

O-FIF

31. årgang

August 2003

Nr. 5



FIF Hillerød Orientering

O-FIF

5/2003

Indhold

- ▣ Forside
- ▣ Velkommen
- ▣ DM-sprint
- ▣ DM-udtagelse
- ▣ Vinterymnastik
- ▣ VM I Schweiz
- ▣ Ungdommens 10Mila
- ▣ Klubmesterskab
- ▣ Klubfest
- ▣ 5-dagars i Hillerød
- ▣ Tirsdag efter træning
- ▣ Gamle kort og nye baner
- ▣ Ny struktur for Ungdomstræningen
- ▣ www.orientering.dk/fif
- ▣ Ekstraordinær generalforsamling i Spring Cup OK
- ▣ Klubskitur i uge 7

O-FIF

31. årgang

August 2003

Nr. 5



FIF Hillerød Orientering

Så er sæsonen i fuld gang efter sommerpausen. Sommerpause er et ord fra andre idrætsgrene, for adskillige FIF'ere har også løbet en del i sommeren for at være klar til alle mesterskabsløbene, der går i gang nu. O-FIF vil gerne have flere beretninger fra det virkelige orienteringsliv, det er (også) det der gør bladet værd at læse! Undertegnede og Karsten F. har fx været i Finland med fruene. Vi skulle lige finde en terrængenstand på 200 x 200 meter (en sø) på en bjergtop - men turen blev meget lang og søen kom aldrig i syne!! Den orientering indbragte ingen hæder! Endnu engang vil jeg gerne gøre opmærksom på vores hjemmeside som er under konstant udvikling, læs artiklen i dette nummer.

;-) leif

Forsiden: Anne Konring Olesen ved VM i Schweiz (Foto: ? spørg Maria K.Olesen).

DM Sprint Lørdag d. 11/10 2003

Vi er i år arrangører af DM Sprint i Hillerød på det nye bykort. Der er stævneplads på Posen.

Der kun 4 klasser, nemlig D-20, H-20, D21 og H21, alle med vindertider omkring 12 minutter. Der er en deltagerbegrænsning på 80 løbere pr. klasse, som fordeles i 2 heats, hvis der er over 40 tilmeldte. De 60% bedste løbere går i A-finalen, dog max. 30 i hver klasse.

Der skal løbes kvalifikationsløb fra kl. 10:00 - 11:30 og finaler kl. 12:30 - 14:00. Bagefter er der chance for at melde sig til at løbe på finalebanerne som åbne baner.

Samtidig med løbet er der planer om at skabe lidt liv på stævnepladsen og måske noget publikumsløb rundt i byen. Gode ideer er velkomne!

Vi skal bruge en del hjælpere til løbet, bl.a. i følgende funktioner:



Funktion	Ansvarlig(e)
Beregning/mål	John Søndergård Emil Olesen
Stævnekontor	Gunnar Lorenzen
Start	Tinne Dorfelt
Stævneplads	Niels Jørgen Andersen
Baner	Bo Simonsen
Postvagter	Anders Klinting
Skiltning	
Kiosk	

Har du lyst til at være med i en af disse, så giv den ansvarlige eller undertegnede et praj!

Du kan se mere om løbet på vores hjemmeside.

/Carsten Dahl

DM udtagelse

Bestyrelsen har besluttet, at følgende løb skal tages i betragtning ved udtagelse til DM stafet-holdene i de klasser, hvor der måtte være tvivl:

30/8 DM kort Rømø

6/9 Divisionsmatch Kårup

7/9 Kredsløb Gribskov Nord

Løberne må dog så vidt muligt selv udtage holdene ud fra de opnåede resultater i et eller flere af de nævnte løb. Såfremt der ikke kan opnås enighed, kan bestyrelsen kontaktes.

/Bestyrelsen



Vinterymnastik for alle!

**Gymnastiksæsonen begynder igen:
Torsdag d. 25. september 2003**

Klubbens vinterymnastik er et tilbud for alle klubbens medlemmer – store som små! Du får brugt alle muskelgrupper og får sved på panden. Hold konditionen og kontakten til klubkammeraterne ved lige gennem hele den lange vintersæson, hvor det ellers kan være svært at tage sig sammen til at komme ud at løbe i skoven.

Kom til gymnastik hver torsdag (undtagen i skolernes ferier) på Byskolen, Carlsbergvej i Hillerød kl. 19.00 – 20.30.

På gensyn!

/Betty Folino

VM 2003 og Swiss O-Week



I Schweiz

Berettet af fif'suppoter

Bilen var spækket med dannebrogflag og højt humør, da vi (tre Esbjerg'ere og en FIF'er) drog af sted fra Esbjerg og fulgte de tyske motorveje i retning Schweiz/Rapperswil.

Hovedformålet med turen var selvfølgelig at se VM live og heppe danskerne i mål. Da jeg i foråret besluttede at tage til VM i Schweiz, håbede jeg selvfølgelig på FIF'ere blandt landsholdsløberne, så da både Anne og Dorthe løb sig på VM-holdet til testløbene I Tyskland, var der ekstra meget grund til at tage afsted.

Men mens jeg var fuldtidssupporter, skulle de fleste andre danskere løbe et VM publikumsløb kaldet swiss o-week. Det var så smart arrangeret, at man løb enten før eller efter VM. På den måde fik de, der ville, både mulighed for at være publikum til alle VM løbene og afprøve terrænerne selv.

Vi skulle bo sammen med en masse andre danskere (bla. Farum og Pan) i en hytte ca. 20 min. kørsel fra Rapperswil. Hytten lå et skønt sted med kun få meter ned til Geifersee. På trods af sine 26 grader, viste søen sig hurtigt uundværlig i nedkølningsprocessen efter de lange dage i solen.

Anne og Dorthe og resten af landsholdet var fløjet til Schweiz lørdag morgen og boede på et hotel på den anden side af Zürichsee. Mens den første etape af swiss o-week blev løbet søndag, havde VM løberne model event.

Så blev det endelig mandag, dagen for langdistance kvalifikationen. Det skal lige nævnes at landsholdsløberne ikke løber alle løbene, men for de flestes vedkommende kun enkelte. Dorte skulle løbe sprint og stafet, mens Anne derudover også skulle løbe langdistance.

Vi ankom til stævnepladsen og placerede os i første parket til målslusen. Efter 6 km., ca. en time i kuperet terræn og 30 graders varme, kom Anne spurtende i mål. Som med de øvrige danskere forsøgte vi at give hende kræfter til de sidste meter, ved at heppe og vifte med flag til den store guldmedalje(-) Anne blev på trods af 5 min. bom nr. 13 I sit heat og var, ligesom resten af de danske løbere, sikkert mellem de 17, der fik lov at løbe finalen.

Publikum havde i dag den sene start og fik glæden af eftermiddagsheden -ikke at det gjorde den store forskel, for det var kogende varmt døgnet rundt.

Da alles anden etape var veloverstået og vi havde holdt is-stop I Zürich, skyndte vi os hjem til søen. Jeg var vildt imponeret over den stemning, der havde været på hele stævnepladsen og blandt danskerne, men den skulle vise sig at blive endnu vildere.

Tirsdag blev tredje etape af swiss o-week løbet om formiddagen. Sent på eftermiddagen skulle der nemlig løbes VM-sprint I Rapperswil centrum, hvor vi spændt kunne følge både Anne og Dorte.

Åbningsceremonien foregik lige før sprinten, på et indendørs is-stadion, hvor sprintløberne lidt senere også løb i mål. Det kostede desværre penge at komme ind (ligesom alt andet -Schweizerne forstår at tage penge for det hele!) så vi nøjedes med at finde et danskersted lige inden sidsteposten.



Jeg gik forbi udenfor is-stadionet da den første løber løb i mål, og det lød præcis ligesom en gigantisk tordenvejr. Efterhånden som minutterne gik, kom der flere og flere tilskuere, og til sidst var der så ubeskrivelig mange mennesker. De to danske herrer kom i mål og René Røkkjær fik en 13. plads.

Endelig startede Dorte og ca. 15 min. senere lød det... NU KOMMER DORTE!! Og så gik danskerne endnu engang amok. Dortes tid var rigtig god, men desværre gik der hurtigt rygter om, at hun havde løbet forbi en post. Super surt, for tiden

havde i hvert fald været til en top 10. Nu var mine små sommerfugle i maven ved at blive lidt for store, men endelig kom Anne også til syne. Vi kunne se på tiden at hun også havde løbet et godt løb, og vi råbte og skreg, mens sekunderne tikkede.

Som en af de sidste startede Simone Luder, og hun kunne løbe i mål som sprintverdensmester i tiden 13.21 på 2,6 km. 1.41 min. foran Anne, der fik en flot 11. plads.

Foto: Dorthe på sprinten

Onsdag var hviledag for deltagerne i swiss o-week, så alle havde sat dagen af til at se finalen i langdistance. Igen var der overvældende mange mennesker, storskærm og uudholdeligt varm på den åbne mark.

Stævnepladsen var arrangeret så løberne krydsede marken en gang midt på banen og derud over var der konstant meldinger fra skoven. Alle løberne så MEGET trætte ud ved første passage, og det gjorde Anne også da hun passerede. Hun havde tabt nogle minutter på første del, som hun bagefter forklarede med, at hun ikke turde kravle ned af de stejle skrænter. I mål havde hun indhentet lidt og det endte med en 22. plads. Det var helt uhyggeligt at se alle løberne være så udmattede efter at have krydset målstregen, at de ikke selv kunne putte brikken i enheden!

Spændingen steg hos danskerne efterhånden som det viste sig, at Carsten var med helt i top. Lige inden mål kunne han stadig nå en bronzemedalje, men kom ind til en sej 4. plads.

Præmieoverrækkelsen var meget Schweiz domineret, i og med at Simone Luder fik sin anden guldmedalje og herreklassen også blev vundet af en schweizer, men det var fedt at Carsten kunne repræsentere danskerne med sin 4. plads

På VM deltagerens hviledag (torsdag) tog jeg ind til Rapperswil for at besøge Anne, mens de andre løb deres 4. etape. Det var et ikke så lidt imponerende syn der modtog mig, da jeg langt om længe fandt hotellet. Jeg nød at komme ind i på det aircondition-afkølede hotelværelse og da Anne begyndte at beskrive det overdådige morgen/aftensmadsbord, begyndte jeg for alvor at ønske jeg var VM deltager. Der kunne vores 40 grader varme hytte med fællesbad og spagetti med kødsovs ikke konkurrere.

Nu var der kun mellemdistance og stafet tilbage. Hverken Anne eller Dorthe skulle løbe mellemdistancen fredag, men det kunne blive spændende at se om Chris Terkelsen kunne være med i toppen. Mens VM-løberne løb kvalifikation om formiddagen, løb swiss o-week deres 5. etape lidt længere oppe på bjerget. Om eftermiddagen blev vi så kørt i bus til VM stævnepladsen, og kunne følge finalen med både start og mål bare 10 meter væk. Det var endnu en imponerende oplevelse, men desværre var der ingen danskere, der var med på podiet da præmierne skulle overrækkes... Men det var Simone Luder og endnu en gang øverst på skamlen. Det sammen var en franskmand, der vandt herrebanen med næsten 3 minutter.

Lørdag blev 6. og sidste etape af swiss o-week løbet om formiddagen, og om eftermiddagen skulle der konkurreres i VM stafet. Både de danske damer og herre havde chancer for gode placeringer, men konkurrencen var benhård.

Herrerne kom desværre hurtigt lidt bagefter, men Dorte var godt med rundt på første tur og sendte Anne i skoven som nr. 14. Helene Hausner, 3. tur, kom ud som nr. 8, så Anne havde hentet hele 6 placeringer. Helene løb i mål som nr. 9, men desværre viste det sig at Anne ikke var registreret på en post efter passagen af stævnepladsen. For sidste gang steg vi stod vi som sild i en tønne i den varme bus tilbage til p-pladsen og så var det hjem og pakke sammen.

Gennem hele ugen blev der alle steder reklameret med lake-party i Rapperwil lørdag aften, og da det også var der præmieoverrækkelsen ville ske, måtte vi jo lige forbi. Da vi nærmede os Rapperswil centrum ved 10 tiden, var det en gigantisk byfest, der mødte os. De kostede selvfølgelig 100 kr. at bevæge sig ind i bycentrum, men så var der også kæmpe fyrværkeri og alle mulige slags boder. Midt i menneskemyldret mødte vi det danske landshold, der var fint klædt på og klar til at fejre et veloverstået VM. De skulle flyve hjem næste morgen, men for os andre kørende, ventede endnu en lang nat på de tyske motorveje. Men VM var hele køreturen værd og en kæmpe oplevelse, som deltager, men ikke mindst som tilskuer!

/Maria Konring Olesen



Ungdommens Tiomila 2003

Fredag d. 1. august drog vi, en stor flok ungdomsløbere og en lille håndfuld ledere, mod Skövde. HepHey! Vi var på tur!! For undertegnede var dette den første "tur" siden den meget legendariske junior-sommerlejr, så stemningen var bare tiptop campflyer. Forventningerne til herreholdet var forholdsvis store, både fra egen side, men så sandelig også fra den kære holdleder, Lars L.'s, side. Dameholdet skulle op og hygge om alle herrerne... Turen derop er nok ikke så interessant at læse om, så jeg vil nøjes med at skrive godt humør og Godisbus. Nå' ja, og så en opsamling af de herrer Frodo og Razz, på Skövde Järnvägsstation.

Nogle timer senere, efter et par timers søvn og så'n, gik starten på Herrestafetten. Kl. 2:30! ligesom alle de foregående år, med den, altid i hopla og klar til spas, kridhvide kanin (her bør det noteres, over for eventuelle dyreentusiaster, at det blot er en dragt, hvori der befinder sig et menneske) i front. Emil var manden som skulle vise holdet på 1. tur. Og det blev gjort med pomp og pragt. Han kom rigtig godt rundt i betragtning af, at hans lampe gik ud ved post 3. Emil kommer i mål som nr. 14, 1 minut og 12 sek. efter. Undertegnede løb så 2. tur. Og det gik også vældig bravt, er kun 30 sek. efter i mål, efter at have ført ude på banen. Anders KO løber 3. tur, sætter lidt tid til, men klarer det ellers hæderligt. Andreas O løb 4. tur i morgengryet, hvor han løb en fænomenal tur og løb holdet i top 5! Nu var det virkelig en fest... Sigge går ud som den første løber på holdet uden pandelampe. Han skal løbe den længste tur på hele stafetten, men den er samtidig ugaflet. Altså skal han bare med rundt, hvilket også bliver klaret med stil. Herefter følger samsträckan. 6. tur består af tre løbere, som løber nogenlunde samme bane. Alle tre klarer det flot, og vi ligger stadig med helt fremme. 7. og 8. tur forløber også helt efter planen, og Rasmus Djur kan gå ud på 9. tur, 6½ min. efter det førende hold, Järla. Rasmus løber et fantastisk løb og kommer i mål samtidig med 3 andre hold. Disse fire hold er nu også de førende hold i stafetten. Altså - Järla, Hedemora, Alfa ösa og FIF Hillerød går sammen ud på sidste tur. Jeppe Ruud er Manden, som skal prøve kræfter med de meget stærke svenskere. Spændingen på TC er virkelig intens. Alle venter på de første meldinger fra skoven. Første melding: 1 hold i Alfa, efterfulgt af to andre, Järla og Hedemora. Ingen Jeppe Ruud. Næste Melding: 1 hold i front, Alfa, efterfulgt af tre andre som ligger nogenlunde sammen. Hillerød er med... Der var bare problemer med radioen på 1.radio. Sidste melding inden målgang, var kortskiftet., her kommer først Alfa, med et stort hul ned til Järla, lidt efter Hedemora og derefter kommer Jeppe. Vi ligger nr. 4, og der mangler 2 km af stafetten. På sidste sløjfe bommer Jeppe så en post og taber yderligere en placering. Holdet ender altså som nr. 5.

Vi kunne have vundet, vi kunne være blevet nr. 5. Vi blev 5'er, men det var alligevel en stor fest hele vejen igennem, og alle på holdet leverede en rigtig stor præstation. Det er den bedste placering et rent dansk klubhold nogensinde har opnået ved U-Tio. Mange tak til hele holdet for denne oplevelse.

Indimellem alle disse dejlige begivenheder, var der faktisk også en damestafet, som blev afviklet. Starten gik kl. 5:00, og 1. tur blev løbet af vores alle sammens gæsteløber fra Roskilde: Mia Bille! Jeg må blankt erkende, at jeg desværre ikke fik fulgt så meget med i damernes stafet, men jeg tror holdet klarede sig udmærket og kan være godt tilfredse med deres placering som nr. 69.

Resten af turen forløb med spas, hygge og yderligere to løb i de svenske skove...

/Anders Backhausen

Klubmesterskab 2003

Lørdag den 1. november

Så er det atter tid til den store begivenhed, nemlig klubmesterskabet.

Igen i år har vi valgt, at benytte Lillerød's klubmesterskabs løb hvilket betyder, at det kommer til at foregå i Ravnsholt.

Tilmeldingen foregår næsten som til et almindeligt løb. Specielt for Hillerøds mesterskab er følgende:

Du deltager kun i klubmesterskabet hvis du løber enten:

- 6 km svær (bane 3)
- 4 km kort svær bane (Bane 5)
- 4,5 km mellemsvær (bane 7)
- 3,5 km let (bane 9).

Tilmelder du dig andre baner deltager du ikke i mesterskabet.

Tilmelding foregår KUN på ophængt liste i Kompashuset eller pr. mail til undertegnede. (kasper@youwish.dk), og ikke via O-service.

Ved tilmeldingen angiver du hvilken kilometer tid du forventer, at kunne gennemføre på.

Det skal bemærkes at undertegnede har ret til at "revidere" den enkeltes forventede kilometer tid. Således vil en løber få ændret kilometer tiden, hvis der er tale om en erfaren løber der løber en let bane eller hvis tiden er åbenbart forkert.

Tilmelding senest 19/10.

Starttiderne vil blive lagt på nettet, ophængt i klubhuset og kan endvidere oplyses hos Kasper på telefon 4825 5652 i dagene op til løbet.

Se Lillerøds indbydelse for yderligere information vedr. Stævneplads, parkering, bad m.v.

/Kasper

Klubfest

Lørdag den 1 november kl. 18:30

i Kompashuset.

Så er det endnu en gang tid til årets højdepunkt, den traditionelle klubfest. Igen i år har vi meget at fejre, ikke mindst masser af danske individuelle og stafettitler samt kåringen af dette års klubbester.

Foreløbigt ligger kun følgende fast:

Tid og sted: Kompashuset lørdag den 1. november kl. 18:30

Tilmelding senest torsdag den 23. oktober til festudvalget, eller på den ophængte liste i Kompashuset.

Der mangler dog stadig medlemmer til festudvalget!!! Så hvis du syntes at vi igen i år skal have et brag af en klubfest og har lyst til at give en hånd med, så kontakt festudvalget.

/Kasper Andersen 4825 5652

Da 5-dagars kom til Hillerød

Under min ferie til Sverige købte jeg helt tilfældig Dagens Nyheter fra onsdag den 23. Juli. Under Sporten kunne jeg med interesse læse en større reportage om 5-dagars, som netop blev afholdt i samme uge. Stor blev min overraskelse, da jeg under en kort gennemgang af 5-dagars historie kunne læse, at:

Nils Bohman och Inga-Britt Bengtson vann huvudklassene i den första upplagan av O-ringen 1965 i Skåne och Blekinge och med en etapp i Danmark

Det fik gang i erindringerne, for etappen i Danmark blev nemlig arrangeret af FIF-Hillerød - og så vidt jeg husker, var etappen den første i ugens række af o-løb. Vi stod altså for det første arrangement overhovedet i O-ringens (det hed 5-dagars de første år) historie. Med tanke på, hvad O-ringen senere udviklede sig til, må det betegnes som en historisk begivenhed, som må nævnes, når O-ringens historie en dag skal skrives.

Løbet skulle afvikles i St. Dyrehave hen under aften, men under forløbet skete flere uforudsete hændelser som gør, at denne eftermiddag og aften står stærkt i min erindring. Forskellige kiks belastede arrangementet og det kunne godt være gået helt galt. Heldigvis skete det ikke, men vi havde ikke noget at prale af bagefter.

Emil Frederiksen, den daværende formand, havde gjort alt arbejdet. Havde alene kontakten til arrangørerne, selv besluttet at FIF skulle påtage sig opgaven, selv lagt banerne og selv sørget for omklædning osv. Det eneste problem var, at Emil skulle på ferie på selve løbsdagen og derfor ikke selv ville være til stede. Men da alt jo var tilrettelagt, skulle det ikke være noget problem at finde nogen som kunne gennemføre selve arrangementet. Selvfølgelig ikke, selv om løbet fandt sted på en hverdag midt i ferietiden. Det blev aftalt, at Jørgen Chr. skulle hænge posterne ud og jeg skulle stå for afviklingen i start- og målområdet.

Løbet skulle starte hen under aften, så jeg var på arbejde til midt på eftermiddagen. Men lige inden jeg skulle forlade arbejdet, ringede telefonen. Det var Peter Larsen. Han skulle hjælpe til og var som den første ankommet til Byskolen, der var stævneplads. Peter meddelte mig, at hele Carlsbergvej vrimslede med svenske biler, der kørte forvirret frem og tilbage i deres søgen efter et o-løb. Virksomhederne på Carlsbergvej fik besøg af irriterede svenskere, men ingen af de stedlig næringsdrivende kendte naturligvis noget til et o-løb.

Der var sket det, at en flagmand (Johansen først på Holmegårdsvej, hvis nogen kan huske ham) skulle rejse en række master med de skandinaviske flag ved indkørsel til Byskolen og ophænge skærme mellem stængerne. Skærmene havde jeg afleveret til ham aftenen forinden og samtidig tjekket, at aftalen var på plads. Men, ak. Han glemte det.

Den korte telefonsamtale med Peter blev en krisesamtale, hvor Peter blev bemyndiget til at handle efter konduite. Problemet blev løst ved, at den næste hjælper, der mødte op - og det var Ulla Sørensen, Emils datter og Karins storesøster - stillede sig op i sommervarmen midt på Carlsbergvej, og svingende med sin håndtaske fik gennet alle biler med svenske kendingbogstaver ind på Byskolen, Også familien Svensson fra Södertälje, der godt ville have en god forklaring på, hvorfor de på deres vej til Tyrol absolut skulle jages ind på Byskolens parkeringsplads.

Nå, vi fik efterhånden greb om situationen og svenskerne (omkring ca. 300) i løbetøj. Jeg forberedte starten og som det sidste markerede jeg den korte strækning som løberne skulle følge efter starten og frem til indprikningen, vel ca. 400 meter (løberne skulle selv indprikke banerne på deres kort - ingen luksus dengang). Da de første 8 - 10 stykker var sendt af sted kom flere pludseligt forvirret tilbage til starten og fortalte, at markeringen frem til indprikningen manglede. Stor forvirring (igen). Jeg styrtede af sted ind i skoven og ganske rigtigt, væk var den. Noget længere fremme får jeg øje på en familie, som går tur i skoven. De har fået øje på markeringerne og finder ikke, at skoven må skæmmes på denne måde. Derfor fjernede de omhyggeligt dem alle sammen. Efter at have uddelt en kort og meget højlydt skideballe, flåede jeg de indsamlede markeringer fra familien. Faderen forsøgte at tage til genmæle og forsvare familiens handlinger, men ved synet af løbere, der dukkede op fra flere sider og som også gav deres mening til kende - oven i købet på et underligt dialekt - valgte den at fortrække. Sammen med løberne fik jeg reetableret skaden og løbet kom endelig i gang. Men for de førstes vedkommende med nogen forsinkelse.

I den hektiske situation var det umuligt at standse startproceduren og begynde forfra. Den skulle fortsætte og så måtte vi andre håbe på, at ingen af de involverede ville protestere efter løbet. Det skete heldigvis ikke.

Ja, sådan forløb det. Tiden har for længst sænket sig over arrangementet. Når O-ringens historie en dag skal skrives, står der næppe, at den første etape måske skulle være annulleret. For det måtte blive resultatet, hvis nogen protesterede mod den ejendommelige startprocedure. Men det gjorde ingen - heldigvis for det.

Resten fortæber sig noget i tidens røgslør. Men vi fik afviklet arrangementet og sendt svenskerne retur til Skåne. Jeg husker dog, at den svenske arrangør (vist nok P. O. Bengtson fra Kristianstad) ved afskeden bemærkede, at det havde været en sælsom oplevelse - eller hvad det nu hedder på svensk, men sådan opfattede jeg det. Jeg kunne kun bifalde - også en sælsom aften for mig.

/Kurt Nielsen

Tirsdag efter træning

Vi har i planlagt en række møder tirsdage efter træning. Alle disse dage vil der først være spisning, som normalt den første tirsdag i måneden.

Spisningen starter ca. kl. 19:30 og foredraget kl. 20:00

16/9 DM i ord og billeder

Eliten kommer og fortæller om deres baner ved DM, og hvordan de valgte at tackle de udfordrende vejstræk.

Tag dit eget kort med, og bliv klogere af at høre profferne lære fra sig!

7/10 Omlægning af boliglån. Kan det betale sig?

Vores sponsor, Arbejdernes Landsbank, kommer og fortæller om forskellige muligheder for låneomlægning.

Renten er for tiden så lav, at der ofte er gode muligheder for at forbedre sin økonomi væsentligt, hvis man har egen ejerbolig.

4/11 Hvordan bør man spise, hvis man vil yde sit bedste i skoven?

Vi har planlagt et foredrag om de faktorer, som har betydning i den daglige kost og op til de vigtige løb.

Se mere om arrangementerne på hjemmesiden!

/Carsten Dahl

Gamle kort og nye baner.

I forbindelse med flytning tilbage til Hillerød efter 47 år i "landflygtighed" stødte jeg naturligvis også på mapper, ringbind og kasser med gamle o-kort. En opringning til klubbens kortmand over alle, Jørgen Christian, gjorde det klart for mig, at der var ingen idé i at gemme alle disse gamle kort af hensyn til andre, de eneste af interesse var måske gamle atlasblade (1:40.000), målebordsblade (1:20.000) og 4 cm kort (1:25.000). Af disse var der nogle, men ikke så mange.

Så sad man der med alle de gamle kort – og minderne fra løb, man havde haft større eller mindre succes i (mest det sidste), men det skal læserne ikke trættes med. At føre de gamle kort med ind i vor nye bolig, som rummer 1/3 af den gamle, var ikke aktuelt...

Banelægning og løb på atlas- og målebordsblade

Det gav imidlertid også anledning til overvejelser, at jeg som banelægger for idrætsstuderende ved Danmarks Højskole for Legemsøvelser i slutningen af 1960'erne havde ladet dem drøne rundt i det meste af Store Dyrehave efter både atlas- og målebordsblade. Der var ikke mange finurlige og fair postplaceringsmuligheder på et atlasblad, (det var mest større vej- og stikryds, kraftige åknæk, markante bakketoppe o.a.), men alle fandt da hjem efter de lange løbeture i skoven. De studerendes egen opfindsomhed og udfoldelse som banelæggere, når de skulle indvies i denne særlige kunst, havde derfor heller ikke de mange muligheder. Men det gav altid de studerende noget at tale om efter løbene! Og en del fortsatte da også med idrætten i skolen og som deres egen livsidræt.

Bedre blev det for os alle, da vi omkring 1970 fik de første rigtige O-kort over St.Dyrehave. (Om udfordringerne ved de gamle kort kan i øvrigt læses meget mere i interviews'ene med Milling, Karin Aagesen og Torben Stockflet i Jubilæumsbogen fra sidste år).

Genbrug – mulighed?

Men da jeg sad med alle disse gamle kort med deres fine baner på, kunne jeg ikke lade være med at tænke på klubbens vanskeligheder med at rekruttere banelæggere. Hvorfor kunne nogle eller mange af de baner, man i tidens løb, har mødt udfordringer på, ikke genbruges? Måske ikke direkte, men så i hvert fald tjene som inspiration for nye banelæggere?

Her kom jeg til at tænke på den afdøde, men meget værdsatte Jørgen Clevin, der var en gudbenådet underholder og igangsætter af børn i DR.s børnetimer i mange af de sidste årtier af 1900-tallet. Han sagde engang, at hvert 25 år vendte han bunknen med gode ideer, for så var det jo nye seerbørn, han skulle beskæftige og underholde. Og hans udsendelser blev aldrig kedelige, heller ikke for de forældre, der nu sad der med egne børn som nye seere.

Helt så mange år skal man næppe lade gå, hvis man vil genanvende eller lade sig inspirere af tidligere O-løbsbaner, men var det dog ikke muligt at opbygge nogle mapper med baner på de O-kort, der ligger i vort nærområde?

Skoleorienteringsprojektet og genbrug

Da vi i sin tid startede skoleorienteringsprojektet med FIF Hillerød Orientering som initiativtagere, blev der sat en række pæle op i bl.a. Selskov, som var indtegnet på et kort, og som idrætslærere så kunne benytte og variere ud fra ved deres banelægning for eleverne. Det blev gjort for at lette lærerne i deres arbejde ud fra en realistisk betragtning over, at hvis de ikke fik det lidt nemt eller nemmere i arbejdet med orienteringsidræt i skolen, så ville lærerne ikke gå i gang med den idræt.

En fond af kort og baner

Kunne der opbygges en fond af masterkort eller masterbaner, ville det som sagt kunne være til nytte ved lægning af nye baner for såvel øvede som mindre øvede banelæggere. Det ville desuden skabe muligheden for, at klubbens medlemmer ud fra disse kort og baner kunne tilrettelægge en vis form for selvtræning. Var baner lagt med vægt på et eller flere momenter, kunne man gå ind i mappen, plukke sådan en bane ud, indtegne den på eget kort og gennemløbe den. Der ville ganske vist ikke hænge poster ude i skoven, men det kunne så være en del af træningen selv at stedfæste, at man var på det rigtige sted i skoven.

Med tiden kunne der således – uden andet ekstra besvær for banelæggerne ved træningsløbene end at indsætte et masterkort med dato for dagens løb i en mappe for den pågældende skov – blive opbygget en fond af begynderbaner, lette, mellemsvære og svære baner med vægt på dette eller hint orienteringsmoment. Man kunne måske enes om at lade banerne sidde 3-5 år, og derefter løbende udskifte dem med nye.

Et forsøg værd

Nogle vil sikkert ryste på hovedet af ovenstående idé for sådan har vi jo aldrig gjort. Men når genbrug kan bruges ved skoleorienteringsprojektet, så hvorfor ikke også i klubbens øvrige arbejde? Man kunne jo give forslaget en chance i en 2-årig periode?

Eller også så kan der bare melde sig masser af ivrige banelæggere til alle sæsonens træningsløb og andre arrangementer, så problemet og behovet er ikke-eksisterende? Eller man kan kombinere begge dele! Tænk over det, og kom gerne med

dine kommentarer og evt. alternative eller supplerende forslag.

Med venlige hilsner,

/Ivar Berg-Sørensen.

Ny struktur for Ungdomstræningen

Vi har oprettet en ny ungdomsgruppe for at styrke træningstilbuddene for den mellemste gruppe, og for at blive bedre i stand til at tage imod de mange nye børn, som kommer fra bl.a. børnekarrusellen. Hermed har vi nu følgende træningsgrupper:

Børne-træning (ca. 5-13 år)



Betty Folino forestår træningen for de yngste, som foregår om lørdagen i vinter halvåret og om onsdagen i den lyse sommertid. Om foråret og efteråret deltager børnene bl.a. i Østkredsens Børnekarrusel (6 onsdage om foråret og 6 onsdage om efteråret), så de prøver at løbe i forskellige skove i regionen.

Målgruppen er børn (og unge) op til 13 år, og der er baner til alle fra nybegyndere til lidt mere erfarne løbere. Som voksen/forælder er man meget velkommen til at deltage og få en tur i skoven. Man skal blot huske på at børnene er i fokus - og at man kan forvente at skulle give en hånd med til det praktiske (fx kagebagning og kørsel).

Ungdomstræning (ca. 9-14 år)



Dette er et ekstra træningstilbud til de børn, som vil lære noget mere i specielt sommersæsonen. Chris Bagge tager sig af denne gruppe, som træner hver torsdag om sommeren, og om lørdagen sammen med de yngste om vinteren. Sommertræningen afholdes sammen med tekniktræningen for alle, men de unge træner for sig selv med egne opgaver/momenter.

I denne gruppe opnår man efterhånden færdigheder, så man kan deltage i juniortræningens temmelig krævende program.

Juniortræning (ca. 14 – 20 år)



Lars Lindstrøm holder gang i de unge. Det foregår om tirsdagen året rundt - for det meste fra Kompashuset kl 17.30. Hver anden gang er det løbetræning og hver anden gang tekniktræning.

Det forventes at løberne har lyst og mod på at begive sig ud på mellemsvære/svære korte baner. Hvis man som voksen ønsker at være med, så bør man advisere Lars - samt indstille sig på at fokus er på de unge, hvorfor man forventes som voksen at kunne klare sig selv. Der kan altså ikke forventes speciel (begynder-)instruktion/vejledning til de voksne.

Se i kalenderen på hjemmesiden, hvad træningsprogrammet er for hver træningsdag

Vores hjemmeside

Der kommer flere og flere spændende muligheder på vores hjemmeside:

www.orientering.dk/fif

Har du nogensinde prøvet:

- Bruge **Forum'et**, hvor man kan diskutere alverdens ting med andre klubmedlemmer?
- Give dit bidrag med i **Afstemningerne**?
- Foreslå en ny afstemning, som du kunne tænke dig at få på siden?
- Klikke på en **Nyhed**, og se nogle flere detaljer?
- Klikke på en **Aktivitet** i Kalenderen?
- Tilmelde dig til en **FIF-aktivitet** (f.eks. busturen til cupmatch)?
- Åbne klubbens **Vedtægter** (findes i menuen under KlubInfo)?

Jeg kan ikke få lov til alting!

Nogle af funktionerne på hjemmesiden skal man have lov til at bruge, da vi ikke ønsker, at alle andre udenfor klubben kan snige sig rundt på siderne.

Man får et password af webmasteren, Anders Klinting, ved at sende en mail og bede ham om det (ank@dhi.dk). Alle klubmedlemmer kan få et.

Specielt smarte funktioner

Hjemmesiden er fyldt med smarte funktioner, men her er et par af dem:

Printe en kalendermåned til køleskabet, men kun med de aktiviteter, som er for mig.

- Klik på "Alle aktiviteter" under Næste uges kalender.
- Vælg til og fra dato øverst til højre.
- Vælg den slags aktiviteter, som du vil have med.
- Vælg eventuelle ekstra felter ved at krydse af nederst til højre.
- Tryk OK, og du får de valgte ting frem.
- Tryk nu øverst til højre: "Printervenligt format" og udskriv siden.

Skriv et nyhedsbrev til alle medlemmer

- Først skal du registreres som bruger.
- Vælg derefter i menuen Diverse – Nyhedsbrev.
- Tryk på den blå "her" for at skrive brevet.
- Derefter kommer der en side, hvor du kan skrive nyheden.
- Hvis du vil teste udseendet, så kan du starte med at sende det til dig selv eller en anden.

I løbet af efteråret planlægger vi at afholde et kursus i hjemmesiden en tirsdag efter træning. Indtil da er du altid velkommen til at spørge mig eller Anders.

/Carsten Dahl

Ekstraordinær generalforsamling i Spring Cup OK

Der indkaldes hermed til ekstraordinær generalforsamling i Spring Cup OK
tirsdag d. 30. september 2003 kl. 20.00 på Stationsvej 8F i Birkerød.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens forslag til vedtægtsændringer
3. Eventuelt

Bemærkninger:

Ad 2: Bestyrelsen foreslår følgende vedtægtsændringer, der er begrundet i et ønske om sammen med løberne at kunne påbegynde planlægningen af det kommende års aktiviteter på et tidligere tidspunkt:

I §7 Stk. 2 ændres 2000 til 2003 og 2001 til 2004.

I §8 ændres "Klubbens regnskabsår følger kalenderåret" til "Klubbens regnskabsår løber fra 10. november til 9. november efterfølgende år".

I §10 ændres "Den ordinære generalforsamling afholdes hvert år mellem 1. januar og 15. februar" til "Den ordinære generalforsamling afholdes hvert år mellem 1. december og 15. december".

På bestyrelsens vegne,

/Lars Jensen, formand

Klub-skitur, uge 7, 2004.

I 2004 går klubskituren til Bruksvallsliden Hotell og Stugby. Hytterne/lejlighederne ligger 680 meter over havet i Bruksvallarna, Härjedalen, Sverige, ca. 900 km fra Helsingborg.

Længd, tur, slalom och telemark! Fjällen och äventyret vänter redan vid hotellets knut. Det er bara att ta på skidorna och dra iväg. Nordic Ski har 30 mil perfekt preparerade spår! Upplev tjusningen av at susa fram som eliten i längdåkningsspåren. Här finns också miltals med rödade leder. Lifta med vesslan till våffelservingen på Kariknallaaarnas topp. Til Ramundberget – den alpina anläggningen er det bara 10 min. Där vänter 5 liftar och 20 nedfarter, café, restaurang och servicehus. Du tager dig lätt dit med vår skidbuss. Du kan också ta helikoptern till Helags och Skarvarnas topp eller följa med på skotersafari. I sportsbutikken hiter du all den utrustning du behöver.

Skal I med på klubskituren så tag en hurtig beslutning og tilmeld jer. Der er ca. 300 km langrendsspor af bedste slags i området, på Ramundberget er der et alpinanlæg. Området er nok kendt af en del FIFere, som har været der før. Du kan eventuelt se mere på: <http://www.funasdalsfjall.se/> eller <http://www.ramundberget.se/vinter.html>

Foreløbig rejseplan:

Afrejse: Fredag aften den 6.2.2004.

Hjemkomst: Søndag morgen den 15.2.2004.

En pris på ca. 2.000.- kr. pr. person for hytte og bustransport.

Ved tilmelding betales 400.- kr. i depositum.

Tilmelding og depositum skal være mig i hænde senest d. 1.10.03, da jeg skal betale depositum for hytterne. Tilmeldingen skal ske pr. tlf. eller mail.

Betaling bedes ske til **giro 2 68 43 81, mrk. "vinterferie 2004"**.

Regler jfr. FIF's skirejser.

Jens Holmgård.
Stubbevang 14.
3400 Hillerød

Tlf. 48269237. e-mail jehol@get2net.dk