

O-FIF

31. årgang

Oktober 2003

Nr. 6



FIF Hillerød Orientering

O-FIF

6/2003

Indhold

- ▣ [Forside](#)
- ▣ [Velkommen](#)
- ▣ [FLOT-FLOT-FLOT](#)
- ▣ [DM-rapport](#)
- ▣ [Vintergymnastik - NYT](#)
- ▣ [Ø-tur til Elleore](#)
- ▣ [Klubfest](#)
- ▣ [Klubmesterskab](#)
- ▣ [Børnekarrusel og voksenrekruttering](#)
- ▣ [Klubbøj](#)
- ▣ [U-FIF](#)

O-FIF

31. årgang

Oktober 2003

Nr. 6



FIF Hillerød Orientering

Siden sidst har der været afholdt DM i klassisk- og i stafetorientering. Det var en strålende oplevelse, både sportsligt for klubben og for mange enkelt-medlemmer. For os almindelige løbere, der går så meget op i vores sport, at vi ofrer tid og penge på en weekend i det jyske, må man jo spørge sig selv: Hvorfor gør jeg det? (Det er bevidst, at jeg ikke skriver man!).

Det er absolut højdepunktet på året af orienteringsmæssig art. Et DM-stævne er altid meget vel planlagt, der er virkelig tænkt over at gøre stævnepladser og orienterings-banerne til noget ganske særligt. (Ligesom ved Spring Cup!)

Frijsenborgskovene var spændende konkurrence, reel orientering, gode post-anbringelser og et væld af højdekurver!

DM-weekenden er en super klubtur, med masser af tid og mulighed for socialt sam-vær.

Sæt DM-weekenden på din terminsliste næste år.

;-) leif

Forsiden: Jacobs målgang!! ved Midgårdssormen! (Foto: Torben Utzon, PAN) Redaktøren ville gerne have bragt et billede med en DM-medaljeoverrækkelse – men et sådant fandtes ikke! .

FLOT-FLOT-FLOT

Ved weekendens danske mesterskaber i

Frijsenborgskovene ved Hammel fik FIF hele 15 sæt medaljer:

DM stafet:

=====

Guld: D 13-16 104:46
Anita S. Sørensen 34:23
Lærke L. Jensen 35:15
Marie B. Andersen 35:08

Guld: D 21 118:31
Dorte Dahl 45:05
Rikke Nygaard 35:38
Anne Konring Olesen 37:48

Guld: H 13-16 74:46
Andreas Olesen 26:19
Toke Ertmann 26:23
Anders Konring Olesen 22:04

Sølv: D/H 13-14 82:09
Rasmus Folino Nielsen 23:20
Signe Klinting 28:36
Christopher Wiberg 30:13

Sølv: H 17-20 169:17
Rasmus Djurhuus 54:14
Sigge L. Jensen 60:31
Kasper Andersen 54:32

Sølv: H 45 157:53
Søren Larsen 53:10
Lars Sørensen 52:32
Lars Konradsen 52:11

Bronze:H 40 150:19
Preben Sloth 51:12
Carsten Stenberg 49:47
John Søndergård 49:20

DM klassisk:

=====

Guld: Hans Sloth H 75 41:28
Guld: Signe Klinting D 13-14 30:14
Guld: Rasmus Djurhuus H 17-18 1:04:46
Guld: Anne Konring Olesen D 21 1:14:31
Guld: John Søndergård H 40 58:43
Sølv: Anders Konring Olesen H 15-16 44:22
Sølv: Betty Folino D 50 48:38
Bronze:Lars Konradsen H 45 59:35

Det var en rigtig flot præstation af alle, men man må specielt fremhæve Anne Konring og D21-holdet, som i overbevisende stil snuppede de danske damemesterskaber, D13-16-holdet, som ved en vaskeægte holdindsats vandt guld - og sidst, men ikke mindst, Rasmus Djurhuus, der som useedet førsteårs 17-18 løber vandt med over 4 minutters forspring.

FLOT-FLOT-FLOT

/Carsten Dahl, fra hjemmesiden

Tillykke - tillykke!

Vi letter på hatten!

Vi bøjser os i støvet!

Vi gratulerer!

Vi leder
champagneropperne
springe!

Danmarksmesterskaber i stafet og klassisk, Frijsenborgskovene ved Hammel

En personlig beretning fra en god klubtur

Endnu engang havde klubben, med Gunnar Lorenzen i spidsen, sørget for at bestille overnatning til de valfartende FIF'ere, der havde ambitioner om at deltage i de danske mesterskaber i stafet og klassisk. Denne gang fandt mesterskaberne sted i weekenden d. 13. – 14. september i Frijsenborgskovene ved Hammel i Midtjylland.

Der var lejet et antal campinghytter ved Silkeborg Sø-Camping i udkanten af Silkeborg, et dejligt sted med gode faciliteter og i overkommelig afstand fra stævnepladserne. De fleste af os ankom fredag aften efter mørkets frembrud, og trætte efter en arbejdsdag og en lang køretur indlogerede vi os i de små, men meget hyggelige hytter, uden at kigge os omkring i terrænet for at se, hvordan vi boede! Det var først næste morgen, da vi gik en tur til toiletbygningen, at vi opdagede, hvor skønt pladsen lå, lige ved en dejlig, og i hvert fald på denne årstid, meget rolig sø.

Vi kunne også glæde os over, at vejrguderne var med os denne gang i modsætning til tidligere mesterskabsweekends. De fleste har DM på Bornholm i 2001 stadig frisk i hukommelsen, og jeg huskede primært DM-kort og Midgårdssormen 2003, der havde fundet sted 14 dage tidligere på Rømmø, hvor himlen åbnede sig gang på gang, vores telt blev oversvømmet, alt blev vådt og jeg fik en rigtig slem forkølelse og halsbetændelse, der stadig sad i kroppen! Det gode vejr gav mod og energi. Jeg troede ligefrem på, at jeg ville kunne løbe godt, selvom jeg havde været syg i 14 dage og næsten ikke havde trænet!

Lørdag morgen kørte vi i god tid til stævnepladsen, som lå et skønt sted mellem Frijsenborg Slot og Pøt Mølle Kro. De fleste i min bil, inklusiv mig selv, skulle løbe første tur på stafetten, så vi havde alle en tilpas mængde nervøsitet og spænding i kroppen. Vi vadede lidt rundt i kokasserne på marken før vi fandt et passende sted til opstilling af FIF's klubbelt og kunne komme i gang med forberedelsesritualerne før løbet.

FIF – Hillerøds gode stafetresultater kan man læse om andre steder i bladet, derfor skal jeg ikke gå i detalje med dem i min beretning, blot vil jeg røbe, at jeg fældede mere end én glædeståre over at se, hvor flot alle vores ungdomshold klarede sig, med mange medaljer og personlige gode resultater til følge. Især vil jeg gerne nævne de yngste løberes indsats, idet vi havde nogle løbere med, som er ret nye i sporten og for hvem stafetdisciplinen var helt ny. Deres baner (H/D – 12) skulle have en sværhedsgrad, der hedder let. Ikke desto mindre havde banelæggerne kastet dem ud i et stræk fra startpunkt til første post, som var meget svært og uoverskueligt, flere af deres øvrige stræk var også alt for svære til en let bane. Heldigvis kom alle vores løbere hjem og var ved godt mod – de er nemlig seje! Som ungdomstræner gik jeg og var temmelig forarget. Godt nok var det et Danmarks-mesterskab, men

banelæggerne skal tage højde for reglementets bestemmelser mht. sværhedsgrad! Sådant noget kan virkelig få mit blodtryk til at stige og mit blod til at koge – måske var det derfor, jeg ud på eftermiddagen kunne mærke, at feberen steg og min stemme forsvandt totalt! Jeg forsøgte ihærdigt i løbet af lørdag aften at få stemmen tilbage ved hjælp af varm mad og rødvin, til sidst måtte jeg gå på hovedet i seng og håbe på, at en god nats søvn på hemsens kunne kurere mig.

Søndag morgen skulle jeg starte tidligt. Jeg besluttede mig for, at jeg havde det så dårligt, at løbet nok ikke ville gøre mere skade på min tilstand, og hvis det blev helt håbløst ude på banen, kunne jeg altid udgå. Jeg havde haft et rigtig godt løb rent orienteringsmæssigt om lørdagen og følte mig tryk ved både kort og skov. Det

gjorde, at jeg løb ud på min bane søndag med en fornemmelse af, at jeg godt kunne finde ud af det, det var bare et spørgsmål om jeg kunne løbe. Og det viste sig, at jeg ikke kunne! Jeg havde ingen energi og luft, men et nærmest fejlfrit løb gjorde, at min tid rakte til en 2. plads.

Jeg startede tidligt og var derfor tidligt tilbage på stævnepladsen og havde god tid til at følge alle de andres løb. Igen blev jeg glad for at se de gode resultater, som mange af vores ungdomsløbere præsterede, men lige så mange af "de gamle" løb op til deres bedste og fik vist, at FIF – Hillerød igen i år vil være med i kampen om bedste medaljestatistik. Sådant en dag på en DM – stævneplads er noget af det bedste, en gammel O-løber som mig kan forestille sig. At gense og snakke med venner og konkurrenter fra hele landet, at have god tid til at være sammen med klubkammerater, at have god Også børnebanen var flot lavet! Foto: ;-) leif (morfar)

tid til at kigge på resultatlister

og følge alle mine ungdomsløbere (samt nogle, der ikke længere er unge, men som jeg stadig tænker på som værende "mine"), at have tid til at klare nogle af de opgaver, jeg har i DOF-regi (de klares bedst ved en personlig samtale på stævnepladsen frem for en e-mail eller en telefonopringning) – det er oplevelser, jeg husker længe og har det godt med. Så selv om jeg kunne mærke, det stadig gik ned ad bakke med mit helbred, var det en rigtig god weekend. Jeg vil anbefale alle i klubben at prøve at være med på en DM – klubtur. Det er nogle spændende skove og spændende løb, men lige så vigtigt er det er dejlig måde at være sammen på.

På gensyn på næste klubtur!

OBS! Vinterymnastik ændret til onsdage!!!

Vi var mange forventningsfulde børn og voksne, der torsdag d. 25. september mødte op på Byskolen for at tage hul på vinterymnastiksæsonen. Vi troede, vi havde to gymnastiksale fra 19.00 – 20.30, som vi "plejer". Desværre havde vi ikke fået besked om, at "plejer" var lavet om! Vores gymnastikdag er ændret til onsdag! Altså:

Samme tid: 19.00 – 20.30

Samme sted: Byskolen, Carlsbergvej i Hillerød

Stadig to gymnastiksale, dvs. man har mulighed for at vælge mellem gymnastik og boldspil og der er plads til mange: børn, unge og voksne.

Ændring: Det foregår hver onsdag frem til slutningen af marts (dog ikke i skolernes ferier).

Mange hilsner fra

Betty Folino

Ø-tur på Elleore

En beretning fra ungdomsturen d. 23-24/8

Vi var på en ø der hed Elleore, vi sejlede der ud i en båd der hed Søløven. Vi var 12 børn og 3 voksne.



Badning fra den oversvømmede bro og båden "Søløven"

Først slog vi telte op, så legede vi og løb orienteringsløb. Så begyndte det at regne, så de voksne gik ind og lavede mad, mens pigerne legede orme i deres soveposer i teltet, for drengene og pigerne havde hver deres klubbelt.



Efter aftensmaden legede vi stratego, og bagefter fik vi æblekage med flødeskum og nøddekas.



Morgenmad i det ene telt

Om natten havde vi åndet så meget at det dryppede ned i hovedet på os.

Næste morgen efter morgenmaden, spillede vi Andalusisk bjergludo, og bagefter skulle vi bygge en båd der kunne sejle med en person i, ud af to papkasser og fem sorte plastiksække, og så skulle vi se hvilket hold der kunne sejle hurtigst rundt og klippe fem poster, og båden Carina opkaldt efter Elleores dronning styret af Natasha, Anneline, Cecilie og Marie vandt.



Efter frokost skulle vi pakke, for klokken tre skulle vi hjem.

Det var et frygteligt blæsevejr hele lørdagen, og teltene blev virkelig sat på prøve.

Der var tohundredeoghalvtres svaner, en masse døde Skarv og en masse knogler. Der har også engang været løvejagt.

Så var det sejle hjem tid, normalt ville man blive sjaskvåd af at sejle med Søløven, men den dag var det så godt vejr at der næsten ingen bølger var.

Det har været en rigtig god tur.

/Natasha

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.

I år tager vi lidt tilbage i tiden, en 30-40 år, så vær klar på lidt disco-stemning, og klæd gerne derefter! (så bliver det jo lidt sjovere)!

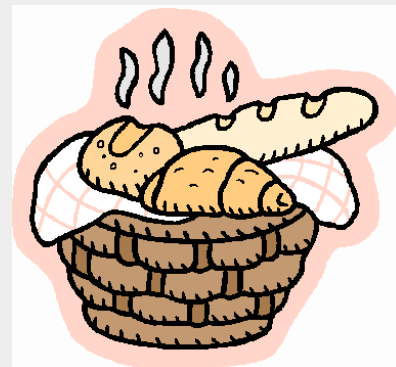
Tid og sted: Kompashuset lørdag den 1. november kl. 18:30

Tilmelding senest torsdag den 23. oktober på den ophængte liste i Kompashuset, eller via "FIF Online tilmelding".

PRIS: (ÆV!) 100kr. for voksne (16+), og 50kr. for børn!

...der vil kunne købes drikke for rimelige penge, i form af sodavand, øl og vin.

/Kasper Andersen/4825 5652



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 på VORES online-tilmelding (www.orientering.dk/fif) 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

Børnekarrusel og voksenrekruttering

Den 13. august fik min kone og jeg lov til sammen med et par andre FIF'ere at sidde i startteltet og tage imod de mange børn, der den dag havde valgt at deltage i efterårets første Børnekarrusel. Det blev i alt til godt 200 startende børn, hvilket var flot for en sæsonstart. Jeg må ærligt indrømme, at jeg aldrig tidligere havde overværet en Børnekarrusel, og at det derfor gav mig særlig lyst til at medvirke som funktionær. Og det var en meget god oplevelse, selv om der ind imellem også var trængsel og dermed travlt ved startstedet.

At se ikke mindst de helt små piger og drenge – ofte helt ned til 3-4 års alderen – med spænding begive sig ud på banerne og komme velbeholdne tilbage var helt fint. Dette kunne i mange tilfælde kun lade sig gøre, hvis en voksen, far, mor, bedsteforældre eller andre, havde ledsaget børnene til start og ofte også tog turen med rundt på banen med børnene.

Derfor måtte jeg også med ærgrelse i stemmen pludselig udbryde: "Jamen, hvorfor har vi dog ikke taget det fine staffeli, Jørgen Christian har lavet, med herud og sat det op med reklamering for vort VRF (Voksenrekrutterings- og Fastholdelses) –projekt?" Muligheden var forpasset, og jeg tror desværre heller ikke, den blev udnyttet ved de senere børnekarruseller.

Et fælles initiativ

Denne mulighed for at rekruttere nye voksne til o-idrætten, skulle naturligvis ikke alene angå den arrangerende klub. Staffeliet skulle være en fast bestanddel af enhver Børnekarrusel, og det skulle rumme en plakat eller lignende med en generel information om muligheden for o-løb for voksne i alle de klubber, der deltager i Børnekarrusellen. OK-Øst og FIF Hillerød har fået en del erfaringer fra deltagelsen i DOF/DIF.s projekt herom, men diverse meldinger fra Østkredsen tyder på, at mange klubber gerne vil gøre en ekstra indsats for at få flere voksne løbere, men har lidt svært med at komme i gang. Børnekarrusellen er en af mange muligheder, selv om vi også godt ved, at flere af børnene kommer med forældre, der allerede er medlemmer af orienteringsklubber.

Et godt eksempel

Fra dette års VRF-projekt her i klubben har vi et par meget gode eksempler på, at forældre, der er kommet med deres børn til vore særlige introduktionsarrangementer og senere specielt tilrettelagte træningsløb, er blevet "hængende" som medlemmer og har deltaget i flere af de andre tilbud, klubben har såsom cupmatcher, åbne løb og stafetløbsarrangement. Helt flot er det, når de også køber klubtøjet! Selvfølgelig er der også nye forældre-børn løbere, der ikke fortsætter, men som regel er det ikke, fordi de ikke er blevet vel modtagne i klubben, men fordi de har andre idrætter, som de også gerne vil dyrke samtidig med o-idrætten. Og så opdager man pludselig, at det er krævende at dyrke flere idrætter, og så sker frafaldet.

Familieidrætten orienteringsløb

Kan vi bedre benytte Børnekarrusellen og andre arrangementer, hvor forældre og andre voksne bringer deres børn til orienteringsløb, til at få de voksne i gang med at løbe o-løb, kunne vi med endnu større ret tale om en familieidræt. Der tales så meget i disse år, om at børn skal bringes til og fra idræt af forældre, men vi i klubberne har tilsyneladende ikke været god nok til at udnytte dette til at gøre nye voksne aktive i en idræt – i dette tilfælde orienteringsløb. Skulle vi ikke prøve, om vi kunne blive bedre til at udnytte denne mulighed i den kommende sæson? Både klubbens voksen- og børne/ungdoms-afdelinger kan have fordel deraf.

Med venlige hilsner,

Natasha klar til start. (Foto: Carsten Dahl)

/Ivar Berg-Sørensen



FIF Klubtøj

Nye FIF-strømper og små prisstigninger

Klubben fører en del forskelligt klubtøj, som du kan købe hos Betty Folino.

På hjemmesiden kan du se billeder af hele sortimentet og se, hvilke størrelser vi fører: www.orientering.dk/fif (i menuen: [Klubinfo](#) - [Klubtøj](#)).



Vi har senest fået fremstillet en serie hvide sportsstrømper i god kvalitet med klublogo på. De koster kun 40 kr./par, og er derfor egnede til f.eks. gaver.

De findes i skostørrelser fra 29-47, så der burde være en model, som passer dig!

Prøv dem og bliv overbevist om kvaliteten!

Vi har haft lidt lavvande på lageret, og der er derfor en større levering nyt tøj på vej. Desværre har det medført en lille stigning i priserne, som træder i kraft pr. 1/10. Nedenfor findes en oversigt over sortimentet

/Betty

Om brug af klubtøj ved konkurrencer

For elitegruppen er der som led i klubbens ønske om synliggørelse krav om at anvende klubtøjet ved åbne konkurrencer og præmieoverrækkelser.

For andre grupper er der ikke noget egentligt krav om at løbe i klubtøjet, men vi lægger stor betydning i at anvende tøjet som et stærkt image-skabende element, når vi er ude til konkurrencer. Vi mener, at det udstråler professionalitet og giver respekt, når vi alle løber i "det rigtige tøj" og ved præmieoverrækkelser stiller op i vores klubdragt. Vi tror også på, at de fleste føler sig godt tilpas ved at signalere, at de hører til FIF Hillerød.

Vi ville gerne give massiv støtte til køb af klubtøj, men det er desværre kun muligt at gøre dette i begrænset omfang. Vi har derfor valgt at støtte overtræksdragten med 200 kr., idet vi mener, at den dels derved kommer ned i et rimeligt prisleje, dels er en meget vigtig signalkilde på stævnepladsen, hvor vi jo opholder os i lang tid. Derudover er den faktisk fremstillet i en rigtig god og holdbar kvalitet.

Derfor opfordres også DU til at løbe i klubbens tøj og bruge vores overtræksdragt, især i de større løb (DM, SM, cupmatcher o.s.v.).

/Bestyrelsen

FIF Klubtøj

Løbe overdel	130-150-XS-XXL	240,-
Løbe bukser	130-150-XS-XXL	180,-
Brændenældebukser	XS-XL	210,-
Løbe tights	XS-XL	235,-
Træningsdragt	130-150-XS-XXL	400,-
Træningsdragt med lang lynlås i bukser	M-XXL	450,-
Sokker	Skostr. 29-47	40,-
t-shirt m. logo	XS-XL	75,-
Skijakke m. aftagelig fleece, FIF logo på lomme, Spring Cup logo i nakke	130-160	880,-
	XS-XL	950,-
Hue	One size	60,-
Stofmærke	8x10 cm	25,-
Klistermærke	8x10 cm	

		5,-
Kompas (Silva Ranger)		90,-
Superundertøj, bluse	XS-XL	120,-
Superundertøj, bukser	XS-XL	120,-
Superundertøj, vindtrusser	XS-XL	120,-
Lowe sports-bh	S-L	130,-



Ingen løbsreportager

På grund af usædvanlig travlhed på job, skole og uddannelse, på grund af træningsløb, på grund af deltagelse i åbne løb, på grund af deltagelse i træningsamlinger, på grund af strømnedbrud, på grund af sygdom, på grund af familiebesøg, på grund af ny kæreste, på grund af træthed, på grund af frygt for træthed, på grund af manglende indsigt i betydningen af, på grund af

Er der ingen beretninger fra vores ungdomsløbere. (Undskyld Natasja)

;-) leif