

O-FIF

31. årgang

Maj 2003

Nr. 3



FIF Hillerød Orientering

O-FIF

3/2003

Indhold

- ▣ Forside
- ▣ Velkommen
- ▣ Cup-match 24. maj
- ▣ Pinse-klub-tur til Sverige
- ▣ Fra bestyrelsen
- ▣ Påskeløb – en personlig beretning
- ▣ VRF-projektet – "Orienteringsløb giver kondi"
- ▣ Læserbrev til overvejelse
- ▣ Spring Cup evaluering
- ▣ Ungdomskursus

O-FIF

31. årgang

Maj 2003

Nr. 3



FIF Hillerød Orientering

Så er vi igen kommet sejrrigt ud af Spring Cup! Endnu et fantastisk orienteringsstævne, hvor det må have været fantastisk at kunne være deltager! Nu er det imidlertid sådan at man kan mærke på hele stemningen omkring det kæmpe arbejde og engagement, der bliver lagt i tilrettelæggelse og efterbehandling, at vi er mange som føler, at det at tilrettelægge et superstævne på højt sportsligt niveau, er en orienteringsoplevelse i sig selv!

O-fif indeholder denne gang en længere evaluering af Spring Cup, dermed håber jeg at O-fif's læsere kan danne sig et indtryk af de mange hensyn og overvejelser der bliver gjort i forbindelse med ethvert Spring Cup.

;-) leif

Forsiden: Starten til Spring Cup Stafet '03. (Foto: Leif Sig).

Husk Cup-matchen den 24. maj

Hvis du ikke allerede har tilmeldt dig den første cupmatch kan det nås endnu, enten via O-service eller på listen i klubhuset. Det er vigtigt at ALLE møder op til den første match, så vi får det bedste udgangspunkt inden efterårets match.. Husk at alle kan tage vigtige point hjem til klubben, ung som gammel og elite som nybegynder.

/ Tinne D

Klubtur i pinsen:

Venskabsmatch på Hallandsåsen

Lørdag 7. og søndag 8. juni, pinsedag, er der et tilbud, du ikke bør snyde dig selv for.

Ved at deltage kan du:

Prøve dig selv af i svensk terræn med klipper, moser og anden vildmark – med sikkerhedsnet under (mange veje og stier i området)

Opleve klubkammeraterne i andet end løbetøj spise og hygge med dem

Være med til at genoplive de årlige matcher mod vores venskabsklub FK Göingarna fra Sibhult og måske få lært et par nye svenske udtryk.

Vi har lejet os ind på Helsingborg OKs pragtfulde klubgård Koarp oppe på Hallandsåsen mindre end en times kørsel fra Helsingborg. Der mødes vi klokken 13 (sørg selv for frokost). Mange begynder sikkert dagen med Bettys fødselsdagsmorgenmad i Kompashuset.

Kl. 14 er der første start på **klubmatchen mod Göingarna på fire baner: 7 km svær, 4,8 mellemsvær, 3,5 let og en begynderbane på godt 2 km**. Vi laver starttiderne sådan, at det er muligt at skygge løberne på begynderbanen. Kortet er helt nyt i 1:10.000. Der er start og mål lige ved Koarp.

Aftenen er sat af til samvær med Göingarna efter modellen fra 70'ernes og 80'ernes mange venskabsmatcher: fællesspisning og "Femkamp". Det sidste har intet med o-løb at gøre, men du skal nok få lejlighed til at vise dine talenter!! Skal du have vin til maden, må du selv tage den med.

Overnatning sker i stort dertil egnet fællesrum på medbragte luftmadrasser. Eller tag telt eller campingvogn med, hvis du selv vil bestemme, hvornår lyset skal slukkes og hvem du vil snorke sammen med.

Efter fælles morgenmad søndag er der **stafet** – også med start fra klubgården kl. 10. Holdene er dansk-svenske og sættes efter tendenslodtrækning under middagen lørdag aften. **Banerne er 7 km svær, 4,5 km mellem og 2,5 begynder/let.**

Der er frokost ved 13-tiden, Efter en hurtig oprydning er vi hjemme sidst på eftermiddagen.

Prisen for hele herligheden ekskl. transport er 150 kr. Kontant betaling på turen, tak!!

Vi skal naturligvis have fyldt bilerne op. Hvis du ikke selv finder chauffør/passagerer, hjælper vi gerne med. Og vi, det er turens arrangører Jesper Rosenberg, rosenberg@mail.tdcadsl.dk 48 28 17 70, eller Carl-Johan Rosenberg, rosenberg.mandoe@mail.tele.dk 48 28 05 01.

Du kan også sende din tilmelding til en af os – eller bruge listen i Kompashuset. Vi skal have den senest Kristi Himmelfartsdag, torsdag 29 maj. **Husk at notere hvilke baner du vil løbe lørdag og søndag.** Søndag forbeholder vi os dog ret til at bestemme for at få det hele til at gå op (stafethold).

Husk også si-briknummer på tilmeldingen – der er nemlig elektronisk tidtagning.

/Carl-Johan og Jesper Rosenberg

Nyt fra bestyrelsen

Ved første bestyrelsesmøde efter generalforsamlingen blev bestyrelse konstitueret således;

Formand: Carsten Dahl

Næstformand: Jesper Rosenberg

Kasserer: Gunnar Lorenzen

Sekretær: Tinne Dorfelt

Menig: Jette Bachhausen

Suppleant: Kasper Andersen og Maria Douglas Stilling

Bestyrelsen vil holde et møde månedligt, og ved hvert møde vil der ud over de "daglige" rutiner som økonomi, DOF og arrangementer blive fokuseret på et tema.

Temaet for Aprils møde er eliten. Vi har lige pludselig fået et positivt problem i og med, at klubben har fået flere meget dygtige kvindelige eliteløbere. Ud over at vi nu kan se klubben positioneret endnu stærkere sportsligt, så er der også en økonomisk side af elitearbejdet, og denne del har ikke været forberedt til en noget større elite.

Såfremt klubmedlemmer har emner, som de mener bør behandles mere indgående af bestyrelsen, så er I velkomne til at give et praj, så vil vi muligvis tage emnet op.

/Bestyrelsen.

Påskeløbene 2003 - en personlig beretning

Jeg er stadig ret grøn i orienteringssporten og har hørt et par jævnaldrende (45-50 årige) fortælle begejstret om Påskeløbene sidste år. I december meldte jeg mig til på opslagstavlen i Kompashuset i mild uvished om hvad det mon går ud på. Det fandt jeg ud af da Lisbeth ringede med et lille spørgsmål om tilmeldingen, og jeg fandt løbets hjemmeside '<http://www.horsensok.dk/paasken/>'. På opslagstavlen skrev jeg mig også på en liste til at bo i en storhytte for alle FIF'ere.

1. dag, Skærtorsdag i Vrads Sande. 7,5 km bane i klassen H45A, kan man holde til det tre dage i træk? Jeg må løbe lidt langsomt og undgå overbelastninger. Pragtfuld høj sol og knap 20 graders varme. Jeg startede med at løbe noget forvirret rundt på den tunge sandede jord mellem heftige småkuperinger, men fik efterhånden skudt mig ind på kortet. Terrænet og solen trak hårdt på energien, måtte drikke vand to gange, men kom i mål nogenlunde hel. Placering nr. 84 ud af 133 tilmeldte. Ja, og der er kræfter til i morgen også. På Hyttens terrasse samledes man om eftermiddagen for at tegne vejvalg på kortet, det var hyggeligt. Jeg er ved at få lært at huske og forstå detaljer i løbet.

2. dag, Langfredag i Nr. Snede. Let sandet muldjord, stor blød kupering og en meget gennemsigtig skov som hjemme i Nordsjælland. Et mere flydende løb til en placering som nr. 82. Deltog i tilberedning af festmiddag om aftenen med Casper og Lise som køkkenchefer. Lækre retter og masser af vin på bordet. Det er underlig nok ikke spor kedeligt at bruge aftenen på at diskutere løb og vejvalg.

3. dag, lørdag i Palsgård Skov. Jeg bommede ved at løbe uden for kortet. Det tog 23 minutter at finde tilbage, og først der fandt jeg ud af at jeg havde vendt om på nord og syd. Både kupering og tæthed passede fint der omme på den gale side af bakkekammen, men Søren Larsen viste mig bagefter at man tidligt kunne have set fejlen ved at kende forskel på en asfaltvej og en grusvej. Nå ja, det kan jo læres. Overhalede senere tre andre H45A løbere til endelig placering nr. 85 ud af 108. Stadig uden overbelastninger, og det bidrager i sig selv til den rigtig gode oplevelse. Og det er bekræftende at se at to af de andre i bilen også bevæger sig rundt i krabbeagtig gang på rastepladsen under turen hjem til Hillerød.

/Carsten Hansen

"Orienteringsløb giver god kondi".

Sådan lød overskriften på den artikel, som journalist Maja Vindelev fra Frederiksborg Amts Avis (FAA) havde fået på forsiden af Sektion 2 mandag den 28.april.

Anledningen var, at FIF Hillerød Orientering lørdag den 26.april afviklede et introarrangement med henblik på at få nye medlemmer til klubben. Vi havde haft en flot foromtale til arrangementet i FAA den 23.april med artikler på både forsiden af 1. og 2.sektion, og i samme avis kunne læses, at også OK Øst ligesom vi følger op på VRF-projektet fra 2002. Også Hillerød Posten havde foromtale af arrangementet ligesom annoncer i begge blade omtalte arrangementet.

Alt var således meget vel planlagt, det eneste, der svigtede os lidt, var vejret, idet de forrige dages flotte solskinsvejr var blevet afløst af blæst og let regn. Men det havde dog ikke afskrækket en lille snes nye interesserede o-løbere, der i mange tilfælde kom parvis som mor eller far med datter, mand og kone eller kærestepar, hvilket jo understøtter opfattelsen af orientering som en familieidræt.

VRF-styregruppen var til stede i rigt tal for at tage imod, og Søren Peter havde brugt det meste af sin fødselsdag til at lave 3 fine sløjfer på henholdsvis det sorte, blå og brune plan, som var udlagt i Selskov med fælles start og mål. Med eller uden støtte af klubmedlemmer gennemførte de nyankomne en, to eller tre sløjfer alt efter fysisk formåen og orienteringsevne, og bagefter samledes man i Kompashuset over en lille forfriskning, hvor banerne blev gennemgået med instruktørerne, der ligeledes kunne informere om klubbens forskellige gøremål.

Det var glædeligt, at flere af de FIF'ere, der kom til klubben sidste år ved VRF-2002 projektet, var med i skoven og hjælpe de nye, idet det måske er den allerbedste måde at vise nytilkomne, at man er blevet "fanget ind" af en ny idræt og derfor også gerne vil være med til at få andre til at opleve glæden ved netop denne idræt.

FAA-artiklen bragt imidlertid en enkelt forkert information til torvs, idet jeg blev tillagt have tre sønner og en datter samt børnebørn, der løber orienteringsløb. Denne fornemme præstation tilhører rettelig Hans Sloth, men her er altså gået lidt koks i journalistens noter. Kun min ældste søn har i tidernes morgen været medlem af klubben, men en alvorlig benskade for en del år siden har forhindret ham i at fortsætte med at dyrke orienteringsløb.

Det skal nu blive spændende at se, om de nye prøvemedlemmer, vi mødte den 26.4, dukker op til de kommende ugers træningsløb torsdage eller tirsdage. Nogle af styregruppens medlemmer vil altid være til stede og hjælpe de nye til rette, men der er også plads til, at endnu flere nye kan komme med til træningsløbene. Det er således ikke for sent at tale med naboer, skole- eller arbejdskammerater, familier og venner og få dem til at prøve at løbe orienteringsløb. Har du brug for lidt propagandamateriale, så henvend dig til mig eller en anden fra styregruppen (Jette Bachhausen, Birgit Jensen, Mette Klinting, Niels-Jørgen Andersen, Søren Peter Larsen, Poul Olesen, Karsten Schultz), og vi skal gøre, hvad vi kan for at hjælpe dermed. Eller henvi dem til vor web-adresse: www.orientering.dk/fif.

Det kunne være flot, om vi kan overgå antallet af sidste års rekrutterede og fastholdte nye medlemmer med 15-20 %. Det sker kun ved, at vi alle gør en indsats.

Med venlige hilsner

/Ivar Berg-Sørensen.

Tissemænd og Tissekoner

Bag på mine pigers trøjer står:

Børn og skov

O-løb og sjov

Spørgsmålet er så, hvordan går det sammen med overskriften?

Når nu forældre er ude og løbe, så kan de efterlade deres børn sammen med andre fra klubben, der kan de sidde trygt blandt alle de andre til forældrene er tilbage.

Det er jo fint, men når man så kommer tilbage og ens datter sidder blandt taskerne og indtager en bolle med udsigt til en gammel krøllet tissemand, max 4m fra hendes hoved, da hun jo sad ned. Er mit barn så efterladt i trygge hænder???

Nu er dette ikke første gang og jeg må indrømme, det kan simpelthen ikke tilhøre normal opførsel at stå og smide tøj fra inders til yderst midt blandt alle os andre og specielt ikke lige i hovedet på børnene - det er virkelig og efter min mening en ualmindelig og uanstændig opførsel.

Spørgsmålet er ikke engang om det mig som er sippet. Rent juridisk er det ulovligt at smide tøjet på offentlige steder og da skoven er lige så offentlig som vejen, 100m fra stævnepladsen, ja så er det ulovligt at smide tøjet på stævnepladsen.

Nu er det jo heller ikke sådan at orienteringsløbere er de eneste mennesker der bliver svedige når de dyrker sport. Det bliver alle andre også. Stod der en badmintonspiller og tog alt tøjet af ved siden af banen, ville man sikkert synes det var mærkeligt, for mig er der ikke nogen forskel på om du smider tøjet ved siden af en badmintonbane eller 20m fra målområdet ved et o-løb og jeg forstår simpelthen ikke, at man tillader en sådan opførsel. Undskyldning er altid at der ikke er noget omklædningsrum, men hvad med cykelryttere, triatleter, alm. løb uden poster, mountainbike, rulleskøjter....osv.

....

Har man behov for at smide sit tøj, kan man gå lidt hen for sig selv og kan det slet ikke vente med at få underbukser og bh af til man kommer hjem, ja så kan man da i det mindste tage et håndklæde omkring sig.

Jeg syntes det er vigtigt at klubben tager dette emne op og skaber sig en holdning og en politik - jeg kan personligt ikke acceptere at mine børn kommer til o-løb i skoven og så skal opleve at voksne mennesker hæmningsløst smider tøjet lige foran dem. Det er virkelig ikke rimeligt!!!!

Med venlig hilsen

/Trine Bennetzen

Referat af Spring Cup 2003 evalueringsmøde d. 7/4-2003 i Kompashuset

Reaktioner

Vi har modtaget flere mails fra især svenskere med ros og konstruktive forslag. Der er også blevet skrevet overvejende positive ting på diverse (svenske) hjemmesider. Et par af forslagene var:

- flere klasser for ældre på NatSprint
- en H/D180 klasse på stafetten
- præmierne uddeles i stævnecentret om fredagen
- en Saturday Night sprint konkurrence – evt. i byen.

Bordet rundt

De tilstedeværende søjler/funktioner fik chancen for kort at nævne plusser og minusser. Opsummeret var de:

Funktion	Plus	Minus
Stævnekontor	<ul style="list-style-type: none"> • OK • det var jo erfarne folk (måske vi skal få indsluset flere nye i funktionen) 	
Marketing		<ul style="list-style-type: none"> • For få folk til jobbet • Det må være muligt at skaffe flere/bedre sponsorer
Stafet etapechef	<ul style="list-style-type: none"> • Fin plads • Virkede fint med at få frigjort folk om lørdagen 	
Speakning		<ul style="list-style-type: none"> • Problemer med SI • udstyret var ændret uden vi var klar over det. • Transport problemer med skurvogn gav pres på søndag
Kortpakning	<ul style="list-style-type: none"> • kort kom i god tid • rigeligt med vakante (kun 1 håndtegnet kort) • helt rigtig opstilling af stafetskiftet - husk målene til næste år 	<ul style="list-style-type: none"> • skiftebom var for kort • skiftestativer er slidt/i stykker og bør renoveres
Morgenmad	<ul style="list-style-type: none"> • dejligt med hjælp til borde/stole op og ned 	<ul style="list-style-type: none"> • plads ved lille låge misbrugt til official-P
Kiosk	<ul style="list-style-type: none"> • flot overskud • fine placeringer 	<ul style="list-style-type: none"> • cafeens borde blev brugt i andre funktioner - som åbenbart ikke havde bestilt hos Bjarne
Løbssøjlen	<ul style="list-style-type: none"> • Godt trykkeri 	<ul style="list-style-type: none"> • Kortene kom for sent (nævnt også af alle banelæggere/kontrol-lanter)
Klassisk banelægning		<ul style="list-style-type: none"> • input/krav for speakning kom for sent i banelægningen • Indtegningen af vinder vejvalg lørdag var lidt for rodet - og kortene er ikke publiceret endnu. Idé: tegning i stort format ?
Stafet banelægning	<ul style="list-style-type: none"> • tidsplan for kort ok - den skal bare holdes! • Hjemmeværnspolitiet var super gode til trafikreguleringen 	<ul style="list-style-type: none"> • Skoven ikke ideel til stafet. Det bør indgå i overvejelserne når skove fastlægges.
Klassisk banekontrol		<ul style="list-style-type: none"> • Sene kort - og ringe kvalitet af prøvetryk gjorde kontrol vanskelig
Tilmelding	<ul style="list-style-type: none"> • 80+ % benyttede online • OK at holde lukket lørdag aften 	<ul style="list-style-type: none"> • Østeuropa klubber roder rundt i bestilling/ændring/afbestillinger • En del klasseændringer • Trykt instruktion bør kunne erstattes af elektronisk

Præmier	<ul style="list-style-type: none"> • Flot væg, dog bør der være flere små reklamer på 	<ul style="list-style-type: none"> • lidt rod omkring tidspunktet (forsinket lørdag, fremrykket søndag).
System	<ul style="list-style-type: none"> • det virkede roligt - trods feberredninger 	<ul style="list-style-type: none"> • feberredninger mht. SI og netværk, trods forberedelse • forkert efterstart procedure (et hold klagede over at blive blev snydt for 6 min) • overvej kabel tester ?
Service	<ul style="list-style-type: none"> • bad virkede fint 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 telt for lidt til bad • vandtryk skal overvejes
Materiel		<ul style="list-style-type: none"> • skurvogn er for tung - erstattes? • Bestillingssedler bør kunne være klar til uge 6 (for mange kom sent) • Større projekter bør projekteres før
Åbne baner	<ul style="list-style-type: none"> • Fin placering 	<ul style="list-style-type: none"> • Vidste ikke nok om SI • Flere folk nødvendigt ved salg for at undgå kø
Start	<ul style="list-style-type: none"> • Alt OK 	
Mål (via mail)	<ul style="list-style-type: none"> • Gennemgående folk i funktionen er vigtige 	<ul style="list-style-type: none"> • Nøglepersoner bør kunne være med ved opstilling af mål - ikke i gang med andre opgaver • Ansvar vedr. strøm og PC'ere uklart

Visioner/diskussioner

3 hovedemner var oppe til diskussion - ingen formelle beslutninger/enighed blev opnået. Nedenstående skulle udtrække forskellige synspunkter

Sponsor

Diskussionen gik på om - og i givet fald hvordan - f.eks. elite grupperne kan benytte Spring Cup som handelsvare for at skaffe sponsorer til eget arbejde.

- Hvis det skal være muligt bør det kun være Spring Cup OK - ikke klubbernes egne elite grupper
- Spring Cup er en vare som f.eks. elitegruppe da kan forhandle om /købe af Spring Cup - så kan de indirekte hjælpe med at skaffe sponsorer, SC skal have en indtægt aht. øvrige sponsorer.
- Elite folk kan måske bidrage med brug af personlige kontakter for at promovere SC overfor andre elite folk i specielt Norden.
- Eliten vil gerne dele flyers ud til elitestævner de kommer til
- Det er problematisk hvis det ser ud som om elite grupper (eller andre grupper) skal betales for en arbejdsindsats

Nye skove / afstande

Skal vi have nye skove .- og hvor langt er vi parat til at køre. Både som planlæggere og deltagere ?

- nye skove er en nødvendighed for stævnet (blev nævnt af stort set alle).
- variationen bør være på klassisk eller stafet
- Længere transport kan være et problem for hjælpere som ikke er hard-core Spring Cup hjælpere
- Klubberne kunne gøre deltagelse for hjælpere til en social klub-tur
- Søndag ville være oplagt til længere transport - da skal deltagerne alligevel bryde op fra overnatning.
- Muligt med en del alternativer til nat-skove i Nordsjælland - kræver ikke så stor skov. (Asger havde ideliste)
- Korttegning kan blive besværliggjort af transport (selv om vi allerede nu kører 65 km hver vej for at tegne kort i Tisvilde)
- Korttegning kunne udliciteres til andre klubber
- Hillerød er god som stævneby - det er en tradition.
- Sydsjællandske skove er ikke statskove - det kan blive svært
- Nye skove vil kræve revidering af skovaftalen - som ligger år frem i tiden allerede.

Elite/motions stævne

Skal vi satse på motionister? Vil det ske på bekostning af eliten? Eller er det omvendt?

- Vi skal sørge for at behold vores ry som professionelt og med høj kvalitet
- Nye ideer er velkomne, f.eks. firma hold på stafetten
- Udvikling af pakker til firmaer, 'luxus-løbere', andre som gør det attraktivt at deltage
- Det skal være et elite stævne, hvor motionister er velkomne (så ,mange som muligt). Det gør det sjovest for alle
- Eliten trækker motionisterne med. De nyder også kvaliteten.
- Vi bør spørge de klubber som kommer igen og igen - hvorfor (Lars Konradsen påtog sig denne opgave)
- Der er konkurrence fra nyt stævne i Sverige - så vi skal holde kvaliteten.

- Spring cup som sæsondebut er vigtig.
- Vi skal benytte EOC 2004 til næste år
- 17-20 klasserne er i vækst. Vi skal satse på dem (evt. større præmier), så de kommer igen

/Anders Klinting



Tvungen overgang. På vej til startposten, Spring Cup Stafet (Foto: Leif Sig)



U3-kursus i Sverige

Endelig kom der et lyspunkt i den kolde og mørke vinter. Den 28/2 – 2/3 skulle vi tilbringe i dejligt svensk terræn. Fredag kl. 17 stod både juniorerne og vi andre klar i Helsingør færgeterminal. Der var kun 13 løbere plus ledere, som skulle med U3'erne til Falkens klubhus i Sydsverige, deriblandt seks FIF'ere. Turen tog ca. halvanden time og derefter drønedede vi ud på natløbet i det snedækkede svenske terræn. Det var en fryd at komme ud og løbe i noget anderledes terræn.

Lørdag morgen var der et stort program. Efter morgenmaden startede vi med at løbe en sprint på 2 km., der skulle tælle til jagtstarten om eftermiddagen. Det var meget opfindsomt. Jeg startede ud først og knækkede mit tommelfingerkompas på vej til 1. post, og det er ikke smart i en svensk skov, hvor det alt sammen ligner hinanden. Det var nu meget skægt alligevel. Efter noget frokost kørte vi ud til startstedet for eftermiddagens jagtstart. Det var en god tur. Specielt da lederne, som var startet nogle minutter efter os, kom op. Så kom der fart på. Jeg tror vi alle var ret smadret efter den tur.

Om aftenen slog vi katten af tøndden. Mange var klædt ud, men det var nok lederne der havde gjort mest ud af det. Vi startede med at slå til tøndden med et spinkelt stykke træ, der flækkede med det samme, dernæst et lidt større, som også gik i stykker. Nu havde vi konstateret både at tøndden var for hård og at det var rimeligt koldt ude i den frostklare aften. Langt om længe slog vi tøndden ned med et stykke jern vi havde fundet (Det gjorde ret ondt i fingrene). Desværre var det ikke FIF'erne, der blev kåret til en af de to vindertitler, men vi kunne sagtens blive enige om at vi havde gjort alt forarbejdet. Efter lang tid gik vi ind i varmen igen.

Trods trætheden lykkedes det alligevel alle, at holde sig oprejste, indtil lederne kommanderede os i seng.

Næste morgen var der langtur på programmet. Lederne havde arrangeret et slags jule-pointløb, hvor det gjaldt om at have de bedste tal- og bogstavkombinationer så man kunne opnå den højeste pointscore. Alle var rimeligt trætte ved den samlede start, men det hjalp da man begyndte at løbe. Det var et ret fedt løb og et rigtigt fedt terræn.

Vi løb i en drenge- og en pige-gruppe selvom det nok ikke var hensigten. Pigerne havde jo tænkt irriterende meget over point-sammensætningen og fandt selvfølgelig frem til den bedste fremgangsmåde, mens drengene løb ud og klippede alle de poster de kunne nå. Pigerne havde dog ikke det sidste held, men var ikke langt fra at slå den førende dreng/non-fif'er L.

Efter det meget udmattende, 2 timer lange løb begav vi os hjemad efter en kort rengøring og kom hjem med lidt mere erfaring i det svenske terræn.

/Kasper Andersen