

O-FIF

32. årgang

Maj 2004

Nr. 3



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 3/2004

Dette nummer handler næsten udelukkende om Spring Cup og påskeløbene. Masser af facts og løbsindtryk. Herlig læsning

Foråret er tæt pakket med løbstilbud helt frem til EM på Sjælland.

Brug EM til at komme tæt på et kæmpe arrangement. Både som tilskuer eller som "efterløber" skulle der være gode muligheder. Det kunne være rart med et medlevende publikum ved et o-løb så nær København. Det bliver spændende at se om et EM har større publikumsappel end vores Spring Cup.

Vi ses i skoven!

;-) leif

Indhold

| | |
|--|----|
| Spring Cup 2004..... | 4 |
| Spring Cup 2004 Kundeanalyse | 5 |
| Mit første påskeløb..... | 8 |
| Scweizere i Kompashuset..... | 11 |
| Påskeløb 2004..... | 12 |
| Kompashuset trænger | 15 |
| Spring Cup 2004 Konkurrentanalyse | 15 |
| U-fif Årets ekspedition | 17 |
| Det kulinariske hjørne | 18 |
| U-FIF KUM-udtagne | 19 |
| Refleksioner efter et introarrangement | 20 |
| Åbne løb | 22 |

Deadlines og udgivelsestidspunkter

| | Deadline | Udgivelsesuge |
|--------------|-----------|---------------|
| Nr. 4 / 2004 | d. 3.6. | 25 |
| Nr. 5 / 2004 | d. 12.8. | 35 |
| Nr. 6 / 2004 | d. 23.9. | 41 |
| Nr. 7 / 2004 | d. 18.11. | 49 |

Forsiden: Stafet-starten – en af dem! - i årets Spring Cup

Vel overstået, veloverstået Spring Cup



Igen oplevede vi et velarrangeret og velbesøgt Spring Cup. Velarrangeret er et mildt ord – det er et kæmpe arbejde for rigtig mange mennesker. Masser af frivillige timer og engagement bliver lagt i at arrangere det største orienteringsstævne på dansk grund. Det er

samtidigt det største elite arrangement med deltagelse af verdenseliten. Faktisk er det stort at være med til at hele orienteringsverdenen samles i Hillerød og omegn i denne ene weekend år efter år – vi må jo have noget at byde på.



Efterfølgende bringes et par indsamlede kommentarer, og her kan man analysere sig til at det løbere og klubber kommer på grund af den totaloplevelse det giver deltagerne. Denne totaloplevelse er vi med til at være en andel af som arrangør – nyd det!



Det er klart at der er et par skrammer ved et sådant kæmpe arrangement, og ingen er vel mere kritisk end os selv. Der **må** bare ikke være fejl i stævnet. Ved evalueringsmødet var det en gennemgående bemærkning af vi som arrangør skal passe på ”metaltræthed” forstået som at når noget bliver rutine er der risiko for at man ikke gør sig umage – det skal

kilde i maven som 1. gang!

Meld dig selv, eller sig ikke nej, hvis du bliver tilbudt en opgave til Spring Cup 2005. Planlægningen er allerede i fuld gang.

Tak til alle FIF'ere og Øst'ere for Spring Cup 2004. ;-) leif



Kundeanalyse: Hvad mener deltagerne om Spring Cup 2004?

Analysemetode:

Undersøgelse af hjemmesider for klubber der har deltaget i Spring Cup 2004 med mere end 5 startende totalt samt hjemmesider hos O-forbund i lande med deltagende klubber i det omfang disse kan læses (på dansk, norsk, svensk, engelsk, tysk, fransk).

På disse hjemmesider er det undersøgt om:

- Spring Cup 2004 er omtalt
- Der er vurderinger af Spring Cup 2004 som stævne og om disse er
 - Positive
 - Negative

Endelig er der lavet en sammenfatning af de positive og negative vurderinger, samt en første overvejelse om hvordan vi kan understøtte og evt. udbygge de positive forhold, og hvordan vi kan afhjælpe eller forbedre de negative forhold.

Resultatoversigt:

| Undersøgte klub-hjemmesider | Heraf med omtale af Spring Cup04 | Neutral omtale (løbs-beretninger) Antal | Neutral omtale (løbs-beretninger) Andel % | Positiv omtale Antal | Positiv omtale Andel % | Negativ omtale Antal | Negativ omtale Andel % | |
|-----------------------------|----------------------------------|---|---|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|----|
| I alt: | | | | | | | | |
| Danmark: | 15 | 6 | 4 | 67 | 0 | 0 | 2 | 33 |
| Norge: | 29 | 15 | 11 | 73 | 2,5 | 17 | 1,5 | 10 |
| Sverige: | 27 | 11 | 5 | 45 | 5 | 45 | 1 | 9 |
| Tjekkiet: | 1 | 1 | 1 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| I alt: | 72 | 33 | 21 | 64 | 7,5 | 23 | 4,5 | 14 |

Som det ses fungerer Janteloven fint blandt klubberne i dens eget hjemland!

... fortsat

| Undersøgte forbunds- hjemmesider | Omtale af Spring Cup 2004 | Neutral omtale | Positiv omtale | Negativ omtale |
|---|---------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Danmark | Ja | Ja | Ja | Nej |
| England | Ja | Ja | Nej | Nej |
| Tyskland | Ja | Ja | Ja | Nej |
| Schweiz | Ja | Ja | Nej | Nej |
| Norge | Nej | | | |
| Sverige | Nej | | | |
| Tjekkiet | Nej | | | |

Positive vurderinger.

| Emne | Kommentator |
|---|--|
| Hele verdenseliten kommer | Kristiansand OK, Sävedalen AIK |
| Et startfelt som holder meget høj international klasse | IF Hagen |
| Man må ikke misse en meter i Danmark hvis man vil være med og slås om sejren | Rydboholms Sportsklubb |
| Ros til banen (H21E, klassisk) | Orientering.dk |
| Godt udbytte, en meget givende weekend | Ringerike OL, Rydboholms Sportsklubb |
| Starter traditionen tro sæsonen med Spring Cup | Østmarka OK |
| Fint Spring Cup, gemytligt | Sävedalen AIK, Falköping AIK |
| Som sædvanligt velarrangeret stævne | Falköping AIK |
| Terrænet var åbent og fint | Rydboholms Sportsklubb |
| Et meget kompakt og dejligt stævnecenter med skøn stemning (f.eks. Spring Cup Jinglen) og hvor man kunne se alt (stafetten) | Rydboholms Sportsklubb Tysk O-forbund |
| Spring Cup weekenden er meget dejlig at være med til og anbefales til næste år for jer der blev hjemme | Almby IK, Örebro |

fortsættes...

... fortsat

Negative vurderinger.

| Emne | Kommentator | Forslag til afhjælpning |
|---|------------------------------|---|
| KOK med landsholdsløbere ikke nævnt som favorit ved start | Kristiansand OK | |
| Dyre kort ved fortræning, tvivl om forudbetaling | Fossum OG | |
| Præmieuddelingen (klassisk) tog for lang tid, og til sidst blev uddelingen for senioreliten udskudt til næste dag | Ulricehamns OK, OK Pan Århus | Ny procedure for ikke-eliteklasser (Andrés forslag om fotografering til hjemmeside) |
| H45 til forkert startsted (klassisk) | HT, Horsens OK | Slutkontrol af instruktion med "nye øjne" |
| Manglende toiletter ved start 1500 m fra stævneplads (klassisk) | HT, Horsens OK | I instruktionen var anført at der var toiletter på stævnepladsen. Anføre specifikt at der ikke er toiletter ved start når dette er tilfældet. |
| Dårligt/forvirrende placeret sidste post (klassisk) | HT, Horsens OK | Var den korrekt placeret i forhold til kortet? |
| For få stempelenheder ved et par poster (stafet) | HT, Horsens OK | |
| Kaotisk og uorganiseret afvikling af bustransport (stafet) | HT, Horsens OK | |
| Udlevering af forkerte kort til H/D max.43 (stafet) | HT, Horsens OK Fossum OG | |
| Uddeling af præmier i H/D max. 43 selv om banen var blevet annulleret (stafet) | HT, Horsens OK | |

Analysen lavet af Tage, OK Øst

Mit første påskeløb

Jeg er nyt medlem af FIF-O. Efter at have løbet i mange år, meget af dette på asfalt og på de gode veje i St. Dyrehave, måtte den ”gamle” krop efterhånden erkende at Langt Langsomt Løb har en ubehagelig sideeffekt – der kan komme langvarige overbelastningsskader. Denne (smertefulde) erkendelse betød for mig at jeg skulle finde nye udfordringer i det at løbe. Påvirkninger fra ihærdige O-ambassadører gjorde at valget faldt på O-løb, ud fra en teori om at kombinationen af fysisk udfoldelse og mental koncentration kunne bibringe mine løbeture en ny dimension og dermed fastholde glæden ved at dyrke motion. Det skal dertil også siges at jeg i mange år har haft meget stor glæde af at lade tankerne få frit løb under løbeture, og mange problemer er blevet løst på cykelstierne omkring Hillerød, så man skal ikke fornægte det mentalhygiejniske element i langdistanceløb.

Nok om det Mit første møde med O-løb var 27.december 2003 i Helsingør. Carsten Dahl havde været så venlig at give mig en hjælpende hånd til et karusselløb, og ud fra princippet: ”Hvad vil du nu gøre ...?”, vi kastede os ud i skoven (efter en ganske kort introduktion).

Det er ikke nødvendigvis et rart spørgsmål at få stillet, når

- man ikke aner hvor man er
- ikke ved hvad de to brune streger og den sorte plet betyder
- nord midlertidigt er fjernet fra listen over tilgængelige verdenshjørner
- kortet i øvrigt er vendt 180 grader

Jeg sugede dog til mig efter bedste evne, og kastede mig ud i et Vinter Cup løb, hvilket så også var første gang jeg var ”alene i skoven”, det var ingenlunde let, og det bedste jeg fik med mig hjem var en viden om at ”mørkegrøn” ikke nødvendigvis betyder ”granskov”.

De tidligere omtalte O-ambassadører var så småt begyndt at markedsføre klubbens årlige tur til Påskeløbet, og tre dage i træk hvor jeg kunne koncentrere mig om at lære mere var ganske tillokkende, så hen til computeren og i gang med tilmeldingen. Lad mig her fremhæve klubbens fremragende hjemmeside – det er en fornøjelse

Omsider oprandt dagen hvor vi skulle af sted til Jylland, og med Carsten som chauffør tog det jo ikke lang tid. Der var selvsagt mange nye ansigter i Søborg Lejren, men alle var fantastisk gode til at tage i mod, så det var en let proces. Der var dog flere løftede øjenbryn når det kom frem at jeg skulle løbe H45A med den meget ringe erfaring, som jeg kunne præstere.

fortsættes ...

... fortsat

Det er derfor ikke uden en vis nervøsitet at jeg stillede mig klar i startboksen torsdag i Gyttegaard Plantage, og udsigten hen mod de jyske indlandsklitter var i mere end en forstand ved at tage pusten fra mig. Ambitionsniveauet var lagt hjemmefra, og stædigt fastholdt: jeg skulle finde alle poster!

Jeg er glad for at kunne sige at det rent faktisk lykkedes at finde alle posterne – i løbet af en rum tid, faktisk lykkedes det mig at løbe mig ud af lørdagens jagtstart i løbet af de første otte poster torsdag.

Vel tilbage i Søborg Lejren samme aften kom der gang i det jeg tror er det egentlige formål med O-løb: kort-nørdning. Jeg havde hørt om det før, og havde af samme årsag taget en god bog med til Jylland, for det var i hvert fald ikke noget for mig men der tog jeg fejl. Utallige gange den aften hørte jeg bemærkninger som: ”Der fra skulle du jo bare”, ”Du kunne da også” eller ”Hvad skulle du der?” Det skal her fremhæves at det hele tiden var med det positive formål at bibringe mig viden om kortlæsning, vejvalg osv , og mange tak for det.



Påske-FIF'er

Fredag morgen var det med en vis selvtilid jeg mødte op i Frederikshåb Plantage, stadig med effekten af gårsdagens succes i hovedet – og i benene. Dertil kom alle de gode råd – så det kunne jo ikke gå galt. Men, men, men hovmod står for fald, og det lykkedes mig at løbe ud af kortet, imens jeg sendte ikke særligt venlige tanker til de stakkels korttegnere, der fuldstændigt havde overset den der gård på højre hånd. Det var faktisk for dårligt!

Så efter en god time tilbage til startområdet for at modtage min velfortjente ”diskvalifikation”.

Også fredag var der en forrygende support fra de mere dygtige O-løbere og efter en god gang lasagne, hjemmelavet is (tak, Chris) og et enkelt(!) glas rødvin måtte jeg lidt skuffet se, at jeg jo ikke rigtig kunne deltage i aftenens kort-nørdning. Der er simpelthen ikke stof nok i kun at nå post 1 og 2 !!!!

Lørdag var der igen en mere realistisk opfattelse af egne evner og stor var min lettelse over ikke at blive sendt hovedkulds ud i lyngen, men at der faktisk var en

... fortsættes

... fortsat

veldefineret skov at løbe i. Jeg nåede de første 14 poster, og det gik faktisk OK, selvom jeg jo ind imellem måtte ”spørge om vej”.

Post 15 og opefter stod et eller andet sted i de lyngklædte klitter, og jeg besluttede, at jeg godt kunne leve videre uden at vide præcist hvor!

Efter en kvik-vask og lidt tørt tøj var Carsten så venlig at droppe mig uden for Legoland, hvor jeg skulle mødes med familien, og hvor vi havde aftalt at tilbringe resten af dagen.

Når jeg kigger tilbage på turen til Jylland i påsken 2004 kan jeg nok med sindsro sige, at jeg nok er den der har fået mest ud af turen: jeg tilbragte uforholdsmæssigt meget tid uden i terrænet, og jeg lærte fantastisk meget – og mødte en række dejlige mennesker. Og det er jo ikke så ringe endda

Vidste I for resten at Legoland netop den dag holdt åbent til 22.30, og afsluttede dagen med et fyrværkeri mine børn ikke kunne leve foruden
Nej vel, det gjorde jeg heller ikke!

/Finn Jakobsen



www.VinBlanc.dk
Virumgade 34
2830 Virum
20 11 43 34

Info@VinBlanc.dk

Husk at mærke din bestilling med ”FIF”, så klubben ved årets udgang kan modtage 15 % af prisen i sponsorat.

Det schweiziske landshold i Kompashuset



Tirsdagstræningen er nogen gange lidt ud over det sædvanlige ("Det er den hver gang", Lars Lindstrøm.) men tirsdag efter Spring Cup bad det schweiziske landshold om at måtte deltage for at aflure klubbens træningsmetoder.



Efter at have halset efter klubbens ungdomsløbere blev træningen afkörtet da landsholdsløberne – med verdensmestre - ikke havde kræfter til mere.

;-) leif



Påskeløb 2004.

Onsdag eftermiddag var bilen pakket og kursen sat mod Storebælt, på vej til vores første Påskeløb i den midtjyske. Vi havde læst og hørt meget om denne tradition, så forventningerne var store. Grovorienteringen gik som smurt indtil efter Fredericia så kneb det med finorienteringen. Kortbog havde vi med, men Gunnars anvisninger lå hjemme på skrivebordet. Men hvor svært kan det være, én kan vel huske vejen!! Efter at have bommet, havnede vi på den forkerte side af skoven, men efter kyndig vejledning fra en lokal, lykkedes det dog at finde indkvarteringen, der var udgangspunkt for 44 af de 75 FIF'ere der var meldt til Påskeløbene. Gunnar havde bestilt FDF's Søholm, mellem Vejle og Fredericia, der har været anvendt med succes tidligere. FIF var i øvrigt den klub der stillede med flest deltagere til Påskeløbene.

1. Etape.

Efter et solidt morgenmåltid går turen til Gyttegaard, vest for Billund. Påskeløbenes første etape blev afviklet i terræn med en blanding af skov, plantage og åbne indlandsklitter. For en rutineret løber som undertegnede, var det en god oplevelse, om end der skulle betales nogle dyre lærepenge i form af forkerte vejvalg. For en løber der normalt ser sig overhalet af næste start, før jeg finder ud af hvad der er op og ned på kortet og fundet retningen mod post 1, kom jeg ellers hurtigt af sted. Lidt for hurtigt åbenbart, idet jeg ramte den forkerte lysning, så det så ud til at blive en lang tur. Resten af turen gik nu egentlig, efter omstændighederne udmærket. Det gav mig en god erfaring i et for mig nyt terræn.

Resultatmæssigt var der mange gode FIF-resultater på dag 1. Bo Simonsen blev etapevinder i H35A. Det var dog specielt de helt unge piger der brillerede. I D10A blev Cecilie Klysner etapevinder mens søster Nicoline og Simone A. Jensen blev 3'er og 4'er.

Med risiko for, at nogle føler sig forbigået, så er dette kun et uddrag af de mange gode resultater. En samlet resultatliste, med etape- og stræktider er tilgængelig på KOK's hjemmeside.

Tilbage i lejren blev dagens etape diskuteret og vurderet og aftenens madhold gik i sving med at forberede de hjemmelavede burgere. Resten af aftenen blev fordrevet med kortspil, computerspil og selskabeligt samvær.

2. Etape.

Anden etape var henlagt til Frederikshåb plantage og Randbøl Hede, hvor hede delen var nytegnet og jomfrueligt. På vandrørene kunne jeg høre, at der var store forventninger til specielt hedeområdet, så det havde jeg selvfølgelig også.

I bagklogskabens ulideligt klare lys vil jeg sige, at jeg er glad for, at det kun var mine tre første poster, der lå der. Nej, spørg til side, det var udmærket og jeg tror, der er mange, der havde sat næsen op efter mere af samme skuffe. Personligt gik det langsomt i starten, for så næsten at gå helt i stå. Under min søgen efter post 11 mødte jeg Erling og kom så på ret køl igen, men det var en tung tur i et dejligt terræn og fremragende vejr.

Igen på dag to var der en række meget flotte resultater. Betty fik løbet/gået sig op fra en samlet 5. til en 3. plads på trods af en skade. De mindste piger fortsatte deres dominans i D10A, hvor søstre Klysner byttede plads, Nicoline blev 1 og Cecilie 5. Simone fulgte godt op på den foregående dags resultat med en 3. plads. I D15-16B blev Pernille etapevinder, så hun og Nicoline lå på samlede førstepladser før sidste afgangsetape.

Igen blev dagens etape endevendt i lejre. I dag var der dømt udendørs hygge i det dejlige vejr, og madholdet gik i gang med den omstridte lasagne. Ifølge Chis og Carsten's madplan stod den på lakselasagne, men da det var indløbet protest, var menuen udvidet med almindelig lasagne, begge fik dog hurtigt ben at gå på. Tak til Chris for den hjemmelavede is til dessert. (Opskrift i dette blad, red)



3. Etape.

Sidste dag med sidste pakning af afrigning lukafer. Denne del havde Gunnar gjort lettere som os alle sammen, da han havde bestilt rengøring, tak for det. Tredje etape blev også afviklet i Frederikshåb med jagtstart. Dog ikke for mig, jeg var blandt dem der var henvist til almindelig start, idet der var mere end en time til klassens førende løber. På dagens etape havde jeg gode ben og efter omstændighederne også en ok orientering. Jeg havnede i en gruppe på 3 – 4 løbere i min egen klasse, der jævnlige mødtes ved posterne, så det var alt i alt en hyggelig tur. Da jeg ikke rigtigt havde noget at stille op placeringsmæssigt og mente at have fået træning og erfaringer nok for én påske, valgte jeg at løbe tilbage til stævnepladsen efter en time. På vej tilbage mødte jeg Finn, en anden ny O-løber, der var nået til samme konklusion som jeg, så vi fulgte pænt tilbage. Det er loddet når man starter så sent (løber så langsomt) og gerne vil være tilbage til præmieoverrækkelsen, men det passede mig egentlig meget godt, skal jeg hilse og sige.

fortsættes ...

... fortsat

Og godt jeg nåede tilbage for der var mange unge og enkelte knap så unge FIF'ere der blev begavet med præmier. Her skal blot nævnes D10A: Nicoline Klysner, 1.plads, Cecilie Klysner, 2. plads og Simone A. Jensen, 4. plads, et meget suverænt



resultat i den klasse! D13-14A: Signe Klinting, der løb sig op fra en tredje til en 1. plads på jagtstarten. D15-16B: Pernille Storm, 2.plads. H15-16A: Andreas Olesen, 2. plads. H21A: Jacob Hansen, 4. plads. H21AK: Mads K. Larsen, 4. plads. D35B: Ann-charlott A. Jensen, 2.plads. D50A: Betty Folino, 2.plads. H55AK: Gunnar Lorentzen, 4.plads. H80A: Andreas Konring, 2.plads.

Som forholdsvis nyt medlem må jeg sige, at det har været en fornøjelse at være med på Påsketuren. For at vende tilbage til forventningerne, så er de til fulde blevet indfriet. Det er en enestående lejlighed til at lære andre at kende, også under andre former end ude på stævnepladsen til løbet. Det er utrolig hvor lang tid man kan få til at studere og diskutere vejvalg osv. og utrolig hvor klog man er/bliver bagefter. Og så er det bare

enormt hyggeligt. Tak til de bærende kræfter bag turen Gunnar for indkvartering, Chris og Carsten for maden og de øvrige deltagere for godt humør og hjælpsomhed.

Jeg ser allerede frem til at skulle nord for Limfjorden næste påske, og lad det være en opfordring til både gamle som nyere medlemmer, om at tage med så vi kan vedblive med at stille talstærkt op, det er sjovest når vi er så mange af sted. Gunnar skulle efter sigende, allerede være i gang med at finde et sted, der er stort nok til os alle sammen.

/Per Storm

NYT KLUBTØJ?
RING TIL BETTY FOLINO
48 26 16 43

Kompashuset trænger!

Kom og giv en hånd med ved den årlige hyttedag!

Lørdag d. 12. juni

I år vil vi koncentrere os om at få ordentligt ryddet op indvendigt - og få repareret diverse - samt evt. etableret nogle småting, som mangler.

Har du ønsker til Kompashuset, så lad os høre om dem!

Vi starter med morgenmad i Kompashuset kl. 8:00.

Her gennemgår vi dagens program og fordeler opgaver.

Vi slutter af med frokost ved 13-tiden

Meld dig til på hjemmesiden eller til undertegnede - eller mød bare op.

/Carsten Dahl

Luftbobler i kompasset

Jeg har været ude for, at ha' fået luftbobler i mit tommelfingerkompas, da det revnede. Det er med, lidt snille, muligt at lappe revnen, og få luftboblerne ud. Der bruges materialer for mindre end 10 kr til det. Kontakt mig, hvis du er i samme situation, og ikke lige synes der er plads til et nyt kompas på budgettet.

/ Chris Bagge

(Jeg valgte at disse indlæg skulle stå på samme side!! ;-) leif)

Konkurrent-analyse for Spring Cup

Analysen omfatter de O-arrangementer der geografisk og tidsmæssigt ligger tæt på Spring Cup og som derfor kan virke som konkurrenter i forhold til Spring Cup, dvs. henvende sig til de samme potentielle deltagere. Analysen er baseret på forholdene i 2003-2004.

se oversigt ==>

| Arrangement | Karakteristik | Udvikling 2003-2004 | Styrke i forhold til Spring Cup | Svaghed i forhold til Spring Cup |
|------------------------------|---|--|---|---|
| Nordjysk 2-dages | 2 individuelle løb Eliteklasser Egen indkvartering Er typisk placeret 2 uger før Spring Cup | Deltagere: 03: 1752; 04:1903 fra DK (35%), N(50%), S(15%) | Endnu tidligere mulighed for at kunne løbe snefrit. Tæt ved Norge (men fortr.vis fra området vest for Oslofjord) | Stort set ingen elitedeltagelse. Langt fra Sverige og mellem/øst-Europa. |
| Kolmårdkavlen | 3-5 mands stafet Afholdt for 33. gang ved Norrköping 170 km syd for Stockholm. I 2003 samtidig med SC, i 2004 1 uge senere | Deltagere: 03: 1564, 04: 2036 fra S (92%), N (3%), Fi (6%) | I 2004 med meget fin deltagelse af topeliten (bedre end ved SC2003) | Hovedsagelig svensk deltagelse. |
| Påskeløbene i Jylland | 3 individuelle løb, sidste dag med jagtstart. Ingen eliteklasser. 1-3 uger efter SC | Deltagere: 03: 1771, 04: 1826 fra DK (82%), N (13%), Ger (5%), S (0,4%), Bel (0,1%) Ing.n markan. forskydninger fra 03 til 04 | Ofte bedre vejr. Nemmere adgang fra Tyskland. Tradition som klubtursmål for danske klubber.. Ligger i en ferieperiode. | Ingen elite-repræsentation. |
| Norwegian Spring | 3 løb på 2 dage: 1. dag kortdistance+stafet 2.dag: klassisk ved den sydlige del af Oslofjord. Typisk 3 uger efter SC | Deltagere: 03: 1812, fra N (97%), S (2%), Fi (1%) | ? | Hovedsagelig norsk deltagelse |

/Tage, OK Øst



Årets ekspedition!

Er du mellem 9 og 14 år, skal du allerede nu reservere weekenden d. 21-22. august til årets ekspedition til den øde ø, Elleore. Der var her man for mange år siden drev løvejagt, og sidste år blev der både sejlet, badet og spillet andalusisk bjergludo, da FIF's friske ungdom var på besøg.

Elleore

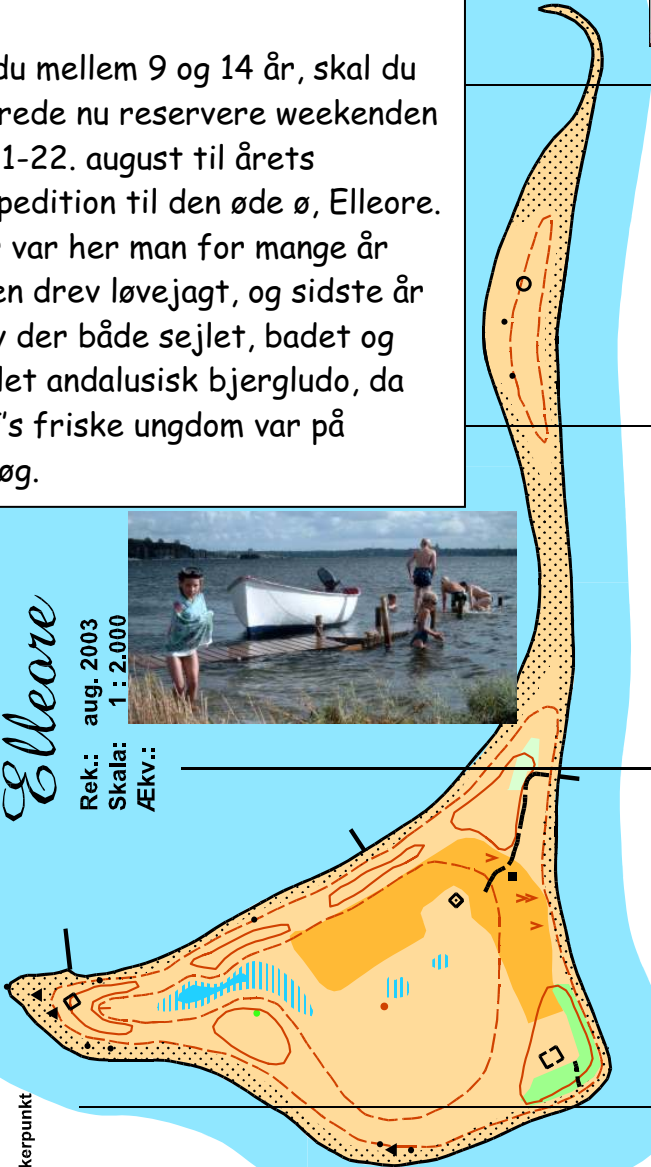
Rek.: aug. 2003

Skala: 1 : 2.000

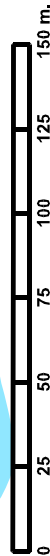
/Ækv.:



- ◆ Mindesten
- Ankerpunkt



Copyright: FIF Hiller
 Kortet eller dele deraf må ikke kopieres uden forudgående skriftlig tilladelse.
 Dog må statsborgerne i kongeriget Elleore kopiere kortet.



Det kulinariske hjørne

I forbindelse med vore påsketur, blev der spurgt efter opskriften på den is jeg lavede. Den følger her. Der var valgt en opkrift der ikke kræver omrøring mens den fryses.

Frossen Hindbærsouffle (ca. 1,5 l til omkring 6 - 8 pers.)

Ca. 350 g hindbær friske eller optøede frosne
120 g sukker
2 spsk orangelikør (helst) eller friskpresset appelsinsaft
2 æggehvider, pasteuriserede
50 g flormelis
ca 5 dl piskefløde, meget kold

Blend hindbærene og si pureen for at fjerne kernerne. Rør sukker og orangelikør i, og lad det stå i mindst 1 time, så aromaen kan udvikle sig. Rør i den af og til så alt sukkeret bliver opløst.

Pisk æggehviderne, til de danner bløde toppe, tilsæt derefter flormelisen og pisk videre til hviderne er stive. Pisk føden til et ikke for stift skum. Bland pure, æggehvider og flødeskum sammen så blandingen er jævn, og hæld straks blandingen over skåle / forme. Dæk evt. med aluminiumsfolie. Frys isen til den er fast, mindst omkring 8 timer. Hvis den færdige is skal stå mere end ca. 2 dage, bør den dækkes med staniol, for ikke at tørre ud. Lad isen 'modne' inden den serveres, d.v.s. lad den stå i køleskabet i ca. 10 min, hvis den er portionsanrettet, og i ca. 30 min hvis den er i store skåle. Så bliver den blødere.

Denne opskrift stammer fra bogen 'Is' af Shona Crawford Poole.

/Chris Bagge





KUM*-udtagne løbere fra FIF-Hillerød

***KredsUngdomsMatch**

Atter har FIF mange af klubbens ungdomsløbere med til KUM:

| | |
|----------------|------------------------------|
| D 13-14 | Signe Klinting |
| D 15-16 | Anita S. Sørensen |
| | Lærke L. Jensen |
| | Pernille Storm |
| H 13-14 | Søren S. Sørensen |
| H 15-16 | Andreas Olesen |
| | Rasmus Folino Nielsen |
| | Christoffer Wiberg |
| H 17-18 | Sigge L. Jensen |
| | Rasmus Djurhuus |
| | Emil Folino Nielsen |
| | Anders Konring Olesen |
| | Toke Ertmann |
| H 19-20 | Jeppe Ruud |
| | Anders Bachhausen |
| | Kasper Andersen |
| | Thomas Jørgensen |



I ønskes alle et godt stævne!



v. Søren Sloth

Industrivænget 44, 3400 Hillerød Tlf. 48 24 16 17

Refleksioner efter et introarrangement.

Lørdag den 24.april afviklede klubben for tredje år i træk et introarrangement i håbet om at få nye børn, unge eller ældre til at komme og prøve orienteringsløb og med tiden blive grebet af idrætten, så den blev deres livslange idræt.

Der kom 14 nye, fordelt mellem 6 og 77 år. Der var tre børnefamilier og nogle solister, der kom sammen med et af klubbens medlemmer, der således havde fulgt opfordringen i sidste O-FIF om at tage en ven eller bekendt med. Havde flere gjort det, ville vi have været endnu flere. Nogle fra de sidste to års introarrangementer dukkede op og hjalp til ude i skoven.

Vi fik en dejlig eftermiddag sammen i en smuk, anemonefyldt Selskov, og mange af de nye viste absolut talent for at finde vej med kortet som hjælpemiddel. Tilmed fik de mulighed for at prøve Sportident på den ene af banerne, og det er ikke uvæsentligt at vise nye medlemmer, at også teknologien har bredt sig ind i vor idræt. Så det var en god fornyelse i introarrangementet.

Men dagen lægger alligevel op til flere refleksioner, og specielt én: Hvorfor kommer der ikke flere? Der er gjort et stort forarbejde af introudvalget og klubbens formand, og der har været fin omtale og godt placerede annoncer i Frederiksborg Amts Avis og Hillerød Posten. Griber vi sagen galt an?

I år havde vi indbudt mere bredt end sidste år, og godt halvdelen af de nye var børn. Skal vi måske lave mere målrettede initiativer mod dem? Vores klub med Betty i spidsen var i sin tid førende inden for skoleorienteringsprojektet. Skal vi atter tage et initiativ og lave kurser for byens idrætslærere? Sørge for, at der er "poststolper" i nærliggende skove? Lave nye skolekort? Eller..?

De fleste er vist enige om, at børnene får alt for lidt idræt i skolen, og intet barn vil tage – med mindre det er sygt – skade af at komme til leg og træning med kort og kompas flere gange om ugen hos os. Det bliver for vor klub et spørgsmål om at organisere aldersbestemte tilbud på rette vis, så det kan koordineres med den eksisterende Børnekarrusel og klubbens torsdagstræning. Og så drejer det sig altså også om at have et tilstrækkeligt antal ledere og trænere til at påtage sig og fordele opgaverne imellem sig.

Allerede den svenske fysiologiprofessor P.O.Åstrand påviste i 1960'erne nødvendigheden af 3 ugentlige idrætstimer, - en belastning, som børn fint kan klare at blive udsat for - og kampen herfor er fortsat lige siden, men desværre uden særligt gode resultater. Timetallet i idræt er generelt faldet lige siden. Med det stigende

... fortsat

antal overvægtige børn med deraf afledte følgesygdomme, som Danmark har og får flere af – en fjerdedel af Danmarks befolkning er overvægtig nu – kunne vi måske komme med et tilbud ikke bare til dem, men til alle skoleelever om, at deltagelse i orientingsløb ville kunne opveje den utilstrækkelige mængde skoleidræt?

Der er med støtte fra Kulturministeriet sat en række initiativer i gang landet over med vægt på et tættere samarbejde mellem skolerne og den frivillige idræt om idrætstilbud til børnene, herunder også et samarbejde med de lokale SFO'er (Skole-Fritids-Ordninger). Det kunne være, at vi ved satsningen på børnene ad samarbejdets vej også kunne få fat i endnu flere voksne, således som vi i dette års introarrangement så børn og voksne hygge sig sammen om deres første o-løbsbaner.

Hvis man ønsker at satse på dette område, skal der naturligvis være enighed herom i klubben, og man behøver ikke at afvente resultatet af Kulturministeriets ovennævnte forsøg. Kan vi finde en model for et styrket samarbejde mellem byens skoler og klubben, bør kontakt tages til de kommunale myndigheder for at høre om kommunens interesse i et sådant projekt. Andre idrætter kunne måske også være interesserede i at indgå heri, hvilket naturligvis vil medføre en "risiko" for, at vi ikke får helt så mange nye medlemmer som ønsket. Men overordnet er det børnenes ve og vel, der bør interessere os og ikke, om vi får en større eller mindre tilgang af nye medlemmer.

Når man i Søndags Politiken den 25.april kan læse om alle de initiativer, der tages for at indføre fysisk aktivitet som en naturlig del af et sygehusophold og sikre, at de udskrevne patienter fortsætter med motion tilpasset deres videre helbredelsesproces, hvor meget vigtigere er det så ikke, at skoler og klubber i forening forebygger og lærer børn og unge om betydningen af fysisk aktivitet, rigtig ernæring og sund livsstil i det hele taget? Det skal tilbydes på flere niveauer, så alle deltagende synes, det er morsomt; for nogen vil legens form være det bedste, for andre den mere målrettede træning. Men er det ikke sjovt, og kan man ikke se et formål med deltagelsen, vil kun de færreste være med.

Hjerteforeningens seneste initiativ, hvor den med et Benny Andersen citat slår på, at "Livet er ikke det værste vi har", peger på, at "Vi kan selv gøre meget for at få et langt og godt liv! Husk, at man bør få 30 minutters motion og 600 gram frugt og grønt hver dag". De tre timers motion er endda en time mindre, end man for få år siden gik ud med som slogan: 4 timer om ugen!

Det gælder også for børn og unge, og måske skal vi være mere bevidste om at gøre en målrettet indsats her – alene eller i samarbejde med byens skoler? Og det behøver vel egentlig ikke at vente til næste års introarrangement?

Med venlige hilsner /Ivar Berg-Sørensen.

Åbne løb – i nærheden

| Dato | Kat. | Skov | Kreds | Klub | Tilmelding | Bemærkning |
|-------|------|-------------------|-------|-------------|------------|-------------------------------|
| 5.5. | B&U | Ravnsholt | ØK | Allerød | | B&U Karrusel |
| 8.5. | A2 | Jægersborg Hegn | ØK | Søllerød | | KUM- klassisk |
| 9.5. | A2 | Folehave | ØK | Søllerød | | KUM-stafet |
| 9.5. | D | Grib V | ØK | Herlufsholm | 30.4. | Kredsløb |
| 12.5. | B6U | Trørød Hegn | ØK | Søllerød | | B&U karrusel |
| 15.5. | A1 | Kongsøre | ØK | Holbæk | 7.5. | Divisionsmatch |
| 16.5. | D | Geel skov | ØK | SG | 7.5. | Anemoneløbet |
| 19.5. | B&U | Tokkekøb Hegn | ØK | SG | | B&U karrusel |
| 22.5. | Dp | Hald Ege | NK | Viborg | | Park Tour 2 |
| 22.5. | MTB | Teglstrup Hegn mm | ØK | HSOK | 14.5. | VM Test, MTB-O Cup |
| 23.5. | Ds | Ravnsholt | ØK | Allerød | 14.5. | AllerødXtreme, ØK-Stafetliga4 |
| 25.5. | Dp | Degnemosen | ØK | Farum/Øst | 21.5 | Copenhagen City Cup |
| 26.5. | B&U | Ermelunden | ØK | PI | | B&U karrusel |
| 29.5. | Dp | Karup | NK | Karup | | Park Tour 3 |
| .6. | Dp | Valbyparken | ØK | Farum/Øst | 28.5. | Copenhagen City Cup |
| 3.6. | D | Bøndernes Hegn | ØK | Ballerup | 26.5. | Ballerup Sommer Cup |
| 5.6. | B&U | Hornbæk plantage | ØK | ØK B&UU | 5.6. | B&U karrusel Skovcup |
| 8.6. | D | København | ØK | Lyngby OK | | By løb |
| 10.6. | D | Ll. Hareskov | ØK | Ballerup | 3.6. | Sommer Cup |
| 11.6. | A2 | Sorø Sønderskov | ØK | Herlufsholm | | EM test |

Yderligere omtale af disse løb og invitationer til flere kan findes via www.o-service.dk