

# O-FIF

33. årgang

Marts 2005

Nr. 2



## FIF Hillerød Orientering

## O-FIF nr. 2/2005

**D**ette nummer er blevet til mens Spring Cup er i sidste planlægningsfase – og O-fif har derfor ikke mange ord om dette kæmpearrangement som er nummer 15 i rækken. O-fif nummer 3 vil have mange indtryk fra Spring Cup – og fra påskeløbene.

Dette nummer har referatet fra generalforsamlingen i sig – og takket være Ivars fyldige referat kan de der ikke var der få et godt indtryk af stemningen og emnerne på generalforsamlingen. Ivar har forrige år gjort sig nogle tanker efter en generalforsamling, som måske er værd at genkalde sig. (O-fif marts 2003)

På generalforsamlingen blev Emil Folino Nielsen udnævnt til årets ungdomsløber 2004. Emil har med sin træningsflid og sin seriøse indstilling formået at komme helt op i verdenseliten som junior. Emil er et godt forbillede for enhver i klubben – og udenfor!

Husk at generalforsamlingen er det sted hvor bestyrelsen mærker om klubbens opbakning er tilstede i et omfang der gør det værd at bruge så meget tid for at vi andre kan få en velfungerede klub og veltilrettelagte træninger og stævner.

Vi ses i skoven.

;-) leif

### Indhold

|   |    |
|---|----|
| Referat fra generalforsamlingen.....        | 4  |
| At være orienteringsløber i England.....    | 10 |
| Hilsen fra træningsudvalget.....            | 12 |
| Helårsplan for klubbens træningstilbud..... | 14 |
| Sæsonstart 2005.....                        | 16 |
| Ungdomstræning til april.....               | 19 |
| Karruselliste .....                         | 20 |
| Åbne løb .....                              | 21 |
| Nye medlemmer .....                         | 22 |

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

|       | Deadline | Udgivelsesuge |
|-------|----------|---------------|
| Nr. 3 | 28.4.    | 19            |
| Nr. 4 | 9.6.     | 25            |
| Nr. 5 | 18.8.    | 35            |
| Nr. 6 | 29.9.    | 41            |
| Nr. 7 | 24.11.   | 49            |

# Referat af generalforsamling den 23. februar 2005

1. Leif Sig blev valgt til dirigent og Ivar Berg-Sørensen til referent. Leif konstaterede, at generalforsamlingen var lovligt indkaldt. Godt 30 medlemmer deltog i denne.

## 2. Formandens beretning.

Carsten Dahl (CD) indledte med at beklage meget, at den trykte beretning ikke var kommet ud til medlemmerne inden mødet, hvilket desværre skyldtes brug af ny bogtrykker. Til mødet forelå dog 25 trykte eksemplarer af beretningen, som siden forsinket er tilgået medlemmerne fra bogtrykkeren. Der henvises til denne m.h.t. diverse skemaer og grafiske opstillinger. I sin mundtlige beretning fremhævede formanden bl.a.:

- FIF er stadig DK.s største klub med 277 medl., men dog med en nedgang i medlemstal for første gang i 4-5 år, idet de yngste forsvinder lidt for hurtigt.
- FIF blev atter i 2004 nr.1 på DOF.s officielle medaljeliste med 36 medaljer, men dog ikke så mange af guld; første H21 medalje i mange år – sølv! Dygtig elite!
- 2400 starter i 2004, et fald i forhold til året før, p.gr.af mindre antal ungdomsløbere og dermed færre deltagere i børnekarrusellen.
- Af årets andre væsentlige løb kan nævnes Spring Cup, Ullerød cykelløb, Børnekarrusel, Slotsstiløb, MTB-maraton og SM-nat
- Nyt i 2004 har været
  - MTBO-løb med 2 træningsløb,
  - ”Agernsamlerne”, (gavne klubben og fornøje sig selv)
  - Nationalpark Gribskov (stormøde den 26.2 om fremtiden, jfr.artikel i FAA af Carl J.
  - Hillerød Elite Idræt, der i 2004 har støttet klubben med 36.000 kr. og foreløbig med 27.500 kr. i 2005.

Fra **kortudvalget** meddelte Bo Simonsen (under formandens beretning), at nyt i 2004 var, at klubben selv administrerede sine kort. FIF er den største ”forhandler” i DK. EM i DK havde betydet ekstra mange i skoven. Administrationen er tidskrævende, men en økonomisk gevinst for klubben. Der er solgt ca. 4000 kort i 2004, og klubben har brugt godt 1000, ca. 7500 totalt er anvendt, idet DOF o.a. også har brugt kort fra os. Der kan nu foretages rettelser og ønsker for kort lige op til et løb, hvorved ”sportspladsen” bliver bedre.

## Side 5

Det er svært at rekruttere nye unge korttegnere, mange eliteløbere er i gang, men de har tidsproblemer p.gr.af træning. Alle er velkomne til at prøvetegne mindre skovområder og derefter drøfte resultatet med Bo. Giv gerne besked til Bo eller Carl Johan om faldne træer o.lign., så kort kan revideres.

Store opgaver venter med 2-3 nytegnede kort om året, ligesom skolekort også både skal revideres og nytagnes. I 2006 skal satses på skoleungdommen, derfor nye kort hertil.

FIF-udvalget bør tage initiativ til at få korttegnere ud.

### Strukturdebat

Gennem oplæg og møder sidst i 2004 blev en ny strukturmodel for klubben diskuteret, som har medført en del ændringer (jfr. indlæg i O-FIF nr. 1, febr. 2005). Årsagen til nyskabelsen var, at der er svært at finde ressourcer, og at "Tordenskjolds soldater" hele tiden skal i felten. – De nye udvalg er kommet godt i gang med afholdelse af flere møder og gode planer for 2005 er lagt. Infostrukturen er oprettet på vor web-site takket været Anders Klinting, og det er vigtigt, at alle læser udvalgenes referater. Grundlaget for den nye struktur er i orden, men fremtiden vil vise, om den fungerer.

Bestyrelsens opgaver vil være

- at varetage eksterne forbindelser
- at varetage økonomien
- at sikre, at udvalgene fungerer, og at klubben fungerer i det daglige
- at opstille overordnede målsætninger
- at planlægge fremtiden og opstille visioner

Den kalenderansvarliges opgaver vil være

- at sikre koordinering af udvalgenes opgaver og arbejde i årets løb
- at sikre, at årets opgaver varetages af de bedst egnede udvalg
- at sikre synlighed af udvalgenes arbejde og udfordringer

Udvalgenes opgaver er

- at beskrive egne opgaver
- at lægge planer for egne områder
- at gennemføre egne aktiviteter
- at inddrage nye medlemmer i udvalgene, så der sker løbende udskiftning

## Side 6

**Klubkursus**, arrangeret af Hillerød Elite Idræt, for bestyrelsen og enkelte udvalgs-medlemmer kan måske føre nye spændende tiltag med sig. Kurset vil bestå af

- klubanalyse
- personlig analyse
- klubstrategi

Formanden afsluttede sin beretning med at rette en stor tak til medlemmerne for indsatsen i skoven og i klubben i 2004 og håbede, at FIF vil bevare sin status som bedste klub i 2005.

### 3. Forelæggelse af 2004 regnskab til godkendelse

Der henvises til den skriftlige beretning mht. de mange poster og tal. Kassereren fremhævede især:

- 2004 var et meget godt år
- med stort Spring Cup overskud
- god fortjeneste på øvrige løb og kortsalg
- Hillerød Elite Idræt som ny sponsor
- mange aktiviteter med godt forbrug
- god likviditet
- styr på udgifterne
- ingen ubehagelige overraskelser

Har udvalgene brug for penge, skal man sige til, idet ressourcerne er der til øgede aktiviteter. Er beløbet over 300 kr. skal tilladelse til indkøb indhentes hos kassereren. Løbsafgiften på 40-45.000 kr. belaster ikke vor klubben så meget som mindre klubber, men det er stadig dyrt med fristarten (ca. 100.000 kr.). Der er endnu ikke opgjort mulig indtjening fra annoncørerne.

*Egil Andersen* fremhævede som kommentar til regnskabet, at det var dejligt, at det var aktiviteter, der skabte en god økonomi og ikke bankospil el.lign.

### 4. Forelæggelse af planer og budget for 2005

- Der var færre tilmeldinger til Spring Cup 2005 end forventet, ca.80% af sidste års starter (p.t. 3780 løbsstarter. Et overskud forventes dog stadig. Årets placering af SC er ikke god i relation til mange klubbers (især udenlandske) påsketure, f.eks. er der ikke mange tilmeldte fra Tjekkiet.

- Spring Cup 2006 vil blive diskuteret under pkt. Evt.

- Der mangler en stævneledelse til 2-3.div.match den 24.september

- Muligvis skal klubben arrangere DM i MTBO den 15.10.2005. Stævneledelse er på plads.

- Alle de andre traditionelle arrangementer, klubben står for, fremgår ellers af planen Årets aktiviteter 2005.

## Side 7

Budget 2005 er beskrevet meget detaljeret i den skriftlige beretning fra side 8-14, og den gode økonomi lægger op til forslag om uændret kontingent.

Det er vigtigt at understrege, at de store investeringer i eliten, der har det højeste budget nogensinde, ikke betyder, at der tages noget fra andre i klubben. Der stilles store krav til at være i eliten, men der leves også i langt de fleste tilfælde op til disse krav. Det er vigtigt, at eliten profilerer sig også i nærområdet og synliggøres på såvel sports- som lokalsiderne i Frederiksborg Amts Avis og Hillerød Posten.

### 5. Fastsættelse af kontingent

Bestyrelsen foreslog uændret kontingent, hvilket forslag blev fulgt af forsamlingen, der dermed også godkendte samme mulighed for fristartsordning i 2005 som i 2004.



I pausen overrakte Carsten **Tage Wiuff 50 års nålen**, for hvilken han takkede med at nævne, at han var meget imponeret over den professionelle måde, hvorpå foreningen bliver drevet, idet han samtidig udtrykte håb om øget sponsorstøtte og ønskede fortsat held og lykke med arbejdet og resultaterne.

**Carl-Johan Rosenberg tildelte 40 års nålen og Lars Søndergaard 25 års nålen**, som begge dog på grund af arbejde var forhindrede i at være til stede og modtage.

## Side 8

**Årets mestre** belønnedes med enten gavekort eller vin.

|             |                 |      |
|-------------|-----------------|------|
| DM lang:    | Rasmus Djurhuus | H 18 |
|             | Betty Folino    | D 50 |
| DM kort:    | Signe Klinting  | D 16 |
|             | Anne Maarup     | D 40 |
| DM nat:     | Anne Konring O. | D 21 |
| DM stafet:  | Emil Folino N.  | H 20 |
|             | Kasper Andersen |      |
|             | Rasmus Djurhuus |      |
| DM klassisk | Emil Folino N.  | H 18 |
| DM sprint:  | Kasper Andersen | H 20 |
|             | Anne Konring O. | D 21 |

**Årets ungdomsløber:** Emil Folino Nielsen



Billedet viser tre DM-vindere, der blev hyldet på generalforsamlingen (Emil, Kasper og Anne)

### 6. Behandling af indkomne forslag

Ingen forslag var blevet fremsendt.

### 7. Valg af bestyrelsesmedlemmer

Carsten Dahl, Gunnar Lorenzen og Jesper Rosenberg var på valg. 1-3 pers. skulle vælges for 2-årig periode. Sidstnævnte genopstillede ikke, mens de to førstnævnte var villige til genvalg og blev det.

## Side 9

### 8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter

Maria Douglas Stilling ønskede ikke genvalg, hvilket Lars Lindstrøm var villig til. Ivar Berg-Sørensen valgtes i stedet for Maria. Han har desuden påtaget sig opgaven som kalenderansvarlig.

Formanden takkede Jesper og Maria for deres indsats og overrakte dem vingaver.

### 9. Valg af revisorer

Lisbeth G. Larsen og Kurt Nielsen genvalgtes.

### 10. Valg af revisorsuppleant

Henning Løwenstein valgtes hertil.

### 11. Eventuelt

Under dette punkt diskuteredes først og fremmest Spring Cup 2006.

Ud fra den lavere tilmelding i år og erkendelsen af, at det er stadig sværere at få folk til at påtage sig de tunge poster i Spring Cup, stillede formanden spørgsmålene:

- Skal vi fortsætte med Spring Cup?
- Skal vi holde en pause i 2006?
- Skal vi holde SC uden overskud?

Bo Simonsen fremkom med sit tidligere forslag om at "sælge" ideen til svenskerne, så de arrangerer hvert andet år, hvilket vil give nye spændende skove at løbe i og tilføre os og OK Øst ny energi. Dog måtte vi høre OK Øst's indstilling først. Han troede ikke på, at SC kunne overføres til Jylland, hvor skovadgangen er vanskeligere end på Sjælland.

Maria Stilling mente ikke, man kunne lukke et år og så komme igen. Evt. kunne man invitere Allerød med som partner, men det ville reducere overskuddet. En mulighed var måske også at "sælge" SC til Polen, som givetvis gerne vil indtjene et overskud. Der var enighed om, at svenske klubber tidligst kunne overtage i 2007, hvorfor vi med VM i 2006 i DK burde kæmpe os igennem med SC 2006. Det er dog meget vigtigt at høre OK Øst's mening, idet den klub måske ikke er kørt lige så træt som FIF? Supportgruppen vil drøfte dette, lovede CD.

I øvrigt kan Spring Cups historie læses i vor Jubilæumsbog fra 2002, hvor Bo og Lars Simonsen meget levende skildrer starten og ideerne med SC.

Et billedgalleri af bestyrelses- og udvalgsmedlemmer bør oprettes på vor web-site. Tilladelse fra den enkelte skal dog gives til at blive opført der.

De nye kort, klubben havde tegnet blev fremvist.



Generalforsamlingen sluttede kl.21.40 efter formandens tak til dirigenten for god ledelse.

Leif Sig - dirigent

Ivar Berg-Sørensen – referent.

# At være orienteringsløber i England!

I det sidste halve år har Anders og jeg boet og studeret i Nottingham, England. Vi tog derover, fordi vi havde lyst til nye studiemæssige udfordringer, lyst til lære et nyt land og dens kultur at kende samt at bryde med hverdagen herhjemme. Men som de fleste af jer nok kender, kan man jo ikke efterlade sit o-løber hjerte derhjemme i et halvt år, så derfor blev valget på Nottingham, hvor der jo måtte være mulighed for at løbe en masse orienteringsløb i Robin Hoods skove.

Efter en del problemer med at finde et sted at bo endte vi i et møgbeskidt hus, som vi delte med to fra Ghana, en kineser og to fra Malaysia. De første to dage gik med at gøre hovedrent, købe det mest nødvendige køkkenting og finde os tilpas på et lille værelse. Herefter skulle vi forsøge at skabe os en hverdag.

England minder jo på mange måder om Danmark, så egentligt var det ikke så svært, men nye rytmer og systemer er altid vanskeligt at vende sig til. Vi købte to billige cykler, så vi kunne cykle de to farlige kilometer i den ikke cykelvenlige-engelske trafik op til University Campus. Campus er et stort parkområde, hvor universitetet, biblioteker, biografer, caféer, sportscenter, banker, kollegier og alt muligt er placeret. Vi var på Campus det meste af dagen, og nød meget at have så mange faciliteter inden for et lille område. Bedst af alt var sportscenteret som rummede svømmehal, haller, udendørs faciliteter og fitness center. Derudover var der en masse universitetsklubber tilknyttet til sportscenteret, som man kunne være medlem af. Vi var medlemmer af orienteringsklubben og cross-country klubben. Grunden til, at vi ikke kun meldte os ind i orienteringsklubben, var fordi vi med lidt forundring blev fortalt, at der ikke var nogen hverdags arrangementer med orienteringsklubben, så hvis man ønskede træningsmuligheder i hverdagene, så skulle man også tilmelde sig Cross-country klubben. Cross-country er en stor sport i England i forhold til herhjemme, så klubben havde mange medlemmer og mange løbe- og socialeaktiviteter. Hver dag var der en bestemt form for løbetræning, nogen gange bare med "cross-countryeren" i terræn i den lokale park (som minder om en sjællandsk skov) og andre gange med atletikklubben på bane eller vej. Jeg fik stor træningsmæssig inspiration ved at træne med mange forskellige løbere, og samtidig kom vi i god form og mødte en masse søde og hyggelige engelske studerende. Desuden var det perfekt at efterlade bøgerne på biblioteket ved 15 tiden, sætte sig på

## Side 11

cyklen og cykle den lille kilometer for at komme ned og træne sammen med alle de andre, hvorefter vi let kunne vende veltilfredse og veltilpasse tilbage til bøgerne.

Orienteringsløberne trænede vi desværre ikke med til hverdag, da de ikke deltog i Cross-country træningerne, men derimod arrangerede de hver anden weekend ture ud til de nærmeste orienteringsløb. Det eneste man skulle, gøre var at tilmelde sig til

klubben, og så sørgede de for transport, tilmelding og lignende, hvilken var en stor luksus.

Som nordisk orienteringsløber i England bliver man straks modtaget som en af verdens bedste, og som en løber der til hverdag løber rundt i moser og klippeområder. Derfor oplevede vi, at de undskyldte terrænerne, som de mente var lidt kedelige og med en del stiløb. Vi forsøgte at forklare, at vi jo var fra Danmark, hvor der er stier over det hele og ofte meget fladt, og at det bare var spændende for os at opleve noget nyt. Nogle af terrænerne var heller ikke specielt spændende, hvilket skyldes at Englands skove er fyldt med bregner i efterårsperioderne, så derfor bliver man nødt til at holde sig på stierne eller løbe i helt åbne områder, hvor regnen har lagt bregnerne ned. Men uanset fik vi os nogle gode ture med nogle meget søde og imødekommende engelske orienteringsløbere. Samtidig oplevede vi en behagelig afslappet stemning omkring de åbne arrangementer, som blev arrangeret på en helt anden måde, end hvad vi er vant til hjemme fra. Tit skal man selv tegne banen ind (hvilket kan være inkluderet i tiden!) og man får ingen starttid men i stedet en startperiode og ansvar for ikke at starte oven i hinanden. Desuden oplevede jeg få gange, at der var nogle små fejl på kortene. Man kunne let tro, at det ødelagde orienteringsoplevelsen, men det var ikke min oplevelse af det. Man skal ikke have forventninger om, at man skal ud at løbe et elitearrangement hvor alt klapper (hvis man ønsker det, skal man nøjes med at deltage i de helt store arrangementer). Men med fornuftige forventninger kan man derimod have en spændende tur i skoven og opleve en god afslappet og hyggelig stemning både blandt arrangører og deltager.

Til et af disse orienteringsløb havde jeg besøg af mine forældre, som glædede sig lige så meget som Anders og jeg til at skulle prøve at løbe vores første orienteringsløb i et højt slettelandskab uden et eneste træ over 2 meter og med 10 cm vand over det hele. Da vi kom frem, anede vi ikke, hvad der ventede os, for vi kunne kun se 4-5 meter frem for bare tåge. Jeg sendte mine forældre ud i uvisheden med anbefalinger om at løbe mod øst, hvor hovedvejen var, hvis alt gik galt. Da jeg selv tog mit kort og så, at der kun var én sti på hele kortet, vente jeg mig rundt og råbte til Anders, at det her blev det sværeste, han nogen sinde ville opleve, og mindede ham om at hovedvejen lå mod øst! Selv løb jeg ud i tågen med en lidt nervøs følelse af at være den eneste i hele verden. Undervejs mødte jeg dog både min mor og far,

## Side 12

som jeg måtte hjælpe på vej, hvorefter at min mor forsatte op til sin post der lå ved en stor sten, som hun mente, hun kunne ane i tågen – da hun kom frem og skulle klippe den, brægede stenen og min mor fik benene på nakken. Senere da jeg mødte Anders, råbte jeg, om han var okay, - det var han – han glemte bare at spørge mig om, jeg var okay – det var jeg ikke, for jeg anede ikke, hvor jeg var! Heldigvis var det på et tidspunkt, hvor tågen lettede og lettet kunne jeg se, at der var en kæmpe skrænt 20 meter fra mig og at der faktisk også var nogle få mennesker at ane ude i

tågen. Efter ca. to timer (og to MEGET trætte forældre), havde vi faktisk alle sammen fundet vores poster, og kunne sætte os ind i bilen og vende næsen hjemad. Hele hjemturen gik med at tale om den spændende og uforglemmelige oplevelse.

For både Anders og jeg, var det en enorm stor oplevelse at bo og studere uden for Skandinavien. Selv om orienteringsmulighederne ikke var helt så gode som forventet, så fik vi os nogle rigtig gode oplevelser i skoven sammen med nogle meget venlige og imødekomende englændere. Til alle de ungdomsløbere (og andre) medlemmer af klubben og som måske overvejer at flytte udenfor Skandinavien for en periode, vil jeg sige, at der er masser af muligheder i England – også for at udvikle sig som orientingsløber. Jeg gerne vil hjælpe med erfaringer og ideer, hvis nogen skulle ønske det.

/Stinne Skammelsen

## En hilsen fra træningsudvalget (TRU)

På sit møde den 8.februar enedes TRU om, at der i dette nummer af O-FIF skulle lidt information om vort udvalg. Man kan på klubbens hjemmeside læse mere indgående om udvalgets mange opgaver, så her skal jeg blot hæfte mig ved TRU's formål:

1. At sikre passende træningsaktiviteter for alle klubbens medlemmer
2. At forestå rekruttering af nye medlemmer.

### Træningsaktiviteter

Udvalget opfatter dog det første formål med en vis modifikation, idet udvalget ikke vil blande sig i de aktiviteter, som ungdoms- og eliteudvalget tilbyder de medlemmer, som deres arbejde omfatter. At der bør ske en koordinering af aktiviteterne i den udstrækning, det er hensigtsmæssigt, er dog oplagt. Det kan f.eks. være ved udnyttelse af poster udlagt i samme skov, som kan tilpasses forskellige niveauer ved træningsløb eller fælles indsats ved rekruttering af nye medlemmer.

## Side 13

Udvalget ser det således først og fremmest som sin opgave at sikre, at der er mindst en ugentlig træningsaften, som det har ansvaret for, og hvor det med større eller mindre mandskabsstyrke vil være til stede for især at vejlede og hjælpe de nye medlemmer, klubben måtte få hvert år.

### **Tekniktræning**

TRU vil ikke stå for egentlig tekniktræning, hvor der må henvises til den ungdomstræning, som Kasper Andersen står for, og hvor voksne løbere også er velkomne, hvis de ønsker træning i særlige momenter. Her vil der altid være en 5 og

8 km svær bane med start hver tirsdag kl.17.30 fra Kompashuset. Man kan blot koble sig på, men det vil være meget hensigtsmæssigt at orientere Kasper, såfremt man vil være konstant deltager her.

TRU har i år været nødt til i sin helårsplan (se den på hjemmesiden) at benytte sig af Karruselløb i en vis udstrækning, hvor der ikke kan garanteres særlig tekniktræning, men i de løb, TRU selv står for, vil vi søge at lægge vægt på særlige momenter, som især de nye forhåbentlig kan have gavn af.

### **Introdage**

Som nævnt ovenfor er det også TRU's opgave at stå for rekruttering af nye medlemmer, og i år har TRU's underudvalg rekrutteringsudvalget (RekrU) besluttet at afholde to **rekrutteringsdage i april måned, nemlig søndag den 10.april kl.10-12 og tirsdag den 12.april kl.18-20**, begge dage med udgangspunkt fra Kompashuset. Det er nyt med både søndag og tirsdag som introdage, idet lørdage og torsdage hidtil er blevet brugt; sidstnævnte dag har ikke været god for voksne med torsdag som lang arbejdsdag. Så håber vi blot på, at mange – også at klubbens medlemmer – vil slå på tromme for arrangementerne, så vi kan få stoppet den medlemstilbagegang, som blev vist på generalforsamlingen for 2004.

### **Vægt på familier – alles ansvar**

RekrU vil i år lægge vægt på at henvende sig til familier i håbet om, at vi så både kan få børn og voksne til at blive medlemmer i klubben. Atter vil vi opfordre **også dig** til at kontakte venner og bekendte, som du kender, og selv tage dem med ned til Kompashuset en af eller begge de ovennævnte dage. Hvorfor ikke dele ud af din glæde ved o-løb med kammerater? De kommer nok lettere, når du viser dem vejen til Kompashuset og måske endda tager den første tur rundt skoven med dem!

### **Banelæggere**

Som nævnt skal klubben selv stå for tilrettelæggelsen af nogle af årets træningsløb, og hertil kræves der banelæggere. Vi har det på plads for løbene i forårssæsonen, men skulle du have lyst og tid til at lave et træningsløb i efteråret, så lad mig det gerne vide hurtigst muligt. Mulighederne fremgår af helårsplanen på hjemmesiden.

## Side 14

Vi benytter os i år meget af de træningsløb, som andre klubber har udbudt, og det vil være meget ønskeligt, om vi kan komme med nogle tilbud til næste års karruseløb, og her ser vi også meget gerne, at nogen tilbyder sig som banelæggere, meget gerne at par stykker i fællesskab. Tirsdage vil nok være at foretrække. Er man et par stykker sammen, kan det også virke som en læreproces.

### **2.-3. Divisionsmatch den 24. september.**

Måske er det på plads, når dette nr. af O-FIF udkommer, men skulle nogen ellers have tid og lyst til at stå som ansvarlig for en 2.-3. divisionsmatch den 24. september, så modtager TRU's medlemmer meget gerne besked herom.

I det hele taget ser vi meget gerne henvendelser til TRU fra klubbens medlemmer. Det kan være for at påtage sig opgaver som banelæggere ved særlige arrangementer, men det kunne jo også være, du havde ideer til initiativer, TRU skal tage m.h.t. særlige arrangementer eller løbsformer.

Navne på udvalgets medlemmer finder du på hjemmesiden!

På genhør og gensyn ved træningsløbene, når de starter den 10. og 12. april. Selv om de især er tilrettelagt for nye medlemmer, vil det også være meget godt at se nogle af klubbens "gamle" medlemmer disse dage, så de nye kan opleve, at klubben er stor – og kan blive endnu større.

Vel mødt til træningsløbene! Og husk: Jo flere der kommer, jo sjovere er det at være banelægger!

Med venlige hilsner, Ivar Berg-Sørensen

# Helårsplan for klubbens træningstilbud.

### **Indledende bemærkninger.**

Træningsudvalget (TRU) anser Kompashuset som vigtigt som samlings- og udgangspunkt i starten af sæsonen, især for nye medlemmer. Momenttræning er ikke vigtig for de nye medlemmer; de skal ud og finde poster!

Der skal være tekniktræningstilbud til andre løbere. Findes sammen med ungdomstræningen.

Man valgte at skifte mellem tirsdage og torsdage. Vigtigt at placere egne træningsløb på tirsdage, hvor der er tilbud om spisning. I den forbindelse er det af betydning at se på, hvor ungdomstræningen foregår den første tirsdag i måneden.

## Side 15

### Følgende datoer og steder (skove) fastlægdes:

10. og 12.april: Introdage (jfr. andetsteds)  
19.april: Nærliggende skov med udg.pkt. i Kompashuset. Karsten Schultz banelægger.  
26.april: Gl.Grønholt Vang (karruselløb= K)  
03.maj: Nærliggende skov fra Kompashuset. Karsten Schultz og Carsten Hansen banelæggere. Fællesspisning  
10.maj: Uggeløse (K)  
19.maj: Klubstafet i uge 20.  
21.maj: Cup match  
  
25.maj: St.Dyrehave (evt. udg.pkt. Kompashuset for nogle)  
02.juni: Aggebo-Græsted Hegn (K)  
07.juni: Nærliggende skov med udg.pkt. fra Kompashuset. Henning Løwenstein banelægger. Fællesspisning  
14.juni: Tokkekøb Hegn (K)

----- Sommerferie (men Karruselmuligheder 21. og 28.juni).

- 09.august: Stenholt Vang (evt. udg.pkt. i Kompashuset for nogle) (K).  
16.august: Gl.Grønholt Vang (K).  
23.august: Hornbæk Plantage (K)  
30.august: Farum Lillevang  
03.september: Cup match  
08.september: Egedam.Karsten Schultz banelægger. Fællesspisning  
13.september: Uggeløse (K)  
20.september: Lystrup Skov (K)  
22.september: Gymnastikken begynder (?)  
04.oktober: Alm. løbetræning (udg.pkt.Kompashuset). Fællesspisning.  
08.oktober: Horserød Hegn (K)  
29.oktober: Danstrup Hegn (K)  
01.november: Alm. løbetræning (udg.pkt. Kompashuset). Fællesspisning.  
05.november: Klubmesterskab (?)  
27.november: Teglstrup S (K)  
06.december: Alm. løbetræning (udg.pkt. Kompashuset). Fællesspisning.  
(Klintings flæskesteg).  
11.december: Juleløb (?)

Ud over træningsløbene skal vi søge at få især de nye medlemmer med ud til åbne løb, for at de kan blive introduceret til disse arrangementer.

- **Revisioner af listen kan forekomme.**

## Sæsonstart 2005

Nedenfor følger lidt flere oplysninger om Regionalløb, Kredsløb klassisk og Sjællands Cup'en, Kredsløb nat og SM-nat samt Østkredsens Stafetliga.

### Kredsløb klassisk - Sjællands Cup'en:

Forhåndstilmelding er mulig i nedenstående A-klasser og på de 10 tilmeldingsbaner:

### Ungdomsklasser:

D -10A, D 11-12A, D 13-14A, D 15-16A, D 17-20A

H -10A, H 11-12A, H 13-14A, H 15-16A, H 17-18A, H 19-20A.

### Seniorklasser:

D 21A, D 35A, D 40A, D 45A, D 50A, D 55A, D 60A, D 65A

H 21A, H 35A, H 40A, H 45A, H 50A, H 55A, H 60A, H 65A, H 70A, H 75A, H 80A.

### Tilmeldingsbaner:

Åben 1, svær, 8,0 – 9,0 km (H 21AM)

Åben 2, svær, 6,0 – 7,5 km (H 21AK)

Åben 3, svær, 4,5 – 5,5 km (D 21AK, H 45AK, H55AK)

Åben 4, svær, 3,5 – 4,5 km

Åben 5, mellemsvær, 6,0 – 7,5 km (H 17B)

Åben 6, mellemsvær, 4,0 – 5,0 km (H 15-16B, D 17B, H 35B, D 35B)

Åben 7, mellemsvær, 3,0 – 4,0 km (D 15-16B, D 45B)

Åben 8, let, 4,0 – 5,0 km (H/D15-C)

Åben 9, let, 2,5 – 3,5 km (D 13-14B, H 13-14B)

Åben 10, begynder, 2,0 – 2,5 km (D-10B, H-10B, D-12B, H-12B, begynder II)

Der vil være almindelig lodtrækning og offentliggørelse af startliste i A-klasserne.

Der vil være "put and run" på tilmeldingsbanerne. For løbere i ikke A-klasser er vejledende indplacering på tilmeldingsbanerne angivet i parentes. Der er dog fri tilmelding – altså kan fx. en D21AK-løber vælge at løbe en anden bane end Åben 3, hvis hun har lyst til det eller fx vil konkurrere med nogle klubkammerater på en anden bane.

Banerne Åben 1-10 udbydes også som åbne baner med tilmelding på dagen.

Du kan vinde Sjællands Cup'en i ovennævnte A-klasser. Dine point vil blive beregnet efter resultaterne i dine 5 bedste løb ud af sæsonens 8 løb (SM-klassisk indgår ikke i Sjællands Cup'en). Beregningen vil foregå efter samme princip som for DOF's rangliste (50, 47, 45, 43, 41, 40, 39 etc.).

## Side 17

I Østkredsen afholdes der følgende Kredsløb Klassisk i 2005:

- 13. marts: Jægersborg Hegn, Søllerød OK
- 9. april: Hästveda, Sverige
- 24. april: Gribskov Vest, DSR
- 14. august: Klinteskoven, Herlufsholm OK
- 4. september: Slagelse Vest, OC Slagelse
- 2. oktober: Gribskov Mårum, Ballerup OK
- 8. oktober: Valborup, Hvalsø OK
- 23. oktober: Tisvilde Hegn Øst, Tisvilde Hegn OK

### **Regionalløb - Regionalmesterskabet:**

På nedenstående tilmeldingsbaner er forhåndstilmelding mulig:

- Bane 1, svær, 8,0 – 9,0 km (H 19-39)
- Bane 2, svær, 6,0 – 7,5 km (D 17-39, H 17-18, H 40-49)
- Bane 3, svær, 4,5 – 5,5 km (D 40-49, H 15-16, H 50-59)
- Bane 4, svær, 3,5 – 4,5 km (D 15-16, D 50-, H 60-)
- Bane 5, mellemsvær, 6,0 – 7,5 km
- Bane 6, mellemsvær, 4,0 – 5,0 km (H 13-14)
- Bane 7, mellemsvær, 3,0 – 4,0 km (D 13-14)
- Bane 8, let, 2,5 – 4,0 km (H 11-12)
- Bane 9, let, 2,0 – 3,0 km (D 11-12)
- Bane 10, begynder, 2,0 – 2,5 km (D -10, H -10)
- Børnebane på 0,7 - 1,0 km.

Der vil være "put and run" på tilmeldingsbanerne. Der er fri tilmelding på bane 1-10. Fordelen ved at forhåndstilmelde sig er, at man derved er sikker på at komme til at løbe den bane, som man ønsker.

Banerne 1-10 udbydes også som åbne baner med tilmelding på dagen.

I Region Syd afholdes der følgende Regionalløb i 2005:

- 12. marts: Vallø storskov, Køge OK
- 1. oktober: Vintersbølle, O-63
- 16. oktober: Sonnerup skov, Vestsjællands Skovkarleklub

I Region Nord afholdes der følgende Regionalløb i 2005:

- 3. april: Egebæksvang, HSOK
- 1. maj: Aggebo-Græsted, Lyngby OK
- 15. oktober: Aldershvile/Bøndernes Hegn, Skærmens OK

Der kåres ingen regionalmestre i 2005.

### **Kredsløb nat - SM-nat:**

Forhåndstilmelding er mulig i nedenstående A-klasser og på de 6 tilmeldingsbaner:

#### **Ungdomsklasser:**

- D -16A, D 17-20A
- H -14A, H 15-16A, H 17-20A.



## Side 18

### Seniorklasser:

D 21A, D 35A, D 45A, D 55A

H 21A, H 35A, H 40A, H 45A, H 50A, H 55A, H 60A, H 65A

### Tilmeldingsbaner:

Åben 1, svær, 6,5 – 7,0 km (H17-20AK, H 21AK)

Åben 2, svær, 4,0 – 5,5 km (D 21AK)

Åben 3, mellemsvær, 4,5 – 6,0 km (H 17B)

Åben 4, mellemsvær, 3,5 – 4,5 km (D 17B)

Åben 5, let, 3,0 – 4,0 km

Åben 6, begynder, 3,0 – 4,0 km (Begynder I og II)

Der vil være almindelig lodtrækning og offentliggørelse af startliste i A-klasserne. Der vil være "put and run" på tilmeldingsbanerne. For løbere i ikke A-klasser er vejledende indplacering på tilmeldingsbanerne angivet i parentes. Der er dog fri tilmelding – altså kan fx. en D21AK-løber vælge at løbe en anden bane end Åben 2, hvis hun har lyst til det eller fx vil konkurrere med nogle klubkammerater på en anden bane.

Banerne Åben 1-6 udbydes også som åbne baner med tilmelding på dagen.

Der afholdes følgende SM-nat løb i 2005:

9. marts: Geelskov, OK 73

30. marts: Klosteris Hegn, Tisvilde Hegn OK

Du kan vinde SM-nat i ovennævnte A-klasser. Dine point vil blive beregnet efter resultaterne i dine 2 bedste løb ud af sæsonens 2 natløb. Beregningen vil foregå efter 100 point princippet.

### Østkredsens Stafetliga:

Østkredsens Stafetliga udgår i 2005.





## Ungdomstræning januar – april 2005

### Her er nye datoer for lørdagstræning:

**Dato:**

Lørdag 2. april

**Mødested & tid:**

Kompashuset kl. 13.30

**Aktivitet:**

Træning og leg i skoven

**Andre aktiviteter (I vil modtage en særskilt indbydelse til disse aktiviteter):**

**Minikursus/** Kursus for de 8 – 9 – 10 årige, sammen med børn fra andre klubber.  
(Datoer ikke fastlagte endnu.)

**Ungdom 1 kursus /** kursus for de 11 – 12 årige, sammen med børn fra andre klubber og med 1 overnatning. (Datoer ikke fastlagte endnu.)

**Ungdomsweekend for alle:** Vi planlægger en weekendtur for alle d. 4. – 5. juni i forbindelse med Skov Cup, som er et løb kun for børn. På weekendturen kan du lære at bruge Sportident og du kan træne alle de ting, du skal kunne for at deltage i et ”rigtigt” løb. Og så skal vi selvfølgelig hygge, spille bold, lege i naturen og på stranden. Vi håber mange vil være med. Mere om denne tur senere!

**Børnekarrusel-sæsonen begynder onsdag d. 20. april og fortsætter hver onsdag frem til d. 25. maj.**

/Betty

A rectangular advertisement with a black border. On the left side is a grey silhouette of a person in a running pose. To the right of the silhouette, the text is arranged in three lines: "NYT KLUBTØJ?" in large, bold, black, sans-serif capital letters; "RING TIL BETTY FOLINO" in the same font below it; and the phone number "48 26 16 43" in the same font at the bottom right.

**NYT KLUBTØJ?**  
**RING TIL BETTY FOLINO**  
**48 26 16 43**



# -karruselliste

| Da<br>g | Dato  | Skov/område      | Mødested                              | Krak   | Arrangør         | Starttid    |
|---------|-------|------------------|---------------------------------------|--------|------------------|-------------|
| ti      | 29-03 | Farum Park       | Klubhuset på Ryttergårdsvej           | 105 G2 | Farum OK         | 17:00-18:00 |
| ti      | 05-04 | Lille Hareskov   | Skovlystvej                           | 115 K7 | Kildeholm        | 17:00-18:00 |
| ti      | 05-04 | Danstrup         | Hornbækvej                            | 46 K1  | HSOK             | 17:00-17:30 |
| ti      | 12-04 | Farum Lillevang  | P-vest, Slingerupvej                  | 105 B1 | Farum OK         | 17:00-18:00 |
| ti      | 12-04 | Hammermølle      | Skindersøvej                          | 27 G1  | HSOK             | 17:00-17:30 |
| ti      | 19-04 | Lystrup          | Gørløsevej                            | 83     | Kildeholm        | 17:00-18:00 |
| ti      | 19-04 | Nyrup            | Gurre kirke                           | 37 H4  | HSOK             | 17:00-17:30 |
| ti      | 26-04 | Egebæksvang      | Flynderupgård , Agnetevej, Espergårde | 47 K1  | HSOK             | 17:00-17:30 |
| on      | 27-04 | Bøndernes hegn   | P-plads på Skovbrynet, Bagsværd       | 116 G5 | OK 73            | 17:00-18:00 |
| to      | 28-04 | Tisvilde hegn    | Klubhuset, Godhavnsvej, Tisvildeleje  |        | Tisvilde hegn OK | 17:30-18:30 |
| ti      | 03-05 | Geel Skov        | Kongevejen, Holte                     | 107B4  | Kildeholm        | 17:00-18:00 |
| ti      | 03-05 | Teglstrup        | Klubgården, Gl.Hellebæk,              | 28 D6  | HSOK             | 17:00-17:30 |
| to      | 05-05 | Asserbo Plantage | P-plads på Nyvej, Liseleje            |        | Tisvilde hegn OK | 17:30-18:30 |



Din økonomipartner

**ARBEJDERNES  
LANDSBANK**

# Åbne løb – i nærheden

| D.   | Kat.    | Skov                                       | Kr. | Klub               | Tilm. | Bemærkning            |
|------|---------|--|-----|--------------------|-------|-----------------------|
| 27/3 |         | Gl. Grønholt                               | ØK  | HSOK               |       | Påskecup              |
| 28/3 |         | TeglstrupHg                                | ØK  | HSOK               |       | Påskecup              |
| 30/3 | C       | <a href="#">Klosteris H</a>                | ØK  | Tisvilde Hegn OK   | 25/03 | Sm-nat 2              |
| 3/4  | C       | <a href="#">Egebæksv.ng</a>                | ØK  | HSOK               | 25/03 | Regional Nord 1       |
| 9/4  | B       | <a href="#">Piparp</a>                     | ØK  | Hästveda OK        | 29/03 | Kreds klassisk 2      |
| 9/4  |         | <a href="#">Öjersjö</a>                    |     | Sjövalla/Sävedalen | 21/03 | NOC Testløb, SRL      |
| 10/4 |         | <a href="#">Öjersjö</a>                    |     | Sjövalla/Sävedalen | 21/03 | NOC Testløb, SRL      |
| 16/4 | B       | <a href="#">Ny Tolstrup</a>                | ØK  | OK Roskilde        | 08/04 | SM-stafet, SL         |
| 17/4 | B       | <a href="#">Nøddebo/Gri<br/>b skov syd</a> | ØK  | Ballerup OK        | 08/04 | SM-klassisk, SRL, JRL |
| 20/4 | B&<br>U | Geelskov                                   | ØK  | Politiets IF       |       | Børn&Ungdomskarrusel  |
| 24/4 | B       | <a href="#">Gribskov V</a>                 | ØK  | DSR                | 15/04 | Kreds klassisk 4      |
| 27/4 | B&<br>U | Tokkekøb<br>Hegn                           | ØK  | Allerød OK         |       | Børn&Ungdomskarrusel  |
| 30/4 | D       | <a href="#">Nyrup Hegn</a>                 | ØK  | KFIU- O afd.       | 22/04 | 2.,4.,5. div., P&R    |
| 1/5  | C       | Aggerbo-<br>Græsted                        | ØK  | Lyngby OK          |       | Regional Nord 2       |
| 4/5  | B&<br>U | Jonstrup<br>Vang                           | ØK  | Ballerup OK        |       | Børne&Ungdomskarrusel |
| 7/5  | A       | Vejers Nord                                | SK  | OK West            |       | KUM-Klassisk          |
| 8/5  | A       | Ål   | SK  | OK West            |       | KUM-Stafet            |
| 11/5 | B&<br>U | Ravnsholt                                  | ØK  | OK SG              |       | Børne&Ungdomskarrusel |

Yderligere omtale af disse løb og invitationer til flere kan findes via [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)



v. Søren Sloth

Industrivænget 44, 3400 Hillerød Tlf. 48 24 16 17

## Ny adresse:

Mette Monique Pilemand  
er flyttet til

Svanegade 5, 1.  
1328 København K  
Tlf: 22808380

Steen Klysner  
er flyttet til

Hannelundsvej 10  
2960 Rungsted Kyst

## Farvel til:

Maj-Britt Nordmaj  
Anne-Ditte Nordmaj

Trine Bennetzen  
Lotte Fredberg



**www.VinBlanc.dk**  
**Virungade 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.