

# O-FIF

33. årgang

Juni 2005

Nr. 4



**FIF Hillerød Orientering**

# Serviceside

## Adresser og telefonnumre

<b>Formand:</b>	Carsten Dahl ☎ 48 24 23 06	carsten.dahl@get2net.dk
<b>Kasserer:</b>	Gunnar Lorenzen ☎ 48 24 56 14	glorenzen@get2net.dk
<b>Sekretær:</b>	Tinne Dorfeldt ☎ 48 24 30 42	tinne.lars@mail.dk
<b>Ungdom:</b>	Betty Folino ☎ 48 26 16 43	betty_fo@hotmail.com
<b>Kortsalg:</b>	Bo Simonsen ☎ 48 22 18 15	bosim@get2net.dk

---

## Tilmelding til løb

Løbstilmelding foretages enten via [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk) eller skriftligt til:

**Individuelle løb (i Danmark):** Lisbeth G. Larsen thebsil@post.tele.dk  
**Stafetter og løb i udlandet:** Emil Olesen konring.olesen@get2net.dk

---

## Kontingent 2005 opkræves årligt:

	Normal	Familiemedlem
<b>Konkurrence Senior (-1984)</b> .....	1000 kr. ....	900 kr.
<b>(inkl. fristart) Studerende (-1984)</b> .....	600 kr. ....	600 kr.
Ungdom (1985-92).....	400 kr. ....	400 kr.
Børn (1993-95).....	400 kr. ....	200 kr.
Småbørn (1996-) .....	250 kr. ....	50 kr.
<b>Motion</b> (ingen fristart) .....	450 kr. ....	350 kr.
<b>Passive</b> (ingen gymnastik) .....	120 kr. ....	120 kr.

**Familierabat** Der gives familierabat i henhold til ovenstående prisliste.  
Dyreste medlem betaler fuldt kontingent.

**Indmeldelse** Til formanden. Ved indmeldelse efter 1/7 opkræves halv takst.

---

## Banker

**Arbejdernes Landsbank** (reg. nr. 5358)

Hovedkonto (kontingent mv) nr. 0303135, ..... Startkonto nr.  
0303267,..... Tøjkonto nr. 0303275 Adresser og WEB sites

**Kompashuset**.....Ødamsvej 36, 3400 Hillerød ☎ 48 25 14 46

**FIF** ..... [www.orientering.dk/fif](http://www.orientering.dk/fif)

**Online Tilmelding**..... [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

**Startkontoservice m.m.** ..... [www.pi-hotel.dk/fiforientering](http://www.pi-hotel.dk/fiforientering)

## O-FIF nr. 4/2005

**D**ette nummer er et rigtigt sommernummer! Når du læser O-fif er vi alle (i hvert tilfælde redaktøren!) på vej til at holde ferie – forhåbentlig med gode orienteringsoplevelser – også.

Dette nummer vil måske mest blive husket for de artikler der ikke er!! Reportager fra KUM – fra World Cup – fra elitesamlinger – fra skovcup – og alle de andre arrangementer som vi gerne vil læse om i O-fif.

Lad os nu få nogle spændende beretninger derude fra!

God sommer.

Vi ses i skoven.  
;-) leif

### Indhold

Cup-match – det gik jo meget godt! .....	4
Klubstafet .....	6
DM Klubtur .....	7
Skovcup .....	8
Børnekarrusel .....	9
Aktiviteter resten af året .....	13
Sakset fra DOF's hjemmeside .....	14
Karruselliste .....	16
Åbne løb .....	17
Nye medlemmer .....	18

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

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

Forsiden: Tre generationer Simonsen (foto: Betty)

## Cup-match i 1. division

Det blev til en overbevisende sejr i første rundes 1.divisionsmatch.

Skønt resultatlisten er taget af nettet (pga nogle program-fejl, som gav bl.a. FIF lidt for mange point), er vi stadig sikre vindere af alle 3 matcher.

**På bane 1** blev Rasmus Djurhuus fra en 2. plads en sikker topscorer med 29 p. - kun 1 mindre end det maksimalt opnåelige.

Casper Wraa fik sit rigtige gennembrud med en flot 3. plads og 23 p.

Jeppe Ruud og Sigge Jensen tog de næste pointpladser, før den første FIF-senior, junior-træner Kasper Andersen, måtte se sig skået af så mange af sine løbere, at han ikke selv fik point.

Godt gået af vores super-junior-elite!

**På bane 2A** viste John Søndergård igen vejen frem med en 2. plads foran Bo Simonsen som nr.3.

Lars Simonsen tog som flere andre (pga meget dårlig information i starten) forkert kort, men opdagede dette ved post 1, vendte om, og tog det rigtige kort - klarede derved en 10.plads lige foran Søren Sørensen, som tog gode ungdomspoint, og sikrede en solid sejr på denne bane.

**På bane 2B** vandt Anne Konring - kun truet af altid farlige Charlotte Thrane godt 1 minut efter.

Lillesøster Maria blev en sikker 3'er - 6 minutter efter Anne.

Lærke Jensen tog vigtige ungdomspoint fra 13. pladsen.

Emil Olesen vandt flot bane 3A og Karsten Schultz blev 4'er.

**På bane 3B** kom Lotte Friberg ind som nr. 3 fulgt af Anne Maarup. De to sørgede for, at savnet af en syg Signe Klinting ikke kom til at koste dyrt.

Henning Løwenstein fik en stor sejr **på bane 4**, hvor Henning Nielsen blev slået med næsten 2 minutter.

**På bane 5** fik vi nok den største overraskelse, da Mikkel Schøning - som vi stort set kun ser til cup-løbene - vandt med en kanontid på 38:57 for de 5,3 km.

Mikkel træner marathon, men orienteringen er altså også på plads, når det går så stærkt.

Lars Sloth tog vigtige ungdomspoint på en 17.plads!

**På bane 6** havde vi kun en deltager, idet vi havde et afbud. Berit Olesen sørgede dog for maksimalt udbytte med en klar 1. plads.

## Side 5

**På bane 7A** sørgede 10-årige Frederik Søndergaard med en 4.plads for 7 gode point blandt de 12-årige.

Også Anton Douglas Nielsen fik gode point på 9.pladsen.

**På bane 7B** fik Nicoline Klysner, Sofie Louise Hansen og Amalie Søndergaard point som nr. 4, 5 og 8. Flot!

Mads Theill Sørensen vandt **bane 8** og fik derfor ligesom Oscar Tulloch og Nikolaj Stilling gode point.

### **Stærkt gået af alle!**

Med dette resultat er vi meget godt stillet før den næste match.

Reserver derfor allerede nu både lørdag d. 3.september (Danstrup) og søndag d.2.oktober (Finderup) til de kommende divisionsløb.

/Carsten



# Klubstafet

**Torsdag d. 18-8-05 kl.17.30**

Til alle medlemmer, ung som gammel, tykke og tynde, hurtig som ikke så hurtig.

Så afholdes årets klubstafet, det foregår torsdag d. 18-8-05 kl. 17.30 i Tokkekøb Hegn omkring Kongedyssen.

Parkering på lille P-plads ved Kirkeltevej / Frederik d. 7 vej. Skærm opsat.

Karsten Funder laver 4 baner.

En let på ca. 2,5-3,0 km.

En mellemsvær på ca. 3,0-3,5 km.

2 svære, en kort på ca. 3,0 km. Og en lang på ca. 4,0-4,5 km.

Alt efter hvor mange tilmeldinger, der kommer, laver vi 2- eller 3- mands hold.

I melder jer bare til, og så vil vi efter bedste evne sammensætte holdene. Tidtagning med Sport ident, så husk jeres brik. Hvis I ikke har en, så giv besked ved tilmeldingen.

Efter løbet vil der blive lavet lidt mad over grillerne på pladsen og der vil være mulighed for at købe drikke. Pris for mad og drikke er som til fællesspisningerne: Mad 20,- for voksne og 16,- for børn og unge. Øl og vand 5,- og 4,- kr.

Starterne på 1-2 og evt. 3 tur vil gå med ca. 5 min mellemrum, således at alle forhåbentlig er tilbage til kl. 19.00, så vi kan spise samlet.

Tilmeldinger skal foregå til Niels-Jørgen Andersen mail. [nj-ha@mail.dk](mailto:nj-ha@mail.dk) eller på Tlf.: 48 25 56 52 med oplysning om navn og hvilken sværhedsgrad man ønsker at løbe. **Sidste tilmelding søndag d. 14-08-05.**

P.S. Hvis der en eller flere, der meget gerne vil stå for maden, vil jeg også gerne hører fra dig.

På vegne af FIF- udvalg og TRU- udvalg  
Niels-Jørgen Andersen

## Klubtur til DM-weekenden 2005

Så er det tid til at planlægge din deltagelse i årets store DM-weekend:

10. september: DM Stafet i Holstenshus (på Sydfyn)

11. september: DM Klassisk i Brahe Trolleborg (på Sydfyn)

Klubben har booket 10 campinghytter på Lundeberg Strand Camping natten mellem lørdag og søndag. Der er tale om nye, flotte luksushytter med indlagt vand. Ankomst kan ske fra kl. 14 lørdag.

Lundeberg Strand Camping ligger ud til en dejlig strand ved Hesselager omkring 20 minutters kørsel fra løbsområderne. Der er også en helt ny netcafé. Du kan se mere om pladsen på internettet ([www.lundeberg.dk](http://www.lundeberg.dk)).

Prisen pr. person pr. overnatning vil blive 100 kr.

Såfremt du ønsker at overnatte fredag til lørdag, kan du bare selv kontakte campingpladsen og booke det fornødne.

Tilmelding kan ske på klubbens hjemmeside eller ved mail til Gunnar Lorenzen ([glorenzen@get2net.dk](mailto:glorenzen@get2net.dk)).



## Skovcup

Så lykkedes det igen vore dygtige unge løbere at vinde den prestigefyldte Skov Cup, hvor alle børnekarussel-løberne mødes til sommerdyst.

Det blev et tæt opløb, hvor FIF sejrede med lille margin over Tisvildehegn OK.

Den flotte pokal kan nydes i klubhuset det næste års tid.

FIF deltog som den største klub med hele 29 løbere.

Tisvilde havde 25 med.

De 5, som bidrog til sejren, var:

Signe Klinting (vinder D16A)

Rasmus Folino (vinder H16A)

Ida Sloth (2'er D12A)

Daniel Kristoffersen (vinder H12B)

Frederik Søndergaard (2'er H10A)

Forud for den store sejr havde de unge været på lejr sammen med netop

Tisvildehegn OK.

Der gik det mindre godt i rundbold-matchen, som Tisvilde vandt med hele 45-1 !

Men det er jo altså o-løb, vi er gode til!

/Carsten





# Børnekarrusel

## - en succeshistorie på 10. år



I vinteren 1995 -1996 var vi en gruppe ungdomsledere fra en håndfuld nord-sjællandske klubber, der fik en god idé. Hvorfor ikke slå os sammen om at lave børnetræning, i stedet for at lave træning hver for sig? Vi besluttede os for at organisere træningen som en række børneløb, som skulle gå på skift i klubbernes nærskove. Fra begyndelsen havde vi det mål, at løbene skulle foregå på børnenes og børne-familiernes præmisser. Det betød bl.a., at der ikke skulle være forhåndstilmelding, der skulle være kort afstand fra parkering til start, der skulle være 5 baner af forskellige sværhedsgrader og længder, det skulle ligne et "rigtigt" o-løb, dog uden konkurrence, og så skulle der være mulighed for masser af leg og hygge.

*Klar til start. Her er startboks, start-ur, poster på stativ, kort af god kvalitet: alt sammen som et "rigtigt O-løb", men uden tidtagning. Her er det FIF- Hillerøds Allan og Mads Theill Sørensen og Thea Hein Petersen i Jonstrup Vang.*

"Børnekarrusellen" blev hurtigt sat i system og en sommerdag i 1996 kunne FIF-Hillerød afholde den allerførste afdeling af Nordsjællands Børne- og Ungdomskarrusellen. Undertegnede havde tænkt, at hvis der kom 40 børn, ville det være en rigtig flot start. Der kom over 80 – og vi var derved overbevist om, at idéen var god nok! Siden er børnekarrusellen vokset meget.

De sidste fem sæsoner har det ikke været ualmindeligt, at der har været 250 – 300 børn til hvert løb. Rigtig mange børn har derved lært O-sporten at kende gennem ørnekarusellen.

Det er nu 10. sæson, og i den anledning besluttede jeg mig for at interviewe nogle af brugerne" for at høre, hvad de mener om Børnekarrusellen.

**Lars Sloth (14 år)** har været med til rigtig mange Børnekarruselløb gennem årene. Han mener, at det primært er igennem disse løb, at han har lært at løbe orienteringsløb. Derfor mener han, at det bedste ved Børnekarrusellen er, at de "små" kan udvikle sig.



**Jakob Sejer Kristoffersen (9 år)** udtaler, at det er dejligt og sjovt at finde posterne. Men det er ikke så sjovt, hvis man skal anstrenge sig for meget. Maden er rigtig god!

**Oscar Tulloch (8 år)** synes, at man ser og oplever mange ting i skoven. Da han blev spurgt, om han glædede sig til at komme til Børnekarrusellen, svarede han: ”Nogle gange, når man er kommet hjem fra skole og lige er gået i gang med at hygge sig, kan det være svært at komme af sted. Men når man er kommet i gang med at løbe, så er det alligevel dejligt.”

**Thea Hein Petersen (8 år)** begyndte at løbe orienteringsløb for ca. 1 år siden. Hun kom med til et Børnekarruselløb, fordi hun havde hørt om det gennem en klassekammerat. Nu er hun medlem af FIF-Hillerød og meget aktiv. Hun synes, det er sjovt at finde posterne, og det gør ikke noget, at man nogle gange hopper og lander i en vandpyt og får mudder hele vejen op ad bukserne. Efter man har løbet er der lidt at spise og drikke og der er tid til at lege sammen.



**Ida Theill Sørensen (6) og Nicole Kilde (5 år)** var fordybet i leg, da jeg forsøgte at interviewe dem:

Ida: ”Jeg fandt et lille hul, og så prøvede vi at gøre det lidt større.”

Nicole synes, at det bedste ved Børnekarrusellen er, når hun løber sammen med Ida og finder dyrene (posterne på den nemmeste bane er som regel billeder af dyr).



**Gitte og Allan Theill Sørensen** har gennem de sidste 4 år været til mange Børnekarruselløb med deres børn, Mads på 8 og Ida på 6 år. De kendte ikke til orienteringsløb på forhånd, men hørte om Børnekarrusellen gennem en kollega. Gitte udtaler: ”Det er en rigtig god måde at være sammen med sine børn på. Man kan køre lige fra arbejde, det er lige til at gå til. Alt er veltilrettelagt. Det er et imponerende arbejde, der gøres.” Allan mener, at det er af stor betydning, at man kan komme helt uden forudsætninger (uden at vide noget om orienteringsløb). Det er samtidigt uforpligtende at deltage. Det er en fordel for mange børnefamilier, hvor man måske ikke har tid/overskud til at melde sig ind i en klub.

Børnekarrusellen har også vist sig at være et oplagt sted for mødet mellem flere generationer. Ofte er det bedsteforældrene, der følges med deres børnebørn, til glæde for alle parter.

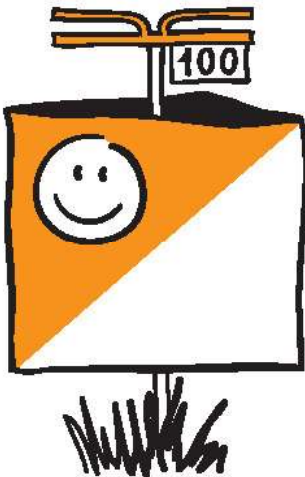


Her er det 3 generationer af familien Simonsen, der nyder en sandwich og får sig en hyggestund.

Nedenfor kan man se programmet for efteråret 2005. Bemærk især, at FIF-Hillerød står for løbet d. 31. august. Kom og oplev dette dejlige arrangement – og giv en hånd med!

Vi har altid brug for flere hjælpere!

O-hilsen fra Betty Folino



## Side 12

<b>Dato:</b>	<b>Skov:</b>	<b>Arrangør:</b>	<b>Mødested:</b>	<b>Krak:</b>
17.08.05	Aldershvile Skov	OK 73	P-plads, Rostadion Skovbrynet	116 G5
24.08.05	Ganløse Eged	Farum OK	P-plads, Røde Rose Lyngevej 97, Ganløse	104 E3
31.08.05	Præstevang	FIF-Hillerød	P-plads v. Teglgårdssøen	65 A6
07.09.05	Ravneholm	Lyngby OK	Haldor Topsøe Nymøllevej 55	107 G5
14.09.05	Danstrup Hegn	HSOK	Hornbækvej v. Krogenbergvej	47 A2
21.09.05	Rude Skov Nord	OK Øst	Biskop Svanes Vej / Tyringevej	96 J1



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

## Aktiviteter i resten af 2005.

Dato	Aktivitet	Ansvarlig	OK
30.juni	Nationalpark-stafet	Eliteudv., Emil Folino	X
29.-31.juli	Ungdoms 10-Mila	Kasper Andersen	X
18.august	Klubstafet	FIF-udvalg, TRU	X
24.august	Slotssti-stafetten	C. Dahl, Erling Skov	X
31.august	Børnekarrusel	Betty Folino	X
3.september	Cup-match	FIF-udv.+ C.Dahl	X
13.-14.september	DM-tur	Gunnar Lorenzen	X
24.september	2.-3.div.match	Lauge Sørensen + ?	X
2.oktober	Cup-finale (?)	FIF-udvalg + C.Dahl	X
9.oktober (?)	MTB Marathon	Eliten	
15.oktober (?)	MTBO- DM	Erling Skov	(X)
5.november	Klubmesterskab	FIF-udvalg + Bo Sim.	X
5.november	Klubmiddag	FIF-udvalg	(X)
X november	Natklubmesterskab	Tisvildehegn OK	
? december	Juleløb	FIF-udvalg	

## Klubmesterskab den 5.november 2005.

Som det fremgår af aktivitetsoversigten afholdes årets klubmesterskab den 5. november 2005. Bo Simonsen vil her sammen med klubbens juniorelite gerne indbyde klubbens medlemmer til klubmesterskabsløb i jomfrueligt terræn. Hvor dette er, vil blive afsløret senere.

### Startrækkefølge

For at finde frem til den mest retfærdige startorden har Træningsudvalget (TRU) indstillet til Koordinationsudvalget (KU), der bifaldt indstillingen, at det enkelte medlem på basis af gennemsnit i 2 ud af 4 løb med Sport Ident skulle fastlægge sin km-tid, der derefter skal danne grundlag for starttidspunkt i klubmesterskabskonkurrencen. Kan der ske en løbsafvikling á la jagtstart, hvor den, der passerer målstregen først, er klubmester, vil det være helt fint.

## Side 14

KU vedtog, at tider fra årets 1. cup match kan indgå som en af de ønskede tider, og samtidig opfordredes flest muligt til at deltage i klubstafetten den 18.august og 2.cupmatch den 3.september, fordi man så kan få de 2 nødvendige tider, der kunne danne grundlag for starten til klubmesterskabet. Skulle vi komme i DM-finalen den 2.oktober, er der også her en fin mulighed for at få en tid, der kan indgå i ens km-tid. Har man ikke mulighed for at deltage i nogle af de ovennævnte løb, må man deltage i et par B-løb.

### **Evalueringsmøde om forårssæsonen den 7.juni.**

I forlængelse af aftenens træningsløb med efterfølgende spisning evaluerede de ca.20 tilstedeværende forårssæsonens træningstilbud. En lang række gode kommentarer og forslag kom på bordet, som vil blive behandlet af TRU på et møde den 14. juni. Hvad resultatet heraf vil blive, må afvente mødets afholdelse, men man kan formode, at der til efteråret vil blive behov for flere banelæggere til klubbens egne løb.

**Derfor: HAR DU TID OG MULIGHED FOR AT LÆGGE ET TRÆNINGSLØB EN AFTEN ELLER DAG I EFTERÅRET I EN SKOV TÆT PÅ KOMPASHUSET, SÅ HØRER JEG MEGET GERNE FRA DIG PER MAIL: [ibsorensen@mail.tele.dk](mailto:ibsorensen@mail.tele.dk). Skriv heller i dag end i morgen, for så har du bare glemt det!!**

Med venlig hilsen, på TRU.s vegne, Ivar.

## Tavleansvarlige:

Lisbeth G.Larsen og Leo Rosschou har lovet at sørge for opdatering af opslagstavlerne i Kompashuset det næste halve år. For at tavlerne kan være så aktuelle som muligt, bedes alle, der har gode og spændende nyheder om kommende eller afviklede begivenheder sørge for de kommer de tavleansvarlige i hænde f.eks på e-mail: [thebsil@post.tele.dk](mailto:thebsil@post.tele.dk).

## Sakset fra DOF's hjemmeside

Fra testløb d. 10. – 12.6. (når de nu ikke skriver selv! ;-) leif)

Rene Rokkjær, OK Pan, der fredag viste høj klasse på den korte sprintbane, demonstrerede også i tredje og sidste testløb til VM i Japan i august, høj klasse på den lange distance. På en både fysisk og orienteringsmæssig særdeles krævende bane på 15.1 km og med en højdestigning på 900 m på banen, vandt han i den fornemme tid 101.58. Et lille minut efter kom gårdsdagens vinder på mellemdistancen og nr. fire på den lange distance ved nordisk mesterskab, Chris Terkelsen i 102.44 'Det var fed orientering og det var en verdensklasse bane' - var Rene Rokkjær

## Side 15

trætte, men tilfredse kommentar umiddelbart efter løbet.

Anne Konring Olesen, FIF Hillerød var igen på vinderkurs uden at løbe optimalt. Udtalte selv efter løbet, at hun havde smidt omkring fem minutter hist og pist. Gårsdagens vinder Helene Hausner, OK Øst blev to'er. –'Tre dage med lige så mange konkurrencer, er i overkanten af hvad mit problematiske knæ kan klare' – sagde en bekymret Helene Hausner efter løbet.

I juniorklassen viste Tue Lassen, Fåborg igen, at han er Danmarks pt. bedste juniorherre. Hans vindertid i går blev af seniorerne kun overgået af Chris Terkelsen. I dag ville lidt flere seniorer kunne følge med ham. Rasmus Djurhus, FIF Hillerød, der i går ikke var tilfreds med sit løb var i dag i meget bedre humør og sluttede på anden pladsen kun knapt et minut efter Tue Lassen.

Ane Linde var i dag sikkerheden selv og havde en margin på godt fire minutter ned til dagens nr. to Signe Klinting, FIF Hillerød. Gårsdagens vinder, Maja Alm, var kommet for sent op, så hun måtte hoppe over morgenmaden, så kræfterne slap op og hun måtte nøjes med en femteplads.

Efter tre dage med tre gode og udslagsgivende testløb, er det nu op til landstrænerne at udtage holdene.

D20, 7,2 km, 11 poster

1. Ane Linde, OK Pan, Århus 1:06:11
2. Signe Klinting, FIF Hillerød 1:10:26
3. Camilla Bergmann, Allerød OK 1:13:18
4. Ida Marie Heerfordt, Farum OK 1:13:36
5. Maja Alm, OK H.T.F. 1:14:09

H20, 10,8 km, 21 poster

1. Tue Lassen, Faaborg OK 1:18:56
2. Rasmus Djurhuus, FIF Hillerød 1:19:41
3. Christian Bobach, Silkeborg OK 1:20:52
4. Rasmus Kragh, Skive AMOK 1:22:28
5. Emil Folino Nielsen, FIF Hillerød 1:23:32

D21, 8,6 km, 17 poster

1. Anne Konring Olesen, FIF Hillerød 1:17:39
2. Helene Hausner, OK Øst 1:22:03
3. Signe Søes, Farum OK 1:27:04 0
4. Rie B. Christensen, OK Pan, Århus 1:27:08
5. Stinne Skammelsen, FIF Hillerød 1:28:21

Se mere: [http://www.balslev.anet.dk/eliteudvalget/resultater\\_lang.htm](http://www.balslev.anet.dk/eliteudvalget/resultater_lang.htm)



# -karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
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
ti	28-06	Lave	Gl. Strandvej, Humlebæk	57 H7	HSOK	17:00-17:30
ti	28-06	Kongelunden	Skovvej, Dragør	178 G6	Kildeholm	17:00-18:00
ti	02-08	Egebæksvang	P-plads på Strandvejen, Snekkersten	48 C2	HSOK	17:00-18:00
ti	09-08	Stenholt Vang	Fredensborgvej, Hillerød	55	Kildeholm	17:00-18:00
on	10-08	Jonstrup Vang	Skovlystvej, Værløse	125 J1	OK 73	17:00-18:00
ti	16-08	Gl. Grønholt Vang	Kratbjerg (industriomr.)	55	Farum OK	17:00-18:00
lø	20-08	Ravnsholt	Bregnerød Skovvej	85F7	FKBU	13:00-14:30
sø	21-08	Ravnsholt	Bregnerød Skovvej	85 F7	FKBU	09:30-11:00
ti	23-08	Buresøskovene	Badet, Klokkekildevej, Stenløse	104 A2	Kildeholm	17:00-18:00
ti	23-08	Hornbæk Plantage	P-plads på N. Strandvej	17 A3	HSOK	17:00-18:00
ti	30-08	Farum Lillevang	P øst på Slangerupvej	105 D1	Farum OK	17:00-18:00
ti	30-08	Klosterris hegn	Klosterrisvej	26 F5	HSOK	17:30



# Åbne løb – i nærheden

D.	Kat.	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
2/7	D	Pamhule	SK	HTF		Vikingedyst
3/7	D	Revsø	SK	HTF		Vikingedyst
9/7	D	Råbjerg Plantage	NK	Skagen OK		SkawDyst
10/7	D	Højengran Plantage	NK	Skagen OK		SkawDyst
6/8	MTB- O	?	?	?		VM test
6/8	MTB- O	?	?	?		VM test
10/8	B&U	Rude Skov Nord	ØK	OK Øst		B&U karrusellen
12/8	Ds	<a href="#">Stege</a>	ØK	O-63 Vordingborg		SM-sprint
13/8	D	<a href="#">Klinteskov øst, Møn</a>	ØK	Herlufsholm OK	05/08	SM-middel
14/8	B	<a href="#">Klinteskov, Møn</a>	ØK	Herlufsholm OK	05/08	Kreds klassisk 5
17/8	B&U	Aldershvile Skov	ØK	OK 73		B&U karrusellen
20/8	Bs	Fred.håb Øst	SK	Kolding OK		JFM-Stafet, SL
21/8	A	<a href="#">Munkebjerg</a>	SK	OK Snab	09/08	JFM-Klassisk WRE,SRL,JRL
24/8	B&U	Præstevang	ØK	FIF Hillerød		B&U karrusellen
27/8	A1	<a href="#">Gribskov Esrum</a>	ØK	OK SG/ Kildeholm OK	15/08	DM Kort/mellem, WRE, SRL, JRL
28/8	A2	<a href="#">Grønholt Hegn</a>	ØK	Allerød OK Skærm PI		Midgårdssormen, SL
31/8	B&U	Ganløse Eged	ØK	Farum		B&U karrusellen

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:

Torben Heikel Vinther  
Marie Olsen

## Ny adresse:

Ann-Christina Salquist flytter den 1.  
juli til  
Mathildevej 20, 2. th.  
2000 Frederiksberg

## Farvel til:

Laura Olsen  
Jette Dahl  
Aske Ertmann

Louise Gottlieb  
Christian Gottlieb

**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 ...	
Riesling	og meget mere
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!*

# Serviceside

## Transport

Medlemmerne sørger selv for transport til og fra konkurrencer og træning. Hvis flere kører sammen i privat bil, anbefaler FIF Hillerød Orientering, at der betales transportgodtgørelse til bilens ejer. Der anbefales en takst på kr. 1,50 pr. km, som deles ligeligt mellem de kørende, inkl. ejeren.

Ungdomsløbere (1985-) betaler selv deres transport, men kan få refunderet et beløb af klubben ved en række udvalgte løb i Jylland og på Fyn. Dette forudsætter udfyldelse af et specielt skema, som kan fås hos Betty og Gunnar.

---

## O-FIF

O-FIF er **FIF Hillerød Orienterings** medlemsblad. FIF Hillerød Orientering er medlem af Dansk Orienterings-Forbund og Dansk Ski-Forbund under Danmarks Idrætsforbund.

**Redaktør** Leif Sig, Stationsvej 63B, 3230 Græsted  
(ansvh.) ☎ 48 39 16 77, e-post: leif@sig-post.dk  
**Trykkested** Århus  
**Annoncer** Henvendelse til redaktøren

Indlæg til O-FIF sendes til redaktøren på papir, diskette eller e-post. Brug så vidt muligt skrifttyper som Times, Times New Roman eller CG Times.

Synspunkter, der udtrykkes i O-FIF, er ikke nødvendigvis udtryk for FIF Hillerød Orienterings officielle holdning. Det er tilladt helt eller delvist at gengive indholdet af O-FIF under forudsætning af tydelig kildeangivelse. Direkte aftryk af O-FIF eller dele af O-FIF må kun ske med bladets udtrykkelige tilladelse.



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



**En del af  
vore kunder  
investerer  
gerne  
i ædle  
metaller.**

Nogle går og drømmer om ny bil – andre har forelsket sig i en meget gammel.

I Arbejdernes Landsbank hjælper vi dig gerne med at regne ud, hvor meget bil du har råd til.

Få dig også et Lånebevis. Så kan du slå til og handle straks, når det gode tilbud viser sig. Lånebeviset er et forhåndstilsagn om, at du kan låne op til et bestemt beløb.

Kom til Arbejdernes Landsbank med dine bilønsker.

 **ARBEJDERNES LANDSBANK**

Din økonomipartner

Din filial i Hillerød: Nordstensvej 2 – tlf. 48 24 83 77