelte emner bliver mere levende af at blive præsenteret i ens nærvær, ligesom det er sjovere at deltage i et o-løb end at være tilskuer dertil.

Havde de mange nålemodtagere ikke været der, havde vor mere end 250 medlemmer store forenings generalforsamling været meget tyndt besat. Man forstår godt formand Carstens bemærkning om, at hvad gør vi næste år for at få så mange til at komme?

Hvad er problemet? Ja, det er, at vi taler så meget om, at foreningslivet - og herunder også idrætslivet - er med til at fremme demokratiet i vort samfund. Det var bl.a. også det, jeg prøvede at forklare idrætsledere i Albanien og andre nye østeuropæiske lande, da jeg arbejdede for Europarådets Sportsdepartement. Og ofte brugte jeg min egen forening som eksempel....

Vi forventer, at den enkelte yder sit bedste, når hun eller han er i skoven med kort og kompas. Vi forventer også, at vi alle på den ene eller anden måde bidrager til, at de mange gøremål i det daglige bliver udført. Og det er min klare opfattelse, at langt, langt de fleste yder noget. Indsatsen ved Spring Cup er vel det bedste eksempel herpå? Herved kan den enkelte få indflydelse på sin forenings liv og trivsel - og det er vel bl.a. derom et demokrati handler? At "folkets" røst bliver hørt - og lader sig høre.

Hvorfor kan vi så ikke gøre generalforsamlingen til en festaften? Bestyrelsen har altid sørget for, at der er personer til at erstatte bestyrelsesmedlemmer, der af en eller anden grund ikke kan fortsætte. Ingen behøver være bange for at blive valgt ind i noget, man ikke har lyst til eller ikke kan klare. Vi har grund til at møde op i stort tal og sige TAK til den bestyrelse, der uegennyttigt slider for os året igennem. At se lige så mange medlemmer til en generalforsamling som til en cup match bør være det mindste, vi almindelige medlemmer kan yde som en beskedent tak til bestyrelsen. Skulle vi ikke lade dette blive realiseret ved generalforsamlingen 2004?

Nogle vil straks indvende, at børnene og ungdomsløberne ikke vil komme til generalforsamling. Normalt ikke, rigtigt. Men hvis også de tidligt skal have et indblik i og forståelse for demokrati, kunne man måske finde en mulighed for at delagtiggøre dem i formandens beretning? De fleste af dem er jo optaget af computere, så hvorfor skulle formandens spændende måde at gøre det på i år ikke udbygges til at blive endnu mere børne- og ungdomsvenlig? Eller de to målgrupper kunne have deres egen generalforsamling før de voksnest? Var det ikke et forsøg værd? Ikke mindst nu, hvor det er børnene og ungdomsløberne, der tegner klubben så smukt? Hvorfor skulle de ikke være til stede, når vi andre sidder og klapper ad dem?

Tænk over det i bestyrelsen og sammen med Betty og Lars!

Og så skal jeg ellers til slut bare minde om, at I sikkert alle kender nogen, som I synes skal prøve at løbe orienteringsløb? Husk derfor at tage dem med til vort INTROARRANGEMENT DEN 26.APRIL KL. 14 i KOMPASHUSET! Det er også en del af demokratiet at gøre en indsats for at give andre del i de glæder, man selv har!

Med venlige hilsner,

/Ivar Berg-Sørensen.



Klubmesteren i Nat-orientering 2003

Tirsdag den 28 januar blev klubmesterskabet i nat-orientering afgjort i Gribskov Vest.

Der blev dystet på tre baner:

3,6 km. let

4,4 km. svær

6,7 km. svær

Rasmus Folino vandt i suveræn stil den lette bane i tiden 21:30

Casper Bogan vandt med to minutters margin 4,4 km. svær i 39:06

Vinderen af den lange bane på 6,7 km. og dermed

klubmesteren 2003 blev Jakob Hansen

i 44:11 ca. fem minutter hurtigere end den nærmeste konkurrent.

/Tinne Dorfeldt



Portræt af en U-løber!

Navn: **Maria Konring Olesen**

Fødselsdag: 10 marts 1983

Interesser: *"Min største interesse er jo o-løb, og så kan jeg godt lide at fotografere og male ude i naturen. Lige i øje blikket er det jo mountainbike og svømning da jeg er skadet. Tidligere har jeg gået til dans, og atletik. Og så har jeg spillet blokfløjte"*

Hvorfor orienteringsløb? *"Fordi at jeg elsker at være ude i skoven, og jeg godt kan lide at løbe, og finde ting evt. poster"*

Det bedste ved orienteringsløb?: *"det er når man kommer hjem, og har løbet et okay-løb, og hygger sig sammen med alle de andre på stævnepladsen"*

Yndlingsfarve?: *"blå i alle nuancer, fordi det er samme farve som himmelen og den er rigtig flot, specielt på skiferierne"*

Yndlingsspise? *"Det er nok en pastaret med laks og spinat i ovnen"*

"Hvis du var et dyr..."? *"et rådyr, fordi det bare springer af sted ude i skoven, og så ser det sødt ud"*

5 hurtige:

mobiltelefon – tv

lakrids/vingummi – chokolade

langtur - intervaller

træning – drenge

klassisk - stafet





Ungdomsweekend

15. - 16. marts 2003

Meld dig til årets første ungdomsweekend!

Det bliver en sjov tur med både løb, hygge, god mad, overnatning i hytte, lege og masser af orientering!

Planen er, at vi alle skal deltage i et O-løb i Sorø Sønderskov om lørdagen. Derefter kører vi til en hytte, som klubben har lejet i nærheden af Hvalsø. Her skal vi hygge og overnatte. Næste dag leger vi videre i nærheden af hytten og træner mere orientering. Vi tager hjem igen søndag eftermiddag. Alle kan være med! Hvis ikke du har prøvet at løbe et "rigtigt" orienteringsløb før, er dette en rigtig god chance for at lære det! Du kan få en voksens hjælp til tilmelding, til klargøring før løbet, under løbet og efter løbet. Snak med Betty, hvis du er usikker mht. hvordan du kommer i gang med at melde dig til!



Program:



Lørdag d. 15. marts: ca. kl. 10.00 (mere præcis besked senere) mødes vi ved Kompashuset, pakker bilerne og kører til Sorø Sønderskov, hvor vi deltager i løbet. Efter løbet kører vi til hytten, hygger, spiser aftensmad, underholdes med forskellige lege og konkurrencer og til sidst... sover.

Søndag d. 16. marts vil der være forskellige aktiviteter i nærheden af hytten. Forventet hjemkomst til Hillerød ca. kl. 16.00.



Vi har brug for forældre, der vil hjælpe med det praktiske før, under eller efter weekendturen! Det kan være alt fra at bage en kage, transportere unger eller deltage selv som leder under hele turen! Meld dig til hos Betty, hvis du har mulighed for at hjælpe på én eller anden måde.

Der er plads til 25 personer, fordelt på 2 sovesale og et lederrum.. Hytten har en stor opholdsstue med adgang til åbent køkken. ed.

Adresse : Glædebjergvej 4, 4340 Hvalsø,

Tilmelding til løbet: senest d. 10. marts. **Tilmelding til turen:** Til Betty senest d. 10. marts.

Pris for turen: 100 kr./ deltager.

På gensyn! Betty Folino (42 26 16 43)

Børnekarruselsæsonen starter onsdag d. 23. april.

Hej ungdomsløber!

Vi er inde i den kolde og mørke tid, hvor løb i skoven ikke er det sjoveste, man kan tage sig til. Mens vi venter på og glæder os til lysere tider og en forårsgrøn skov, skal vi alligevel holde kontakten ved lige og mødes nogle gange! Som I kan se i listen ovenover skal vi forsøge at mødes flere gange i løbet af vinteren i svømmehallen. FIF-Hillerød betaler indgangsbillet. Du skal bare møde op kl. 17.00. Vi bader og leger sammen en times tid, inden I igen bliver hentet eller tager hjem. Vi skal også i skoven nogle lørdage, husk især Fastelavns-træning og tøndeslagning. I april går vi så igen over til at træne om onsdagen, vi kan lige nå et par gange inden påskeferien og børnekarruselsæsonens opstart. Nærmere besked om ungdomsweekenden i marts kommer senere!

Du / I ønskes en rigtig god jul og et godt nytår! På gensyn i 2003!

/Betty Folino

Ungdomstræning for de 5 – 13 årige

forår 2003:

Dato / tid	Mødested	Aktivitet
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

Efter påskeferien starter Børnekarrusellen igen:

Børnekarrusel-pas og folderen om løbene kommer på et senere tidspunkt. Vær klar til at deltage på følgende datoer:

Onsdag d. 23. april
 Onsdag d. 30. april
 Onsdag d. 7. maj
 Onsdag d. 14. maj
 Onsdag d. 21. maj
 Onsdag d. 28. maj

Skov Cup er i år torsdag d. 5. juni. Mere om dette løb senere!

På gensyn i skoven!

/Betty Folino

Sommerfest d. 14. juni 2003

For FIF og ØST

I området omkring Frederiksdal.

Vi mødes i Lyngby ved bådfarten på Sorgenfrivej kl. 1130.

Herfra sejler vi til området omkring Frederiksdal, hvor vi spiser vores medbragte mad.

Du dykker ned bedsteforældrenes bedste madopskrifter og laver mad til ca. 5 personer, når vi kommer frem så sætter vi alt maden på et bord, og vupti så har vi verdens bedste buffet.

Du køber selv billet til bådfarten.

Du køber øl og vand ved festen, overskuddet går til de fællesudgifter, der bliver.

Du medbringer selv kaffe og te, samt lidt hjemmebag, også til fælles bordet.

Du kan skrive en sang eller holde en tale.

Børnene medbringer badetøj.

Du kommer i fest tøj.

Du kommer i godt humør.

Når "the party" er forbi så sejler vi tilbage til Lyngby, du kan også vælge at gå den meget smukke tur via Åmosen tilbage til Lyngby.

Du melder dig til med det samme, dette giver mig mulighed for at lave en god planlægning.

Festen er for alle medlemmer, deres kærester, koner, mænd, børn samt bedsteforældre.

Plan B

Bliver vejret dårligt, så holder vi festen på Floradalen 16 i Virum.

Ring nu til, og senest d. 1/6-03, men gerne før

André Boas

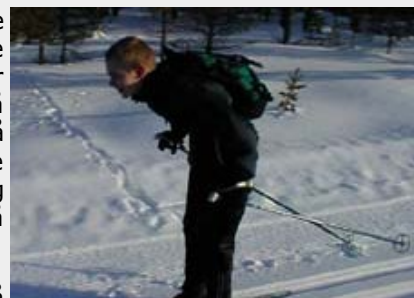
4718 3296 2167 5283

boas@pc.dk

Vinterferie 2003 i Bruksvallarne.

Yes, endelig kom fredagen hvor vi skulle af sted til Bruksvallarne i Midtsverige. Det var en helt speciel oplevelse for mig, fordi jeg aldrig havde været på skiferie før.

Busturen der op til skulle tage ca. 13 timer, men tog i stedet 19 timer fordi bussen ikke havde hverken pigdæk eller snekæder på. De sidste 100 km var der isglatte veje. Stille og roligt kom der mere og mere sne og vejene blev mindre og mindre. Så var vi der endelig. Efter vi havde pakket ud måtte vi ud at stå på ski. Jeg havde ikke prøvet at stå på ski før, så det var meget spændende. Der var masser af bakker, hvor man kunne få god fart på, og dermed også falde når man var nybegynder. På vejen ned ad den første bakke, var det lige ved at gå helt galt. Jeg var ca. ½ meter fra et stort fyrretræ, fordi jeg hverken kunne bremse eller dreje. Der kom selvfølgelig flere bakker, og jeg faldt på røven alle steder hvor det var muligt.



Søndag var Betty, Rasmus, Nicklas og jeg på langtur. Flere gange måtte de vente på mig, men jeg blev bedre og bedre syntes jeg selv. Det eneste jeg snart manglede at lære var at holde balancen og så lige at bremse. Det er faktisk 2 ret vigtige ting.

Mandag lærte jeg at bremse og dreje samtidig og det fik jeg meget brug for på de næste ture, vi var ude på. Tirsdag aften havde vi tirsdagstræning, men mødestedet var ændret fra Kompashuset til Bruksvallerne. Her gjaldt det om at gætte hvor hurtigt/langsomt man kunne løbe en 2½ km lang lysløjpe. Jeg kom godt igennem turen, dvs. uden styrt, det var STORT! Placeringen taler vi ikke om.

Onsdag aften lavede vi rumperally. Det gik ud på at 7-8 personer skulle sidde på en sort plasticpose og så se hvem der kom hurtigst ned af bakken. Det var vildt sjovt.

En dag løb vi en tur til Kariknallen som var en vaffelstue og der kunne man købe varme vafler m.m.

Ellers løb vi mange forskellige ture. Det var lange og det var korte ture og jeg fik efterhånden styr på det med at stå på ski, synes jeg selv.

Busturen hjem gik stille og roligt, og uden de store problemer. Jeg var godt træt, da vi endelig nåede Kompashuset, så det var dejligt at komme hjem og sove i sin egen seng.

For mig var turen en stor succes og noget jeg skal afprøve igen næste år.



/ Andreas Olesen

Et lidt utraditionelt o-løb

Skrevet af: Paul Broholm Abrahamsen

Endnu en gang var der dansk deltagelse i den ekstreme off-road konkurrence "Hungarian GPS-Challenge", og de danske deltager var 4 kadetter fra Hærens Officersskole, hvoraf overtegnede også løber for FIF Hillerød. Konkurrencen løb af staben fra den 28. december til 30. december 2002.

Kort fortalt om konkurrencen, til dem som ikke kender den, så er det i bund og grund et motor-o-løb, hvor man skal indsamle så mange point indenfor 48 timer. Man får ét point for hver post man finder og der er i alt fordelt 100 poster over hele Ungarn. Det lyder måske umiddelbart meget nemt, men med det i tankerne, så skal der siges, at distancen mellem alle posterne er ca. 2000 km gennem terrænet, som er alt fra høje bjerge til store statskove. Ud over det, så var stort set alle poster placeret i så ufremkommeligt terræn, at det ikke var muligt at køre hele vejen. Metoden hvorpå man finder frem til en post er, ved hjælp af satellitsystemet GPS. Ved konkurrencens start får man udleveret 100 såkaldte "waypoints", som består af koordinater, hvor man på deres location finder en post. Posten består af en flaske, hvori der befinder sig et matrixsystem, hvilket man aflæser ud fra en kode og får så en ny kode til den næste post. Det er et system som skal sikre, at ingen snyder.



Forberedelserne inden konkurrencen

I forhold til sidste år, så var vi meget bedre forberedt. Bilen var blevet gennemgået A-Z hos Herning Bilcenter ApS, så her skulle der ikke være nogen problemer. Ud over det, så havde vi i år et meget bedre GPS-system. I år brugt vi Garmin GPS V som vi havde opkoblet til en PC. Det betød at vi stort set ikke skulle bruge kort, da vi på PC-skærmen havde et kort, hvorpå vi konstant kunne se, hvor bilen befandt sig. Dog skal det siges, at så snart vi kørte off-road eller på nogle af de små grusveje, så kunne vi ikke bruge kortet på GPS'en. Her kørte vi udelukkende efter retning på posten.

Timerne forinden konkurrencen brugte vi på at handle ind. Vi købte batterier, mad og drikkevarer, således vi på intet tidspunkt var nødsaget til at stoppe for at forpleje. Bilen blev vasket og tanket samt fik det sidste eftersyn inden konkurrencens start. Så nu var vi klar. Nu havde vi en toptunet Land Rover 110" V8 3.5 L med knap 200 HK, så intet skulle stå i vejen for os.

Kl. 17.00 den 28/12 skulle vi være ved start. Inden konkurrencens start fik vi monteret en såkaldt "logger". Den skulle under hele løbet registrere, hvor vi befandt os. På den måde kunne løbsledelsen konstant se, hvor vi befandt os, og det var umuligt at snyde. Kl. 18.00 gik starten og løbet var i gang.



Konkurrencen var meget hård i forhold til sidste år

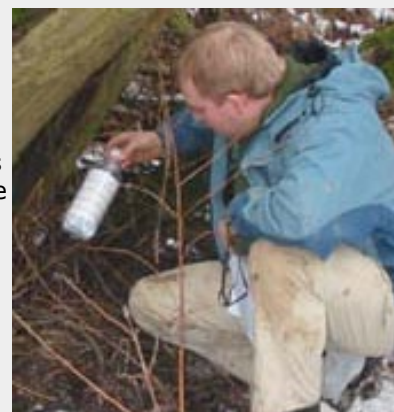
Konkurrencen var en del anderledes end sidste år. Sidste år var der utrolig meget landvejskørsel. Det var der bestemt ikke i år. Stort set alle 48 timer forgik kørselen på små grusveje, og det er ikke grusveje som vi kender dem i Danmark, eller off-road. Faktisk kan det terræn vi kørte i meget vel sammenlignes med et terræn i et militær øvelsesområde. Dog med bjerge som en ekstra forhindring. Det betød selvfølgelig store belastninger for bilen, da den konstant blev kastet fra side til side – op og ned, men det var faktisk ikke det største problem. Det største problem var søvn. I år var det ikke muligt at sove under kørselen, så det eneste tidspunkt, hvor man fik søvn var, når bilen holdte stille. Det skete kun når vi skulle finde en post. Personligt sov jeg kun 4-5 timer i løbet af de 48 timer, og det er ikke meget når man samtidigt skal være frisk til at køre bil. Herudover så var næsten alle poster placeret steder, hvor det ikke ligefrem var nemt at komme til. Sagt på en anden måde, så fik vi alle besteget en del bjerge på turen. Ikke nok med at terrænet var mere ufremkommeligt i år, så havde vi heller ikke vejret med os. Det første døgn var der frost, hvilket betød at alt var utrolig glat. Døgnet efter blev der tøvejr, hvilket gjorde at det hele blev til en stor mudderpøl.

De første 24 timer gik rigtig godt!

Vi kom godt fra start. Allerede efter en lille times kørsel var vi ved den første post. Herefter kom de slag på slag. Dog gik tempoet noget ned, da der ud på natten blev temmelig tåget, hvilket besværliggjorde orienteringsmulighederne noget. Men ved morgengryet blevet tempoet sat op igen, og vi var igen godt på vej. I år havde vi valgt at gribe det hele an på en lidt anderledes måde. I stedet for at lade kørselen gå i en fast turnus, havde vi delt os op i to hold. Hver hold kørte i 5 timer, og så byttes man indbyrdes på holdet til at køre og navigere. Det virkede rigtig godt. Det første døgn gik meget smerte fri. Den eneste tidsrøver var vejfindingen. Det er ikke altid nemt at finde den rigtige vej, som fører hele vejen til toppen af et bjerg. Herudover var der mange statskov, hvor indkørslerne er spæret med bum, hvorefter man måtte finde en anden vej. Men generelt gik det godt.

Så begyndte problemerne!

Efter knap 24 timer løb vi ind i de første problemer. Vi var alle trætte og det blev svære at bedømme terrænet beskaffenheder. Det førte til at vi på vejen op af et bjerg, sydvest for Balaton søen, kørte i et stort mudderhul. Det var ikke fordi bilen ikke kunne køre igennem det, men der var for lidt fart på, hvilket resulterede i at bilen



satte sig i hullet. Og ikke nok med det, så hang den også på bagakselen. Vi prøvede ihærdigt at få bilen op, men uden held. Vores lille mobilesplid var ikke kraftig nok til at trække de godt 2,5 tons op af hullet. Kort efter kom to andre hold fra henholdsvis Ungarn og Holland, og de tilbød os straks hjælp. Men det var vi ikke interesseret i første omgang, da reglerne er således, at hvis et hold hjælper et andet hold, så skal det hold der får hjælp afgive 3 point til holdet som yder hjælpen. Og vi havde flere point end dem, så det var vi bestemt ikke interesseret i. Men efter en lille times tid uden held med at flotbringe bilen, så tog vi telefonen, og ringede til det konkurrerende hold og bad om hjælp. Kort tid efter kom de til vores undsætning, og de trak os op med deres frontspil. Surt at aflevere 3 point til et andet hold. Det var ca. 3 timers kørsel, vi kom bag ud.

Hjælp fra lokalbefolkningen

Efter at kort tids kørsel efter vores første uheld kom vi igen i problemer. Vi var nået syd for Balaton søen, men havde forinden konstateret, at vi havde problemer med generatoren. Vi brugt meget strøm både til lys og vores navigationssystem, hvilket havde medført, at generatoren var ved at stå af. Derfor måtte vi spare på strømmen. Efter at have kørt i et meget ufremkommeligt terræn var bilens motor temmelig ophedet. Derfor valgte vi at slukke for motoren medens vi påsatte terrænkæder på dækkene, men det skulle vi aldrig have gjort. Generatoren havde nemlig ikke kunne følge med ved den lave hastighed i terrænet, hvilket betød at batteriet var løbet tør for strøm. Så da vi skulle starte bilen igen, var den død. Hvad gør man så, når man står ude i ødemarken et sted i Ungarn? Vi ville ikke kalde efter hjælp, da vi så igen vil miste 3 point. Derfor valgte vi at løse problemet på egen hånd. Vi havde forinden passeret en bakketop, hvor vi havde set lys i det fjerne, og besluttede os derfor at gå efter hjælp i den retning. Efter godt 5 kilometers gå tur kom Kasper Marott Nielsen og jeg frem til stedet, hvor lyset kom fra. Det var en eller anden form for fabrik, men der var igen mennesker at se. Det var også kl. fire om morgen. Her troede vi så, at nu var vi rigtig på røven. Vi kunne godt set andet lys i det fjerne, men der var meget langt der til. Så tænkt vi lidt på at låne et batteri fra et af de køretøjer, der holdte på fabrikken, men de var alle skrottet, så ingen havde batterier. Bedst som vi var ved at give op, så jeg noget blinkende lys fra en af bygningerne. Det så ud som om der var en der så fjernsyn og ganske rigtigt. Efter at have banket på en rude, stak en mand hovedet ud. Vi prøvede at forklare ham vores problem, men han kunne intet engelsk forstå. Efter lidt fingerpegeri og skuespil lykkes det at forklare ham, hvad der var sket. Manden var meget hjælpsom, og vi gik sammen over til et garageanlæg. Her havde han sin egen bil stående, men han ville ikke låne os batteriet, da hans radio ville miste strømmen, og han havde ikke den keycode der skulle bruges til at aktivere radioen igen. Derfor blev vi nød til at få vores batteri til hans bil, så vi på den måde kunne lade det op. Vi ringede herefter til de to andre, og bad dem om at tage batteriet ude af bilen, og komme til vores position. I mellemtiden kørte den ungarske mand efter en akkumulator, så vi kunne oplade batteriet. Resten af ventetiden brugte vi på at snakke med manden, så godt som vi nu kunne. Vi forklarede hvor vi kom fra, men han var ikke klar over, hvor Danmark lå, men jeg tror det lykkes at forklare ham, at det lå nord for Tyskland. Han forklarede at han var vagt på fabrikken. Fabrikken var en reservedelsfabrik, hvor de bl.a. lavede reservedele til MIG-jagerflyene

På vej igen

Efter lidt over 3 timer arbejde var vi igen godt i gang. Turen førte os hele vejen rundt om Balaton søen, og vi sluttede nordøst for Budapest. Vi løb ikke rigtig ind i flere problemer. Kun et par enkelte jæger, som enten stod i deres tårn og ventede på deres bytte, eller som dem vi mødte, der kørte efter os i deres gammel russisk militær opklaringsfirehjulstrækker. De så ikke ud til at være specielt glade for at vi kørte rundt i deres jagtterræn, men efter de havde set, at vi ingen våben havde, så kørte de videre, og vi kunne fortsætte konkurrencen.

Tiden var gået og vi skulle i mål

Efter godt 47 timer og 1000 km kørsel vendte vi kursen mod mål i Budapest. 20 minutter før deadline kom vi i mål. Vi havde ikke rigtig nogen idé om, hvorledes vi lå i placeringen, så vi var alle spændt til præmieoverrækkelsen. Vi fik en 6. plads med 33 point. Vinderen havde 39 point, så det var et tæt løb. Dem som hjalp os med at trække os fri, det hollandsketeam, fik en anden plads, så det var lidt surt at være med til at give dem point til den placering, men det er jo spilllets regler. Alt i alt kunne vi være godt tilfreds med resultatet. Dog kan vi konkludere, at næste år skal vi have frontspil på bilen samt nogle bedre terrændæk.

/Paul Broholm Abrahamsen



Ungdommens 10-Mila

d. 1. – 3. august

Efter et par års pause er det igen blevet tid til at deltage i Ungdommens 10-Mila til sommer. Vi skal stille så mange ungdomshold som muligt.

Drengenes stafethold er på 10 løbere, hvoraf de første 3 løbere skal ud på en natbane. Pigernes hold er på 5 løbere, og de løber kun dagbaner.

Der er forskellige sværhedsgrader på de enkelte ture, så man behøver ikke at være specielt god for at være med. De nemmeste baner svarer til en dansk H13-14A og D13-14A bane, og de nemme baner er lagt, hvor der er ret mange stier.

Overnatning vil ske i underlige militærtelte, men du kan jo altid sove, når du kommer hjem!

Vi skal alle sammen være med til den vilde fest, når starten på drengenes stafet går i mørket kl. 2.30!!!!

Det foregår i weekenden den 1. – 3. august med afgang fredag middag. Det jo i slutningen af skolernes sommerferie, og vi skal meget snart sætte hold og tilmelde os..

Udover stafetten er der også mulighed for at deltage i et par åbne løb, som foregår fra samme stævneplads som stafetten.

Betingelsen for at være med er, at man højst er 18 år. De ældste juniorløbere kan derfor ikke være med til stafetten, men er velkomne til at være med på turen, da der er to åbne løb og måske lidt fortræning.

Klubben betaler startafgiften og giver tilskud til turen, så det bliver bare ret billigt at komme med.

Hele arrangementet foregår ved Skövde, som ligger 3 timers kørsel oppe i Sverige. Vi sørger for fællestransport derop.

Spørg dem, som før har været med... Det er en af de sejeste ture, du overhovedet kan komme med på.

Leder af turen er jeres herlige ungdomstræner

/Lars Lindstrøm.

Aktivitetsplan for Østkredsens ungdomsudvalg 2003

Kurser og sommerlejr:

Gruppe	Kursusweekender	Sommerlejr
junior	1.-2/2 , 1.-2/3 , 15.-16/11	Uge 26
Ungdom 3	1.-2/3 , 15.-17/8 , 15.-16/11	Uge 27
Ungdom 2	1.-2/3 , 9.-10/8* , 22.-23/11	Uge 26
Ungdom 1	1.-2/3 , 16.-17/8 , 22.-23/11	Uge 26

* Denne dato bliver sikkert rykket til weekenden efter d.15.-17/8. Oplysninger omkring dette kommer på Øst Kredsens hjemmeside: <http://www.ostkredsen.dk/>

KUM-udtagelsesløb:

Dato	Skov	Aldersgruppe
15. marts	Sorø Sønderskov Syd	H/D 11-20
29. marts	St. Dyrehave (Spring Cup)	H/D 11-20
6. april	Fanø (DM-Lang)	H/D 15-20
13. april	St. Bøgeskov	H/D 11-20

Regler: To løb er tællende. Der udtages efter 2000 pointsystemet. Junioreliten er forhåndsudtaget. Der udtages 4 løbere på point samt 2 på skøn i hver klasse.

For at blive udtaget, skal løberen have deltaget i mindst 1 af udtagelsesløbene (gælder ikke junioreliten). Ved udtagelse på skøn ses på alle forårets løb.

Ungdomspokalløb bliver fra 2003 erstattet af

Sjællands Cup'en

5 ud af 7 løb tæller

Dato	Skov
15. marts	Sorø Sønderskov Syd
27. april	Grib Mårum
4. maj	Klosterris Hegn
9. august	Feddet
7. september	Grib Skov Nord
5. oktober	St. Dyrehave
19. oktober	Grib Skov Vest

Reglerne vil fremgå af Østkredsens hjemmeside snarest samt hvilke klasser der dystes i.

/Øst B&U-udvalg