

# O-FIF

33. årgang

Maj 2005

Nr. 3

---



---

**FIF Hillerød Orientering**

# O-FIF nr. 3/2005

**D**et er en fantastisk start på orienteringsåret 2005 vi er udsat for. Masser af DM-medaljer er allerede i hus og på den internationale scene gør FIF løbere sig til i både landsholdsdragter, Spring Cup OK-dragter, KUM-dragter og klubdragter.

Dette nummer kommer lidt i utakt med Spring Cup, påskeløb, SM og DM i visse discipliner til at omtale alle disse løb – men så er der så meget andet!!

Af fremtidige opgaver vil jeg gerne pege på 1. divisions cup-matchen i Sorø, nu skal det være! – og stormødet om Spring Cup 2007, skal det blive ved at være!

Mød og gør dig gældende – på stævnepladser og ved klubarrangementer – klubben er dig!

Vi ses i skoven.

;-) leif

## Indhold

Spring Cup 2005.....	4
1. division 1. runde.....	5
Spring Cup 2007 eller ej?.....	6
Tilmelding til løb.....	10
Hytte dag.....	11
Tio-milan med Spring Cup OK.....	12
Fristartordningen.....	15
Bestyrelsen har været på kursus.....	17
NYT! PR-udvalg.....	18
Startkonto.....	20
Koordinering kræver kontakt!.....	21
Mesterlære – en god vej?!.....	22
Karruselliste.....	24
Åbne løb.....	25
Nye medlemmer.....	26

## Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 4	9.6.	25
Nr. 5	18.8.	35
Nr. 6	29.9.	41
Nr. 7	24.11.	49

Forsiden: Anne i spidsen for Spring Cup feltet (foto: Tage)

## Spring Cup 2005

Tillykke til os alle sammen med et flot Spring Cup.



Stævneleder Tage V. Andersen fra Øst kunne ved evalueringsmødet efter Spring Cup takke alle medvirkende for et yderst vellykket SC 2005.

- generel ros fra deltagere og holdledere
- diverse hjemmesider - ingen kritik (omtale på 7 ud af 10 forbundssider)  
9 indlæg på orientering.dk
- mange landshold har været på træningsture mod VM

En spændende nyskabelse var præmieoverrækkelsen, som foregik i et telt på pladserne – med et digitalt kamera! Det betød at vinderne kunne få

deres præmier når de var klassen var afgjort – og vinderportrætter står i et gallri på hjemmesiden. Der er med garanti flere der nu får set præmiemodtagerne!

Det kræver meget af FIF og ØST, men det er vel fra afviklingen af stævnerne vi skal hente de fælles kræfter til at køre på igen og igen.

Det nyligt udkomne officielle DOF-blad: orientering.dk omtaler Spring Cup over 4 sider og bruger blandt andet vendingen: ”Spring Cup er uden sidestykke det mest internationale vi har i dansk orientering”.



Lad os hente kræfterne sammen – og lad os appellere til nogle af de unge og de nye at stå i mesterlære til nogle af de tungere lederposter i Spring Cup – vi er mange der gerne giver en hånd med!

;-) leif

**OPRÅB!**

# Alle mand af huse!

❧❧

## 1. division - 1. runde



**Lørdag d. 21. maj 2005**

**i Grydebjerg Skov ved Sorø**

Så går jagten igen ind på at genvinde titlen som

### **Danmarks bedste klub**

For alle de nye er dette chancen for at møde stort set alle de aktive medlemmer i klubben. Her kæmper vi sammen for at slå de tre andre 1.divisionsklubber på Sjælland i alle klasser (unge, gamle, elite, motion og begyndere).

I divisionsturneringen er det en stor fordel at være så mange så muligt, så man på alle baner har en bred dækning, hvis nogen skulle have en dårlig dag. Kom og vær med til en dejlig dag i skoven – i maj måned er den jo kønnest!

Meld dig til via [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk) eller på listen i Kompashuset!

**Carsten Dahl**



# Invitation til Stormøde: Spring Cup 2007 eller ej?

**Sjælsøskolen onsdag d. 11. maj kl. 19:00**



På generalforsamlingen blev der stillet forslag om, at vi skulle tage en pause fra Spring Cup, idet der ofte har været problemer med at rekruttere det nødvendige antal ledere i tide. Blandt de fremmødte var der tilsyneladende en overvejende stemning for, at dette var en god idé. Der blev endvidere stillet forslag om at "låne stævnet

ud" til f.eks. en svensk klub. Da en sådan beslutning skal tages i meget god tid, kan den først blive aktuel i 2007, og stævnet i 2006 er da også på nuværende tidspunkt bemandet af FIF og Øst på næsten alle lederposter, og vil med sikkerhed blive gennemført.

## **Hvorfor skal vi mødes den 11. maj?**

*For at drøfte Spring Cups fremtid.*

FIF og OK Øst har i de sidste måneder hver for sig drøftet Spring Cup. På disse møder er det kommet frem, at der er meget forskellige opfattelser af, hvordan Spring Cup skal køre videre efter 2006.

OK Øst ønsker at fortsætte som hidtil med Spring Cup hvert år, gerne i fortsat samarbejde med FIF.

FIF forestiller sig at løbet i 2007 og måske hvert andet år flyttes til Sverige, hvor nogle svenske klubber står for arrangementet. OK Øst forestiller sig i stedet, at der etableres et samarbejde med en anden dansk klub.

## **Hvad er særlig karakteristisk for Spring Cup?**

Med udgangspunkt i hvad orienteringsløb.dk og O-sport skriver om årets Spring Cup er der tale om et verdensklasse-arrangement med udfordrende baner og dansk orienterings flagskib, der viser vejen mht. nye tiltag.

Som mere direkte målelige forhold er Spring Cup et af verdens mest internationale arrangementer normalt med repræsentanter fra 20-25 lande. I år fra 26 lande, det

samme antal lande som i disse dage er repræsenteret ved World Cup løbene i England. Til EOC 2004 var der 32 lande og til WOC2004 38 lande.

## Side 7

Spring Cup har også specielt godt fat i løbere fra de østeuropæiske lande, især fra Tjekkiet og Polen, men også fra de fjernere lande som f.eks. Moldavien.

Spring Cup er et stævne hvor deltagerne kommer for at få udfordringer. Sammenlignet med f.eks. Påskeløbene er der kun halvt så mange, der deltager på de sekundære baner. Man kommer for at måle sig med de bedste.

Spring Cup er også helt klart ungdommens løb. 40% af deltagerne er ungdomsløbere (H/D-20), hvor andelen ved andre stævner ofte kun ligger på 20-25%. Derfor er der ved Spring Cup også kun 25% af løberne der er 35 år eller ældre, hvor andelen ellers ligger på 55-60%.

Især juniorløberne (H/D17-20) er utroligt stærkt repræsenteret ved Spring Cup med 20% af deltagerne, hvor de i andre internationale løb kun udgør 3-9%.

### **Hvilke problemer er der for Spring Cup?**

I hovedsagen kæmper vi med problemer for Spring Cup på tre områder: faldende deltagelse, mindre overskud og vanskeligheder med at rekruttere den nødvendige arbejdskraft.

#### *Faldende deltagelse*

Spring Cup startede i 1991 og havde sit toppunkt deltagermæssigt i 1995 med i alt 6398 starter. Siden er deltagerantallet blevet reduceret med et lille midlertidigt opsving i 2003 og 2004 så der i 2005 kun var 4049 starter. Det er kun 80% af deltagerantallet i 2004, men kun 8% færre end antallet i 2002.

Tendensen til færre deltagere er ikke speciel for Spring Cup. Også for andre arrangementer som f.eks. Smålandskavlen, O-ringen og danske kredsløb har man set præcis den samme tendens. **Så det er ikke fordi vi ikke laver Spring Cup godt nok, at deltagerantallet falder.** Det er en generel tendens, især for svenske løb, og 45% af deltagerne i Spring Cup kommer fra Sverige.

Går man lidt dybere ned i at analysere baggrunden er det især de 21-34 årige der svigter i forhold til tidligere. Det er et generelt problem der f.eks. også kan ses i FIF's medlemsudvikling (jf. statistikken i forbindelse med formandens beretning ved generalforsamlingen).

#### *Mindre overskud*

Mange af udgifterne til Spring Cup er de samme, uanset hvor mange deltagere der kommer. Derfor er overskuddet meget afhængigt af, hvor mange deltagere der kommer. Og når vores egne udgifter er betalt, skal DOF have sin del af overskuddet. Det betyder i forhold til 2005 og de tidligere år, at hvis vi har 2500 deltagere til Klassisk skal DOF have 40% af overskuddet og der bliver et pænt beløb tilbage til

## Side 8

deling mellem de to klubber. Hvis vi kun har 1600 deltagere til Klassisk skal DOF have 60% af overskuddet og der bliver kun ca. 1/3 af overskuddet tilbage til deling mellem de to klubber. Og hvis vi også skal have bad ved stafetten og bustransport, bliver der ca. 25.000 kr. mindre til overs. I 2005 var der 1825 deltagere til Klassisk.

Det har vi nu taget konsekvensen af for 2006 ved dels at hæve startafgifterne for seniorerne, men sætte dem ned for juniorerne. Det er sket efter nøje sammenligning med hvad man tager i startafgift ved 10-Mila, O-ringen og andre lignende arrangementer ved løb i Europa. Samtidig har vi reduceret udgifterne ved at fjerne de pengepræmier, som vi hidtil har uddelt til vinderne i eliteklasserne. Så alt i alt skulle overskuddet med det samme deltagerantal fremover blive væsentligt højere, skønt DOF-afgifterne stadig er de samme.

Hvis Spring Cup flyttes uden for Danmark og arrangeres af nogle andre, skal der ikke betales DOF-afgift, men til gengæld mangler DOF den indtægt og skal skaffe dem på anden måde, f.eks. ved forhøjede DOF-afgifter ved andre løb, som vi så skal være med til at betale.

### *Vanskeligheder med at rekruttere den nødvendige arbejdskraft*

Til et stævne med kvaliteter som Spring Cup skal der bruges ganske meget engageret mandskab. 70-75 funktionsledere planlægger arrangementet. Under selve stævnet er ca. 200 voksne og adskillige ungdomsløbere involveret. Det svarer til 55-60% af de voksne løbere i klubberne.

Vi overvejer hvert år, om vi kan klare os med færre. Men hvis vi sammenligner os med andre kvalitetsarrangementer, er der ikke tale om et overforbrug. Ved Elitpremieren i Sverige for nylig, hvor der deltog ca. 800 løbere, brugte man 128 hjælpere til de samme funktioner, som vi ved Spring Cup bruger 166 hjælpere til ved vores arrangement med ca. 1800 løbere. Dertil kommer vores hjælpere til andre funktioner som overnatning, morgenmad o.l.

For at lette på mandskabsituationen har vi købt os til medhjælp udefra til opbygning og tømning af toiletter, rengøring på skolerne og nattevagter ved overnatningen.

Det er rigtigt, at vi ca. en måned før Spring Cup i år var i vanskeligheder med at skaffe tilstrækkeligt mandskab. Det skyldes nok dels, at der var nye folk på mandskabsrekrutteringen, dels at Spring Cup var rykket en uge frem pga. påsken, og dels at flere ønskede at starte deres påskeferie allerede i Spring Cup weekenden. Så efter et nødråb ud til klubberne lykkedes det at få besat alle pladserne.

### Spring Cups fremtid

Alt dette skal danne baggrund for vores fælles diskussion om Spring Cup **onsdag den 11. maj 2005 kl. 19.00 i auditoriet på Sjælsøskolen**. Mød op og giv dine synspunkter til kende.

Den endelige beslutning om Spring Cups fremtid skal ikke træffes på mødet den 11. maj, men på et fælles møde mellem de to klubbestyrelser ugen efter, men det er vigtigt for bestyrelserne at få meningstilkendegivelser fra et bredt udsnit af klubbernes medlemmer som baggrund for at kunne træffe deres beslutning.

Vi håber på et stort fremmøde, da bestyrelsen anser denne beslutning af meget stor vigtighed for FIF Hillerød's kommende virke.

**Vi ses d. 11/5 kl. 19:00 !**  
**Bestyrelsen**



## Tilmelding til Løb

Klubbens tilmeldinger til åbne løb i Danmark foregår efterhånden stort set udelukkende gennem O-Service, og heldigvis for det, for det simplificerer i høj grad tilmeldingsarbejdet både for de løbere, der gerne vil tilmelde sig, men også for klubbens tilmeldere, der skal sørge for videresendelse af klubbens tilmeldinger til arrangørerne.

I takt med den stigende anvendelse af O-Service, er der sket en helt tilsvarende nedgang i mængden tilmeldinger via de velkendte tilmeldingslister i Kompashuset.

Klubbens to tilmeldere finder det kort sagt ikke længere umagen værd at hænge tilmeldingslister op i Kompashuset, men det er selvfølgelig ikke, og skal heller ikke være nogen betingelse for at blive tilmeldt løb gennem FIF Hillerød, at man har adgang til computer, internet og alt, hvad det indebærer, så derfor er du under alle omstændigheder velkommen til at kontakte én af klubbens tilmeldere på anden vis, f.eks. pr. telefon eller brev.

Tilmeldinger til individuelle løb i Danmark:

Lisbeth G. Larsen  
Selsvej 4  
3400 Hillerød  
Tlf: 48262510  
E-mail: [thebsil@post.tele.dk](mailto:thebsil@post.tele.dk)



## Side 10

Tilmeldinger til stafetter og divisionsmatcher samt løb i udlandet:

Emil Olesen  
Birkehaven 4  
3400 Hillerød  
Tlf: 48265681/22121062  
E-mail: [konring.olesen@mail.dk](mailto:konring.olesen@mail.dk) eller  
[konring.olesen@get2net.dk](mailto:konring.olesen@get2net.dk)

Uanset løbstype, fungerer de to løbstilmeldere i enhver henseende som hinandens suppleanter, dvs. kan du af én eller anden grund ikke komme i kontakt med den ene tilmelder, henvender du dig blot til den anden.

Tilmeldingsfristen for tilmelding via O-Service er for en del løbs vedkommende sat til fredag kl. 19, dvs. en god uges tid før løbets afholdelse. Hvis arrangørerne

insisterer på at modtage tilmeldingerne kl. 19, bliver de selvfølgelig også sendt inden dette tidspunkt, så du skal altså være opmærksom, at der kan blive lukket for tilmeldingen i løbet af fredagen for at overholde tilmeldingsfristen. Hvis arrangørerne kun har angivet en tilmeldingsdato uden tidspunkt, sendes tilmeldingerne normalt først efter kl. 22.

Og til sidst et lille hjertesuk:

Er du for sent ude med din tilmelding, så kontakt [alligevel](#) så vidt muligt én af klubbens tilmeldere.

'Udenomstilmeldinger', dvs. tilmeldinger direkte til løbsarrangørerne, er i kraftig stigning, hvilket måske ikke er så overraskende, da det jo principielt ikke er noget problem at tilmelde sig selv i disse internet-tider.

Men husk gerne på, at dine 'udenomstilmeldinger' bidrager til en unødigt komplicering af kommunikationen med løbsarrangører og komplicerer derudover beregningen af startafgiften i en sådan grad, at det undertiden er lidt af et detektivarbejde at finde ud af den korrekte startafgift for et løb.

Af samme grund er kun tilmeldinger gennem klubbens sædvanlige kanaler omfattet af en evt. fristartsordning, og 'udenomstilmeldinger' er med andre ord som udgangspunkt ikke fristartsdækkede.

/Lisbeth og Emil



## Hyttedag

Noget af vedligeholdelsen af Kompashuset kan klares på et par timer en aften eller to, men andre ting kræver lidt mere tid. Derfor inviterer materieludvalget til hyttedag

**Lørdag d. 4/6 kl. 8.30 – ca. 14.00**

Vi starter tradition tro, med en ordentlig gang morgenmad. Derefter går vi i gang med opgaverne. Der skal bl.a. laves følgende:

- Gøres rent i omklædningsrum (afkalkning af bruser m.m.)
- Hovedrengøring i køkken
- Vinduespudsning
- Oprydning udenfor og i skuret
- Istandsættelse møbler

Materieludvalget sørger for indkøb og planlægning, du skal bare møde op i ordentligt arbejdstøj.

På materieludvalgets vegne

Chris Bagge



## Tiomila 2005 med Spring Cup OK

De sidste par år har jeg haft fornøjelsen at være leder og ”madmor” for Spring Cup OK’s mange talentfulde unge o-løbere ved et af verdens største og mest spændende stafetorienteringsløb, det svenske 10-mila. Spring Cup OK’s hold er sammensat af løbere fra FIF-Hillerød, OK Øst og Søllerød OK. Den årlige tur til 10-mila er et af O-årets højdepunkter!

Tiomila varer en hel weekend: Lørdag formiddag løbes en ungdomsstafet bestående af 4 ture, hvoraf mindst én tur skal løbes af en pige. Lørdag eftermiddag løbes damestafetten: 5 dameture af varierende længde. Lørdag aften begynder herrestafetten: 10 ture af varierende længde, hvoraf ca. halvdelen af turene er nature. SCOK’s hold bestod af 1 ungdomshold, 2 damehold og 1 herrehold.

På grund af St. Bededagsferien kunne vi i år tage af sted fra Danmark allerede torsdag eftermiddag/aften. Det gav en ekstra dag i Sverige til træning, forberedelser,



Kasper, Christopher, Anne og Rasmus efter et flot løb.

## Side 13

hygge og afslapning. Vi har tradition for at låne Katrineholm OK's klubhus. Det ligger nord for Norrkøping, ca. 1 time fra Stockholm. I år havde vi mulighed for to overnatninger der, inklusiv træning i en skov, hvor de nordiske mesterskaber blev afholdt sidste år, tid til at bage hjemmebag og lave god mad og lade op til det kommende døgns hårde prøvelser.

Lørdag morgen kørte jeg tidligt af sted med de fire ungdomsløbere for at komme til stævnepladsen, der lå ca. 2 timers kørsel fra Katrineholm. Det er altid spændende at ankomme til Tiomila-pladsen. De mange mennesker, den enorme stævneplads og så den fornemmelse man får af at gå rundt på pladsen: at dette arrangement er yderst professionelt. Storskærm, speakning, servicefunktioner, alt er på plads! Stemningen påvirker os alle sammen, men måske allermest de unge, for hvem det hele er nyt og meget spændende. Jeg kunne mærke på dem, at de var spændte, men det gik overhovedet ikke ud over deres præstation: Rasmus Folino Nielsen, Anne Nørskov, Christopher Wiberg og Kasper Fjellerup endte på en fornem 22. plads (der var over 300 hold til start), det hidtidige bedste resultat af et dansk ungdomshold!

Damernes hold var desværre ramt af afbud pga. sygdom. Det betød, at Anne Konring Olesen måtte løbe to ture, vi måtte "låne" en løber fra et andet sjællandsk hold og undertegnede (som er mindst dobbelt så gammel og halvt så hurtig som de fleste andre løbere på holdet) måtte ud på den lange sidste tur på vores 2. damehold. Men vi kom alle sammen igennem og især 1. holdet bestående af Anne, Stinne, Ditte, Pernille og Kersti kunne være rigtig glade for deres løb.

Det havde været dejligt, klart vejr hele dagen. Men da solen gik ned kunne vi begynde at ane, at en stjerneklar og meget kold nat var på vej. Mens herrerne gjorde klar til deres stafet hyggede pigerne sig med lidt rødvin og snacks, men fandt hurtigt ud af, at det blev for koldt at sidde stille og snakke.

Aftenens højdepunkt er starten på herrestafetten. Jorden gungrer og publikum jubler når de mange hundrede 1. tursløbere tordner forbi og forsvinder ind i skoven. Så er det bare om at følge med på storskærm og spækningen resten af natten – en uhyggelig spændende og fascinerende oplevelse.

## Side 14

Dog var det så koldt denne nat (-10 grader), at de fleste af os måtte tilbringe meget af tiden i vores soveposer og indpakket i alt det tøj, man overhovedet kunne finde frem af taskerne. Vores herrehold fik en dårlig start, da Lars Lindstrøm, der ellers kom godt fra start, havde et teknisk uheld med sin pandelampe og måtte bruge kostbare minutter på at reparere skidtet, mens konkurrenterne styrtede forbi og forsvandt. Men gradvis hentede de næste SCOK –løbere pladser for hver tur, de løb, og holdet endte på en flot 62. plads. Imponerende for et hold, hvoraf halvdelen af



Unge talenter: Sigge, Emil, Rasmus, Philip og Jeppe efter en imponerende indsats

Løberne er juniorer! Det må siges at være et hold med fremtidsperspektiver! Godt gået drenge! Det var lige før vi piger kunne tilgive jer, at I havde glemt al maden i Katrineholms køleskab!

Der var langt fra Tiomilas stævneplads nord for Stockholm og hjem til Hillerød. Efter endt stafet måtte vi trætte, stive og stadig halvfrosne løbere pakke sammen og køre hjem. Det havde været en herlig oplevelse – endnu en gang!

Betty Folino ("Madmor")

# Fristartsordning

## GENERELT:

Fristartsordningen går i korthed ud på, at man ved indbetaling af en fast engangsydelse ved årets begyndelse (fristartsbeløbet) køber sig ret til 'gratis' deltagelse i alle fristartsdækkede løb resten af året, uanset hvor mange løb man tilmelder sig. Fristartsordningen 'belønner' altså grundlæggende fristartere, der udviser stor løbsaktivitet.

Regelsættet for fristartsordningen er simpelt, men er til gengæld åbent for fortolkning på en række områder. Derfor er beskrivelsen i det følgende i et vist omfang suppleret med den fortolkning, der pt. anvendes:

## TILMELDING:

Som voksen ( $\geq 21$  år) tilmelder man sig klubbens fristartsordning ved at betale konkurrenceløberkontingent, der inkluderer fristartsbeløbet. Børn og unge under 21 år samt studerende er automatisk med i fristartsordningen alene i kraft af deres medlemskab.

Uanset alder og medlemstype, er det dog en betingelse for at være omfattet af fristartsordningen, at al gammel gæld til klubben, herunder startkontoen, er bragt ud af verden.

## DÆKNING:

Forudsat at tilmelding sker gennem klubbens sædvanlige kanaler, dækker fristartsordningen den normale startafgift for deltagelse i følgende typer af O-løb:

- åbne danske A, B, C og D-løbsarrangementer
- visse specifikke ungdomsløb (f.eks Ungdomskarrusel/SkovCup)
- åbne svenske løbsarrangementer i Skåne, Halland og Blekinge, forudsat at der ikke i samme weekend er et A eller B-løbsarrangement på Sjælland.

Fristartsordningen dækker IKKE:

- etapeløb for voksne løberes vedkommende, med mindre der er tale om mesterskabsløb (forbund/kreds) eller ranglisteløb.
- ekstragebyrer (f.eks. ved efteranmeldelse), kun den normale startafgift er dækket
- gebyr for leje af brik (SportIdent el. EMIT) for løbere, der ikke selv har en brik
- startafgiften for en fristarter, der har tilmeldt sig et løb omfattet af fristartsordningen, men som ikke stiller op til start
- o-arrangementer udenfor kategorien fod-orientering, således er f.eks. MTB-O arrangementer ikke dækket.

## Side 16

Hvad er et etapeløb ?

Etapeløb er fra et fristartssynspunkt en serie af løb, hvor arrangørerne desuden har defineret en form for sammenhæng mellem løbene.

Om en løbsserie med dette udgangspunkt skal anses for etapeløb, kan undertiden være vanskeligt at afgøre, men f.eks. følgende vendinger anvendes som indikatorer på etapeløb:

- gennemgående konkurrence
- samlet præmie/resultatliste baseret på flere/alle etaper
- jagtstart ved sidste etape, baseret på resultatet i flere/alle tidligere etaper

eksempler:

- Påskeløb og Dansk 5-Dages falder med jagtstart på sidste etape og samlede præmier klart ind under kategorien etapeløb
- SM Nat falder sådan set klart ind under kategorien etapeløb, men da der her er tale om et mesterskabsløb regnes det for fristartdækket
- Nordjysk 2-Dages regnes for to uafhængige løb, der er fristartsdækkede
- NatCup, VinterCup og Ballerup Sommer Cup er eksempler på etapeløb med gennemgående konkurrencer, der ikke anses for fristartsdækkede.

Har du spørgsmål til administrationen af startkontosystemet eller fristartsordningen, er du velkommen til at rette henvendelse til undertegnede.

Emil Olesen

Startkontoadministrator

Tlf: 48265681/22121062

E-mail: [konring.olesen@get2net.dk](mailto:konring.olesen@get2net.dk) el. [konring.olesen@mail.dk](mailto:konring.olesen@mail.dk)

### Har du set min bradepande?

Jeg har desværre mistet min bradepande under Spring Cup – den er sidst set indeholdende en kage, men den er jo nok spist for længst!

**Den er i øvrigt brun, og har ombuk på alle 4 sider.**

**Helle Lindelof**

**49 70 86 17**



# Bestyrelsen har været på kursus!

Som et led i vores sponsor-samarbejde med Hillerød Elite Idræt har bestyrelsen og en række af udvalgsmedlemmerne nu gennemgået et bestyrelseskursus.



Kurset bestod af 3 dele

- ▲ En klubanalyse
- ▲ En analyse af bestyrelsens personlige ressourcer
- ▲ Opstilling af udviklingsplan for klubben

I første og sidste del deltog, ud over bestyrelsen, også Rikke Nygaard (eliteudvalg), Anders Klinting (FIF-udvalg), Chris Bagge (materiel-udvalg), Peter Hansen (MTB-O-udvalg) og Allan Theil Sørensen (ungdomsudvalg), så næsten alle udvalg var repræsenteret.

VI har netop modtaget resultatet i form af en 3-års-plan med en lang række mål og aktiviteter, som skal gennemføres for at nå målene. Vores hovedindsatsområde i de kommende år vil blive omkring:

## Det gode klubliv

Der er opstillet en række konkrete mål og aktiviteter for at opnå hovedmålet, men vi vil også skulle opfylde en række mål på andre områder:

*Det sportslige  
Fastholdelse og rekruttering*

## Organisatorisk

Da målene stadig mangler en del behandling og præcisering, vil I komme til at høre nærmere om dem, når vi i bestyrelse og udvalg har fået tid til at behandle dem.

Kurset har givet anledning til at få belyst klubbens stærke og svage sider – og at få udstukket nogle overordnede målsætninger, som vi uden tvivl vil få gavn af i fremtiden.

Det har også vist, at vores nye struktur er et skridt i den rigtige retning, så den vil vi arbejde videre på at styrke. Som altid, er det vigtigt, at også DU bakker op om klubben, så vi alle sammen kan nyde

***det gode klubliv!***

**Carsten Dahl**



## PR udvalg



I forbindelse med den nye struktur har vi oprettet et PR udvalg. Lige nu er vi 3 personer i udvalget:

- ▲ Eva Konring Olesen
- ▲ Kasper Andersen
- ▲ Carsten Dahl

Vi har vedtaget, at PR-udvalget skal forestå en række opgaver samt kunne stille diverse PR-materialer til rådighed for andre medlemmer og udvalg, som har behov for at gennemføre PR-aktiviteter.

De opgaver, som vi vil løse, omfatter:

- ▲ Kontakt til sponsorer
- ▲ Udsendelse af nyhedsbrev til sponsorer og andre
- ▲ Kontakt til de lokale aviser
- ▲ Indsamling af avisclip og anden omtale
- ▲ Tilpasning af materialer efter behov

De PR-materialerne, vi vil fremstille og opdatere, omfatter:

- ▲ Annoncer til brug i aviser ol.
- ▲ Brochurer om klubben (til nye medlemmer, kursussteder, specielle begivenheder mm)
- ▲ Adresser på diverse medier og journalister
- ▲ Sponsorkontrakter
- ▲ Billeder (eliteløbere, klubaktiviteter mm)

Med tiden vil vi forsøge at lægge nogle af materialerne på hjemmesiden, så du altid – som medlem – kan få fat i dem.

Har du lyst til at være med i udvalget, har du forslag eller gode idéer, eller har du brug for nogle af materialerne, er du altid velkommen til at kontakte en af os!

Carsten Dahl



## Startkonto

Der er jo heldigvis kommet en hel del nye FIF'er til på det sidste, så derfor kan det måske være på sin plads med et resume af, hvordan FIF Hillerøds startkonto fungerer.

Startkontoen omfatter den del FIF Hillerøds økonomi, der har med betaling af startafgifter mv. for deltagelse i åbne løb, dvs. løb arrangeret af klubber i Danmark og i udlandet.

Første gang du tilmelder dig et åbent løb, får du automatisk oprettet en startkonto, hvorfra startafgiften til de betalbare løb, du tilmelder dig, trækkes.

For de 2-3 årlige divisionsmatcher, som FIF Hillerød deltager i, gælder der det helt specielle, at klubben ubetinget og helt uden sammenhæng med fristartsordningen, dækker startafgift (incl. brikleje) for ALLE deltagende FIF'er.

Har du i forbindelse med din kontingentindbetaling tilmeldt dig klubbens fristartsordning, dækkes startafgiften for fristartsdækkede løb af din fristartsordning, mens kun startafgiften for de løb, der ikke er fristartsdækkede, trækkes på din startkonto. Læs mere om de særlige regler omkring fristartsordningen andetsteds.

I efterhånden de fleste løb benyttes der elektronisk brik (af typen SportIdent eller EMIT). Løbere, der ikke selv ejer en brik, afkræves af arrangørerne en ekstraafgift i form af brikleje for lån af brik. Uanset fristartsordning eller ej, betaler du selv for evt. brikleje. Da der er tale om småbeløb (typisk 10 Kr. Pr. Løb), trækkes årets samlede brikleje på din startkonto sidst på året. Du er dog velkommen til nårsom helst at rekvirere en oversigt over grundlaget for brikleje-beregningen.

Som løber har du pligt til at sørge for, at der altid er økonomisk dækning for dine tilmeldinger på din startkonto. Startkontokassereren er berettiget til efter forudgående advarsel, at afmelde løbere, der ikke overholder denne regel.

Benyt følgende bankkonto i forbindelse med indbetalinger til startkontoen:

Arbejdernes Landsbank, Reg. Nr: 5358, Konto: 0303267

I løbet af året kan du følge status på din startkonto i O-Service (Menuen 'Løbere', 'Tilmeldinger', vælg løbernavn, vælg evt. 'Vis familie', hvis det skal være status for hele familien). Herudover udarbejdes der omkring nytårstid en detaljeret årsopgørelse, som danner udgangspunkt for det nye års initialværdier i O-Service.

## Side 20

Men er du i tvivl om status på din startkonto, eller hvordan du finder den, er du velkommen til at rette henvendelse til undertegnede.

Emil Olesen

Startkontoadministrator

Tlf: 48265681/22121062

E-mail: [konring.olesen@get2net.dk](mailto:konring.olesen@get2net.dk) el. [konring.olesen@mail.dk](mailto:konring.olesen@mail.dk)





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

## Koordinering kræver kontakt!

Den nye struktur med en række udvalg indebærer også 3-4 årlige møder i koordineringsudvalget (KU). Det første møde blev afholdt den 28.april, men desværre var fremmødet ikke det ønskede. Meningen er, at der skal komme mindst et medlem fra hvert udvalg til disse møder, for ellers er det ikke muligt at fremlægge de enkelte udvalgs problemer og finde mulige løsninger herpå; dog må der gerne komme flere repræsentanter fra hvert udvalg.

Til ovennævnte møde forelå et par afbud, et par af de fremmødte repræsenterede flere udvalg, men fra 4 udvalg forelå slet ingen meldinger. Det var ikke tilfredsstillende.

Det kan diskuteres, om PR-udvalget og Kortudvalget behøver at være med til hvert møde, men det er altså nødvendigt med mindst en repræsentant fra FIF-udv., Elite-udv., Ungdomsudv., Træningsudv., Materieludv., og MTBO-udv. Hver gang, der er KU.

Det er ikke nødvendigvis én bestemt fra hvert udvalg, der skal møde op hver gang, idet man må forvente, at alle i et udvalg er velorienterede om, hvad der er behandlet af emner og problemer i dette. Men der skal altså komme én fra hvert udvalg, når der indkaldes til møde i KU. Ellers kommer strukturen ikke til at fungere. Og hvad værre er: Der kan være opgaver, vi ikke finder den rette løsning på.

Tidspunktet for udvalgmøderne står på klubbens hjemmeside, men for en god ordens skyld skal nævnes, hvornår de næste møder finder sted og med hvilke dagordenshovedpunkter:

09.06.05: Evalueringsmøde – Her ville det være godt med repræsentation fra PR- og Kortudv. også

10.08.05: Møde mellem bestyrelsen og koordineringsudvalget

10.11.05: Forberedelse af udvalgenes budgetter for 2006

25.01.06: Budget og aktivitets/arbejdsplaner for 2006

Møderne vil normalt finde sted i Kompashuset, starte kl.19.00 og vare et par timer.

Nu er al begyndelse jo oftest svær, og det kan også gælde for os i dette med at få KU rigtigt i gang.

Så jeg ser frem til, at vi næste gang mødes med repræsentanter fra alle udvalg, og kan så i øvrigt henvise til referatet fra KU-mødet på klubbens hjemmeside, hvor vi håber, at stadig flere vil kigge ind og se, hvad der sker i de forskellige udvalg, som også vil blive dygtigere til at meddele sig her.

Med venlige hilsner fra Ivar Berg-Sørensen,  
Mødeindkalder til og –leder af KU-mødet den 28.april.

## MESTERLÆRE --- en god vej at følge?!

Vi kender diskussionen fra aviserne: for eller imod mesterlæren?! Mesterlæren indebærer ansættelse hos en selvstændig håndværksmester, og så regner man vel med, at det går som Peder Syv 2 skrev i et af sine ordsprog: "Som herren er, så holder han og svende; som fru er til, så og hendes terne". Altså: den gode mester får også dygtige svende.

Egentlig er mesterlæren ikke ukendt i vor sport. Tænk blot på, hvor mange korttegnere, der er blevet uddannet ved at få stadig større bidder skov at tegne under kyndig vejledning for en dag selv at blive sluppet løs som eneansvarlige. Eller nye banelæggere, der støttet af mere erfarne på feltet langsomt er blevet stadig bedre ved stille og roligt at få stadig større udfordringer.

MEN: En forudsætning for at mesterlæren er, at der er lærlinge, der søger ind til de gode, kloge og dygtige mestre.

Her viser den senest gennemførte undersøgelse af "Foreningsidrættens vilkår i Danmark", at på trods af, at det på mange måder står godt til med foreningslivet i Danmark, er der et par advarselsskilt, der blinker, når det gælder drivkraften i fremtidens foreningsliv: de frivillige.

Foreningerne ser det som den største udfordring at fastholde eller øge medlemstallet. Det gælder ikke mindst blandt de unge, som der er blevet færre af, til dels på grund af mindre ungdomsårgange. Dette er en tendens, vi også kan mærke i vor klub, således som det også blev nævnt på generalforsamlingen i februar

Af de mere end 3000 besvarelser mener i øvrigt hver anden, at det er blevet sværere at være frivillig foreningsleder de seneste år. Et tredje stort problem fremgår af undersøgelsens tabeller over aldersfordelingen blandt ledere og trænere, idet aldersgennemsnittet for både trænere og ledere er steget de seneste 20 år siden Breddeidrætsudvalgets undersøgelse i 1985. Eksempelvis er andelen af helt unge bestyrelses- og udvalgsmedlemmer faldet fra 9 til 3 procent, mens gruppen af 40-59-årige er næsten fordoblet. Et tilsvarende billede viser sig blandt trænere. Begge dele tydeliggør behovet for, at idrætsforeninger og organisationer gør en indsats for at få flere unge med i frivilligt foreningsarbejde.

Og her er det så, at mesterlæren kan komme ind i billedet. På sidste generalforsamling efterlyste Bo Simonsen unge til oplæring i korttegning og gav de bedste tilbud om hjælp og vejledning. Flere gange de sidste par år er der i O-FIF blevet efterlyst banelæggere til den ugentlige træning, og nu og da dukker særlige opgaver op som f.eks. at være stævneleder ved en divisionsmatch, overdommer, banekontrollant el.lign.

Vi har erfarne "mestre" på alle opgaver, og hvor ville det være dejligt, om nogen ville henvende sig til disse for at blive oplært. "Mestrene" søger ofte selv lærlinge, men det ville nu også være skønt, hvis nogen selv søgte en "læreplads". Bestyrelsen

## Side 23

eller de mange udvalg kan jo godt være opsøgende, men i længden kan man jo også blive træt af det, især hvis der ikke kommer nogen lærlinge. Især unge lærlinge er velkomne, da man er erfaring ved, at de oftest er de mest lærenemme

Et aktuelt eksempel: Lauge Sørensen har atter påtaget sig at være stævneleder for en 2.-3. divisionsmatch den 24. september. Han ville være meget glad for en eller flere henvendelser fra nogen, der måtte have lyst til at vide, hvad sådan en opgave indebærer for. (e-mail: [lauge.sorensen@mail.dk](mailto:lauge.sorensen@mail.dk) og/eller tlf. 48244084). Klubben kunne så siden have en eller flere nye personer at trække på som stævneledere, hvis lignende situationer skulle opstå. Vi vil jo gerne have, at andre klubber arrangerer vore 1.divisionsmatcher, og så er det vel også rimeligt, at vi yder noget til gengæld?

DERFOR: Hold jer ikke tilbage, hvad enten I er unge eller ældre med at søge lærepladser. Det kan være som korttegnere, banelæggere, stævneledere, udvalgsmedlemmer eller andet. Jeg er helt sikker på, at ”mestrene” nok skal behandle alle ”lærlinge” pænt. Ellers er der jo det arbejdsretslige system!

Med venlige hilsner, Ivar Berg-Sørensen

Kilder: DGI Magasinet UDSPIL nr.4 April 2005 og DIF.s IDRÆTSLIV nr.4 April 2005

”Foreningsidrættens vilkår i Danmark” er en landsdækkende, repræsentativ spørgeskemaundersøgelse foretaget i et samarbejde mellem DIF, DGI og Socialforskningsinstituttet.





# -karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	10-05	Uggeløse	Krogenlundvej, Lynge	94 C6	Farum OK	17:00-18:00
ti	17-05	Krogenberg	Ravnebakkevej, Kvistgård	37 E6	HSOK	17:00-17:30
ti	17-05	Vestskoven	Herstedøstervej	145 J3	Kildeholm	17:00-18:00
to	19-05	Ravnsholt	P-plads v. Mørkebakke, Skovvej, Al.rød	95 G1	OK Øst	17:30-18:00
ti	24-05	Slagslunde	Gulbjergvej/Skovvej, Stenløse	103 G2	Farum OK	17:00-18:00
ti	24-05	Klosterris	Trekanten, Hornbækvej,	26 H4	HSOK	17:00-17:30
on	25-05	St. Dyrehave	Overdrevsvej n, Hillerød	65 E5	OK 73	17:00-18:00
ti	31-05	Nyrup Hegn	Skindersøvej, Helsingør	37 G7	HSOK	17:00-17:30
ti	31-05	Jonstrup Vang	Jonstrupvangv	115 G7	Kildeholm	17:00-18:00
to	02-06	Aggebo-Græsted hegn	Aggebo Skovvej		Tisvilde hegn OK	17:30-18:30
ti	07-06	Krogenlund og Ganløse Eged	Rosenlundvej, Lynge	94 C7	Farum OK	17:00-18:00
ti	07-06	Teglstrup	Klubgården, Gl.Hellebækvej	28 D6	HSOK	17:00-17:30
to	09-06	Tokkekøb hegn	Stumpedyssvej	76 A7	Tisvilde hegn OK	17:30-18:30
ti	14-06	Hornbæk	P på Nordre Strandvej, H.ør	17 A3	HSOK	17:00-17:30
ti	14-06	Tokkekøb Hegn	Stumpedyssvej	76 A7	Kildeholm	17:00-18:00
to	16-06	Rude Skov	BiskopSvanes	96 K2	OK Øst	17:30-18:00
ti	21-06	Nyvang og Farum Lillevang	Farumvej, Stenløse	104 K3	Farum OK	17:00-18:00
ti	21-06	Egebæksvang	P på Strandvejen, S	48 C2	HSOK	17:00-17:30

## Åbne løb – i nærheden

D.	Kat.	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
11/5	B&U	Ravnsholt	ØK	OK SG		Børne&U.omskarrusel
15/5	D	TokkekøbHn	ØK	Allerød OK		
18/5	B&U	<a href="#">Ll. Hareskov</a>	ØK	OK Skærmen		B&U karrusellen
21/5	A2	Grydebjerg S	ØK	OK Sorø	17/05	1. Div. Match
21/5	Dp	<a href="#">Kjellerup</a>	NK	Karup OK	13/05	Dansk Park Tour 1
22/5	D	Burresøskov	ØK	SG	13/05	Anemoneløb
22/5	MTB -O	<a href="#">Tisvilde Hegn</a>	ØK	Tisvilde Hegn OK	14/05	MTB-O Cup 1
25/5	B&U	Rude Skov S	ØK	Søllerød OK		B&U karrusellen
29/5	D	<a href="#">Tirsbæk</a>	SK	OK SNAB	22/05	Vejlestafet
1/6	Dp	<a href="#">Brande</a>	NK	Herning OK	24/05	Dansk Park Tour 2, JFM Sprint
2/6	D	<a href="#">L Harreskov</a>	ØK	Ballerup OK	25/05	Ballerup Sommer Cup
4/6	D	Ravnsholt	ØK			Regional Nord 2
5/6	B&U	TisvildeHegn	ØK	Tisvilde Hegn OK		Skov Cup
7/6	D	København	ØK	Lyngby OK		Byløb
9/6	Dp	<a href="#">Mariager</a>	NK	Mariager OK	01/06	Dansk Park Tour 3
9/6	D	<a href="#">Farum L.vg</a>	ØK	Ballerup OK	02/06	Ballerup Sommer Cup
16/6	D	<a href="#">JonstrupVan</a>	ØK	Ballerup OK	09/06	Ballerup Sommer Cup
18/6	D	<a href="#">Vilhelmsb.rg</a>	NK	Århus 1900	10/06	Dansk Park Tour 4

**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



## Goddag til:

Gitte Theill Sørensen  
Anders Baarts

## Ny adresse:

Camilla Bachhausen er flyttet til  
Rektorparken 1, 5., 521  
2450 Kbh SV.  
Tlf. 36911521

## Farvel til:

Morten Jensen  
Søren Christensen  
Eva Thiedeke  
Frederik Klinting

Michael Rosenberg  
Anders Rosenberg  
Amdi Silword

**www.VinBlanc.dk**

Hos VinBlanc.dk køber du vin og  
delikatesser – leveret lige til døren!



ALSACE ...	BOURGOGNE
Tokay-Pinot	...
Gris	Pinot Noir
Røget	Chardonnay
andebryst	Vinglas
LOMBARDIET	DANMARK ...
...	Brøckhouse øl
Nebbiolo	Økologisk
Olivenolie	chokolade
	Opskriftbøger
TYSKLAND ...	og meget mere
Riesling	...
Classic vine	...

Virumgade 34 • 2830 Virum • 20 11  
43 34

---

Husk at mærke din bestilling "FIF", så går 15% af prisen ved årets udgang til klubben som sponsorat!

---