

# O-FIF

33. årgang

August 2005

Nr. 5

---



---

**FIF Hillerød Orientering**

## O-FIF nr. 5/2005

**D**et er et sommernummer du sidder med! Masser af reportager fra det virkelige o-liv, som det har forment sig for masser af fif'ere i hele Europa – næste nummer kan jeg vel skrive hele Verden!

De nærmeste begivenheder drejer sig om DM – ikke mindst DM for klubhold – eller i det mindste Sjællandsmesterskabet for klubhold som Carsten omtaler det!

Kom med jeres historier, beretninger og meninger det er også jeres blad.

Et lille hjertesuk. Vær sød at sende billeder til jeres artikler som selvstændige billeder, gerne i jpg-format. Det er et bøvvl for redaktøren, for trykkeren og for netversionen, hvis billedet indgår i en word-fil.

Vi ses i skoven.  
;-) leif

### Indhold

Sjællandsmester for klubhold .....	4
Klubtur til Elleore .....	5
Schweitzisk 5-dages .....	6
Ny sponsoraftale .....	8
Junior VM .....	9
Klubstafet .....	11
Nyt fra træningsudvalget .....	12
Reserver udstyr fra hjemmesiden .....	14
U-tiomilan .....	14
Ungdomstræning - efterår .....	16
Klubskitur uge 7 .....	18
Vinterymnastik .....	19
Øst-karuselløb .....	20
Åbne løb .....	21
Nye medlemmer .....	22

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 6	29.9.	41
Nr. 7	24.11.	49

Forsiden: Mads Theill Sørensen (forrest) og Sofie Sloth i sejt o-løb på Elleore (foto: Chris Bagge)

## Sjællandsmester for klubhold?

Vi er igen kommet godt fra start i årets divisionsturnering, og fører efter første runde rimelig solidt 1. division på Sjælland.

Stillingen ser således ud:

<b>1. FIF Hillerød</b>	<b>6 matchpoint</b>	<b>296 løbspoint</b>
<b>2. OK Roskilde</b>	<b>4 matchpoint</b>	<b>272 løbspoint</b>
<b>3. OK Øst, Birkerød</b>	<b>2 matchpoint</b>	<b>260 løbspoint</b>
<b>4. Farum OK</b>	<b>0 matchpoint</b>	<b>234 løbspoint</b>

I anden og afgørende runde er der ingen tvivl om, at Farum vil sætte alle sejl til for at vende "den truende situation", og derfor kan der ske store omvæltninger.

**Vi skal altså igen stille i stærkeste opstilling for at være sikre på at vinde Sjællandsmesterskabet og gå i landsfinalen!**

Divisions-matcherne er for ALLE klubbens løbere. Det er MEGET vigtigt, at alle børn, unge og motionister også er med.

Der kæmpes om vigtige point på alle baner – også begynder og lette baner!!!

**Finalen** foregår søndag d. 2. oktober i Finderup i Jylland.

**Skulle vi komme i finalen, skal vi møde Silkeborg, som slog os sidste år og således er regerende Danmarksmestre. De er nærmest på hjemmebane, og vi skal derfor stramme os meget an, hvis vi skal tilbage-erobre titlen i en eventuel finale.**

**Reserver for en sikkerheds skyld allerede nu d. 2. oktober!**

Vi arrangerer naturligvis bustur til Finderup, hvis vi skulle komme i finalen.

**MELD DIG STRAKS TIL – SAMMEN MED RESTEN AF FAMILIEN !!  
DER ER BEHOV FOR ALLE KRÆFTER I DISSE LØB!!**

/Carsten Dahl



# Elleore

Der var engang en mand, som hed Chris Bagge. Han kendte en ø, som hed Elleore,



og Elleore er en øde ø. På den ø tog han en flok børn med ud, og de børn var: Amalie, Anne-Line, Ida, Sofie, Simone, Emilie, Natasha, Noline, Thea, Anton, Nicolaj, Frederik, Emil og Mads.

Elleore ligger midt i Roskilde Fjord, så de skulle sejle derud.

Da de kom ud på Elleore, skulle de slå telte op, der var et drenge telt, et pige telt, et voksen telt, et spise telt og et toilet telt. Efter det fik børnene lov at udforske øen. Og så var det tid til et lille o-løb, rundt på hele øen.

Da de nu kendte øen, skulle de lave kalve kast, men de kastede ikke med rigtige kalve, for de spræller. I stedet

kastede de med en træklods med ben af reb. Når man laver kalve kast skal man holde kalven i alle fire ben, stå sidelæns, svinge den og kaste så langt man kan. Det er faktisk ret svært.

De fik burger til aftensmad, og så var der natløb, det var sjovt. Og bagefter kunne man få varm kakao og riste skum bananer med kiks over bålet. Sidst men ikke mindst var der stjernesud på den klare himmel.

**God nat!**



## Side 6

Næste dag skinnede solen, så det var perfekt at gå ud og bade. Der skulle være



kapsejlds. Børnene blev delt op i tre hold. Hvert hold fik to papkasser, fem sorte sække og noget gaffa. Ud af det skulle holdene så bygge en vandtæt båd, som kunne flyde med en person i, mens resten af holdet skulle skubbe båden rundt i et "M" i vandet på tid. Den der sad i båden, skulle klippe nogle poster. Ida, Anne-Line, Thea, Emilie og

Natashas hold vandt. Deres båd hed Iaten.

Så var der endnu et o-løb. Men denne gang kom børnene ikke tørskoede hjem, for nogle af posterne lå midt ude i vandet, hvor det gik en til navlen. Det var lige før man kunne svømme der ud. Efter det fik de frokost. Og så var det tid til at slå teltene ned, for derefter at tage hjem. Men inden da skulle vi lige spille en omgang stikbold.

/Natasha

## 5-giorni svizzera di corsa d'orientamento

Sommerferien gik i år til Schweizisk 5-dages, som foregik i området omkring Lago Maggiore lige ved den italienske grænse. Danmark var med sine 227 tilmeldte den andenstørste o-nation efter Schweiz, som stillede op med godt 1000 af de næsten 2000 tilmeldte.

Allerede første dag mærkede vi, at vi var kommet til en erfaren orienteringsnation. Stævnet var meget professionelt arrangeret med god afmærkning til alle etaper, gode baner (også i de afkortede klasser, som f.eks. D21AK, som jeg stillede op i) og en meget velorganiseret stævne camping med alle mulige luksusfaciliteter som f.eks. swimmingpool, badestrand, gratis MTB-udlejning, internetadgang, køleskab mm.

## Side 7

Vi boede på stævnecampingen med Stinne Skammelsen og Anders Gilleladen. Anders skulle løbe sit andet etapeløb i udlandet og var tilmeldt i H21B sammen med Anne Konrings kæreste, Rune Larsen, som skulle prøve at løbe O-løb for første gang. Modigt at tage afsted med de erfarne piger, når man ikke selv er så rutineret. Jeg blev ikke så lidt imponeret over at de begge gennemførte næsten alle dage, for banerne var ikke helt samme sværhedsgrad, som begynderbaner er herhjemme. Sjovt var det alligevel at se, at de begge allerede efter 2. etape var lige så vilde som os andre med at saammenligne vejvalg og mellemtider (se billede), samt producere postdefinitioner til at have på armen, så man ikke behøvede vende kortet, når man skulle tjekke kontrolnummer.

Første etape foregik i den nærliggende by Bellinzona. Kortet kunne have været udnyttet bedre med flere vejvalgsstræk, men jeg, som ellers ikke er så vild med sprint, havde en rigtig god oplevelse på den forholdsvis teknisk svære sprint med alle de små gyder og krinkelkroge.

Anden, tredje og fjerde etape gik i kuperet terræn af varierende sværhedsgrad, hvor man fik øvet sig ret meget i at løbe ned og hen ad skrænter. Specielt på tredje etape var det teknisk krævende, her løb vi i den samme skov som JWOC mellemdistance blev afviklet i. De tre FIF-løbere, der deltog i JWOC kvalificerede sig alle til A-finalen. Her blev Signe Klinting nr. 44 i tiden 41.29 min og i herreklassen blev Emil Folino og Rasmus Djurhuus nr. henholdsvis 52 og 56 i tiderne 33.21 og 35.47 min.



Femte etape blev afviklet i et foraltpint terræn i 1600 meters højde. Stævnepladsen lå utroligt smukt på en græsskråning med udsigt til sneklædte bjergtoppe. Vi var tilskuere til den nervepirrende stafet, hvor herreholdet med Emil Folino, Rasmus Djurhuus og Tue Lassen blev nr. 5, kun 1.51 min fra bronzen. I opløbet med 25 meters stigning var der gode muligheder for at heppe, så vi var godt trætte og ret hæse, da det blev vores tur til at løbe. Ikke desto mindre var det meget fantastisk at løbe rundt på græsklædte marker med udsigt til alle sider og græssende køer med klokker på.

Ugen blev afsluttet med en dejlig grillaften på stranden inden vi næste dag drog videre på vandretur lidt længere inde i Schweiz.

**/Rikke Nygaard**

## Ny sponsoraftale:



### FORENING

**Med "CBB Mobil Forening" tjener vi penge, når vi ringer.**

CBB Mobil Forening er en bonusordning, hvor alle medlemmer i foreningen bidrager til vores "fælleskasse" hver gang, vi bruger mobilen. Vi ringer for kun 69 øre i minuttet, og hvert medlem optjener 6% i bonus af det samlede beløb til klubben, han eller hun ringer for.

For at optjene bonus, skal du være CBB Mobil kunde og tilmeldt foreningen på CBB hjemmesiden.

Er du allerede CBB kunde, skal du bare tilmelde dig FIF Hillerød Orientering (foreningen), næste gang du logger dig på [www.cbb.dk](http://www.cbb.dk).

Vil du skifte til CBB (bl.a. fordi det måske er en billigere løsning for dig – og for at kunne opspare bonus til klubben), så kan du læse mere på [www.cbb.dk](http://www.cbb.dk).

Jeg har selv været meget tilfreds med CBB, da de tilbyder alle de gængse ting; Danmark og udland, GPRS, avanceret telefonsvarer – alt til billigste pris.

**Det koster dig ikke en øre at være med – tværtimod kan du sikkert spare på at skifte til CBB!**

Jeg håber derfor at se mange medlemmer, så vi kan tjene godt på vores nye "sponsor".

**/Carsten Dahl**



## Junior VM 2005

### Forberedelser:

Junior VM skulle foregå i det sydlige Schweiz, hvor der er mange bakker, og meget varmere end vi er vant til, at løbe i. Derfor havde junioreliten (bortset fra Emil, der var skadet) allerede i august 2004, været en uge dernede og prøve varmen, og de stejle bjerge. Igen i maj var vi af sted en uge igen, og disse forberedende træningslejre var virkelig lærerige. Og det skulle senere vise sig hvor lærerige de havde været.

Efter nogle fornuftige testløb i starten af juni, var Emil Folino, Rasmus Djurhuus og Signe Klinting udtaget.

### Sprint:

Vi tog af sted til Junior VM den 9. juli, for Signe og mit vedkommende var det som debutanter, Emil havde været med en gang før.

Den 11. var der en åbning af VM og en sprint i Bellinzona. Tue Lassen, Fåborg og Ane Linde, Pan Århus klarede sig godt og blev henholdsvis 5'er og 3'er.

### Mellemdistance:

Det første løb til VM var kvalifikation til mellemdistance. Det var ikke helt så varmt at løbe, som jeg havde frygtet, men dog alligevel MEGET varmt og trykkende. Og på trods af varmen formåede alle 3 FIF'ere at levere et sikkert løb og kvalificere sig til A-finalerne.

Specielt signe imponerede, og løb, som var hun meget rutineret .

Signe blev nr. 14, Emil nr. 8 og jeg nr. 17 og de 20 bedste gik videre til A-finalen.

En af de største forskelle fra at løbe et almindeligt løb i Danmark, var opbakningen.

Det var en fantastisk oplevelse, at komme løbende ind på stævnepladsen, og høre et voldsomt brøl fra de over 200 danske tilskuere heraf mange FIF'ere.

Finalen på mellemdistancen, var mere teknisk krævende end kvalifikationen. Emil og jeg var begge skuffede, og langt fra tilfredse med deres løb og endte som nr. 53 og 56.

Signe derimod blev næstbedste dansker, og endte på en flot placering som nr. 45.

### Klassisk distance:

Klassisk distance er den mest prestigefyldte distance. Klassisk distance er hård og har normalt en estimeret vindertid på 70 min. For herrerens vedkommende og 60 min. for pigerne. I år var klassisk ikke bare hård, men den hårdeste nogensinde. Emil og jeg løb begge på over halvanden time, og der er ingen tvivl om at det er det hårdeste jeg nogensinde har prøvet, og der går lang tid inden jeg kommer til at være



## Side 10

så træt igen. Emil og jeg havde et langt bedre løb end på mellemdistancen, og blev bedste danskere, men var stadig ikke helt tilfredse. Emil blev nr. 24 og jeg 1 minut efter som nr. 27. Signe, som mente hun havde haft et dårligt løb, men synes selv hun havde haft en god tur i skoven blev nr. 39.

Dagen efter klassisk var der en tiltrængt hviledag, som blev brugt på en flot bjergvandringsstur og på at slappe af, og lade op til stafetten næste dag.

### **Stafet:**

Emil og jeg var på 1. holdet, Signe måtte på trods af sine flotte resultater, løbe på 2. holdet. Stafetten ville blive fysisk og særdeles teknisk krævende, men alle var forberedt perfekt.

Signe løb førstetur, og var for første gang ved VM ikke tilfreds med sit løb, men når hun tænkte tilbage på de andre gode præstationer, overskyggede det hendes utilfredshed.

Emil løb første tur på herrernes hold og bommede 1. posten, men kæmpede sig flot op og kom i mål, og sendte mig i skoven, som 11'er. Jeg løb et rigtig godt løb, og kom i mål som 3'er, 2 sek. fra Tjekkiet på andenpladsen. Og så kunne Emil, jeg og de mange danske tilskuere bare vente og se om Tue Lassen kunne holde den hjem. Tue løb ikke op til sit bedste, men kæmpede som jeg aldrig har set nogen gøre det til sidst, og det endte med en podieplads, som 5'ere.

At stå på podiet til et VM kan ikke beskrives, men det er noget man vil gå utrolig langt for at få lov til at prøve igen.

En 5. plads ved stafet er i øvrigt bedste danske resultat siden 1996.

Trænerne (Lars Lindstrøm, FIF, Ulrik Staugård, FIF, og Lone Hansen, FIF) gav fantastisk god coaching, specielt på stafetten, og det var fedt.

VM afsluttes af en stor fest for deltagerne, og der var som sædvanlig godt gang i den, og man fik lært en masse nye mennesker at kende.

Alt i alt var det et godt VM med flere gode resultater, og en masse uforglemmelige oplevelser...

Tak for den fantastiske opbakning.

**/Rasmus Djurhuus**

# Klubstafetten.

Torsdag. D. 18-8 oprandt, det var dagen hvor klubstafetten skulle afvikles, vejret var helt i top, en af denne efter sommers bedste dage.

Der var 31 FIF'ere der havde tilmeldt sig en af de 4 baner, og de fik vist alle en rigtig god tur i Tokkekøb Hegn. Karsten Funder havde lavet nogle rigtig gode baner, stor ros til ham for dem.

Jeg havde efter bedste evne, eller mangel på samme, sammensat nogle hold med 3 løbere på hver.

Starten gik fra Kongedyssen med et flot udsyn over markerne. 1 turs løberne blev sendt af sted ca. 18.05, 2 tur ca. 5 min. efter og 3 tur yderligere 5 min. efter.

Ca. kl. 19 var alle i mål, og alle drog ned mod grill pladsen hvor Svend Funder, Birgit og Morten Grove Jacobsen fra "agerensamlerne" havde tilberedt en overdådig menu, et ½ grillstegt lam og kalkunbryst kartoffelsalat, grøn salat samt tzatziki og flutes, det smagte helt forrygende.

Resultatet af stafetten blev at hold nr. 7 med Erik Andersen, Carsten Hansen og Thomas Kiel vandt tæt efterfulgt af resten af holdene. Alle løberes tider kommer her.

Klubstafetresultatliste								
Hold	Løber	Bane	Tid		Hold	Løber	Bane	Tid
1	Karsten Schultz	L svær	32.17		6	Caspar Bogan	L svær	33.58
1	Berit Olesen	L svær	38.24		6	Gunnar Lorenzen	K svær	40.24
1	Hans Sloth	K svær	40.12		6	Anne Lohmann Larsen	M svær	51.07
2	Søren Sloth	L svær	31.26		7	Carsten Hansen	L svær	35.45
2	Rikke Line Jensen	L svær	41.04		7	Thomas Kiel	L svær	36.39
2	Helle Marie Lindelof	M svær	41.27		7	Erik Andersen	M svær	34.53
3	Søren Peter Larsen	L svær	33.20		8	Betty Folino	L svær	40.01
3	Mette Klinting	K svær	41.10		8	Natasha Dahl	Let	46.34

## Side 11

3	Peter Langkilde	Msvær	34.50	8	Birgit H Jensen	K svær	63.52
4	Anders Bachhausen	L svær	32.13	9	Lise Oline Larsen	L svær	40.45
4	Jørgen Chr. Nielsen	K svær	43.56	9	Annelise Hansen	K svær	46.33
4	Anders Klinting	L svær	39.25	9	Bjarne S Jensen	L svær	49.01
5	Lars Sloth	Msvær	36.55	10	Marianne Bachhausen	L svær	44.30
5	Jette Bachhausen	K svær	43.19	10	Carsten Dahl	L svær	44.33
5	Leif Sig	L svær	41.12	10	Lene Sloth	K svær	62.32

## Nyt fra Træningsudvalget (TRU)

Så er efterårssæsonen allerede godt i gang. En del deltog i klubstafetten den 18. august, men mange flere havde der været plads til! For resten af august og september ser træningstilbuddene, der specielt er rettet mod de medlemmer, der ikke har været med i klubben mellem ½ og 4-5 år, men hvortil **alle naturligvis er meget velkomne**, således ud:

**25. august:** MTBO-løb i St. Dyrehave ved Peter Hansen.

**01. september:** Træningsløb i St. Dyrehave ved Caspar Bogan og Oline Larsen.  
Startsted: Rågårdshus, Gl. Frederiksborgvej ved Ny Hammersholt

**08. september:** Træningsløb i St. Dyrehave (Egedam) ved Karsten Schultz.  
Startsted: Overdrevsvejen (Krak 65 D6) – Også Karruselløb!

**15. september:** Træningsløb i Gribskov Syd ved Thorkild Sørensen og Jens Holmgaard  
Startsted: Ottevejshuset (for enden af Odderdamsvej)

**22. september:** Træningsløb i St. Dyrehave ved Preben Sloth med brødre  
Startsted: Overdrevsvej. P-plads, ca. 300 m. fra lyskurvekryds.

**29. september:** Træningsløb/natløb i Selskov og Gadevang ved Signe Klinting  
Startsted: Kompashuset.

## Side 13

Vi vil bestræbe os på at sende yderligere information ud om de enkelte løb. Det var ønsket fra medlemmerne på vort møde i juni måned om efterårets træning, at vi mødtes i Kompashuset kl.17.30 og i fællesskab kørte ud derfra til startstedet. Men er

der nogle, der har svært ved at nå det, er det bedre, at de kører direkte til startstedet, end at de slet ikke kommer. Banelæggerne gør sig umage med at lægge baner, og jo flere vi kommer, jo gladere bliver også de! Efter løbene skal I tage jer tid til at drøfte dagens løb med enten banelæggerne og/eller repræsentanter fra TRU.

Ud over deltagelse i disse træningsløb er der naturligvis også mulighed for at deltage i tirsdagstræningen sammen med den ”ældre ungdom”. Start normalt kl.17.30 fra Kompashuset. Her er det blot lidt sværere baner, men man kan jo gøre et skønsomt udvalg mellem de udlagte poster og så skabe sig sin egen bane.

Karruselløb om tirsdagen er også en mulighed. Kig selv efter aktuelle tilbud enten på vor hjemmeside eller i O-FIF.

Træningsudvalget skal imidlertid også opfordre alle til at deltage i cup-matchen den 3.september, ikke bare i håbet om at skaffe dyrebare points til klubben, men også for at opdage, hvor stor klubben er og få lidt erfaringer med at deltage i et rigtigt konkurrenceløb. Der er også baner til de løbere, der ikke er så ”gamle eller garvede” i gårde.

**Træningsudvalget holder møde den 1.september** med henblik på drøftelse af planlægning af den sidste del af efterårssæsonen, men reservér allerede nu de datoer, der i sidste O-FIF blev nævnt (klubmesterskabsløb, juleløb m.v.). Har du specielle ønsker for de sidste tre måneders træning, så send mig en mail med disse ([ibsorensen@mail.tele.dk](mailto:ibsorensen@mail.tele.dk)).

På gensyn i skoven og mange venlige hilsner fra  
**/Ivar.**



## Reserver udstyr på hjemmesiden

Vi har fået en ny smart ting på hjemmesiden:

Nu kan man reservere nogle af de ting, som af og til mangler, når man står og skal bruge dem, f.eks.:

- Telte
- SportIDENT udstyr
- Starture
- Poststativer

Gå ind i ”Book udstyr” under menuen Diverse.

Her ser du en ressourceliste, hvorfra du kan reservere udstyr i de dage, du skal bruge det – eller se, hvem der allerede har reserveret det.

Systemet angiver, hvor udstyret skal ligge, når det ”er hjemme” og det giver f.eks. også mulighed for at angive, hvem der tager teltet med til løb.

Forslag til nye udstyrstyper modtages meget gerne!

**HUSK AT BRUGE SYSTEMET**, hvis du har behov for at anvende noget af vores udstyr.

**(husk også, at vores udstyr ikke må anvendes privat – på nær rent o-udstyr)**

/Carsten Dahl

## U-Tiomila 2005

18 friske og frejdige løbere mødte op i Helsingør middag, fredag den 29. juli. Her sad vi dog og ventede på Betty som forgæves ledte efter en parkeringsplads i Helsingborg, og endte med at få en parkeringsbøde.

Nå men vi kom af sted mod Skövde. Undervejs kørte vi ind på en lösgodis forretning, hvor slikket kostede 4900kr/100kg. Efter vores lille pitstop gik det videre mod Skövde, med en lille omvej, men vi kom frem! ☺.

Efter at have slået klubbeltet op midt på stævnepladsen, og fået en yderst grundig instruktion, var alle friske og klare til at løbe!

## Side 15

Kl 01:30 stod de to første løbere op, Kasper Fjellerup, 1. tur, og Andreas Olesen 2. tur. Et kvarter før Kasper skulle i skoven stod alle andre op og fulgte ham. Allerede efter 13 min skulle man have den første melding fra skoven men der gik 19:30 min før man hørte noget. Her lå Kasper med i den store gruppe et par minutter efter den første. Kasper kom ind på en aldeles tilfredsstillende 27. plads ikke lang efter. Andreas der på nuværende tidspunkt var helt oppe at køre og løb holdet hele 20 pladser frem! Toke som havde fået samme kur løb godt og hentede yderligere 3 pladseringer. Michael Andersen aka Køge, fra Roskilde krogede hende den lækre fra Lynx og kom til at springe en post over og måtte tilbage efter den. Men opløbet var helt kanon! Han må have brugt et hemmeligt trick, men man ved aldrig hvad de lærer i Køge! Så kom Casper Wraa i skoven! Manden der kan slå alle på en god dag uden at træne. Desværre havde han en af sine mindre gode dage og tabte meget tid men "kun" 5 pladser. Men det skal dog siges at dette var en 8 km lang tur mod de bedste svenskere! Så blev Gustav og Aleksander (sølle-ølle-krølle-bølle) sat i skoven. Gustav som havde fået dobbelt portion af pillerne løb en god tid. Søren Sørensen gik nu i skoven og gav den alt hvad han havde... han gav sig helt til grænsen, og var millimeter fra at kaste op. Godt kæmpet Søren! Nu kom endnu en af roskilde's 16 årige på banen. Dette var Tobias Frich, men han blev slået af både søren og den Silkeborgensiske 7. tur 15. årige Kari Johansen. Pinligt Tobias. Han havde nok ikke taget pillerne! Da Tobias kom i mål lå vi på en pæn 12. plads, men vi ville gerne i top 10! Nu gik jeg i skoven! Jeg løb en fin tur og løb holdet op på en 8. plads. Nu gik Anders K. Olesen i skoven. Der var lagt op til spænding! Ved meldeposten kom Anders forbi som 8'er. Men ikke langt efter ham kom en meget hurtig Hagaby løber. Anders blev hentet af Hagaby løberen, og hentede en anden. Så ved sidsteposten lå de til at løbe om en 7. plads. De klippede sidsteposten på næsten samme tid. Anders har en god spurt så vi var alle meget spændte, indtil det der ikke måtte ske skete..... Anders faldt og kom nu et godt stykke efter og havde ingen chance for at hente Hagaby løberen. Men en 8. plads vare mere end godkendt efter vi havde mistet alle stjernerne sidste år.

Pigerne løb en 69. plads hjem. Ikke helt hvad vores VM løber havde forventet(Signe). Drengene's stafet blev vundet af sidste års vinder Ärla IF, og pigernes blev vundet af det meget stærke finske hold Tampereen Pyrintä, med Saila Kinni på sidste tur. Sidstnævnte havde inden 2. sidste på VM langdistance ført over Mari Farsting, vinderen, men lavede et større bom, og smed en medalje væk. Men alt i alt var det en kanon tur, og så må pigerne få deres revanche til næste gang, og Tobias ☺

**/Rasmus Folino Nielsen og Tobias Midtgaard Frich**

## Ungdomstræning Efteråret 2005



Det er igen blevet tid til klubbens lørdagstræning:

Lørdagstræning begynder d. 24. september og fortsætter ca. hver anden lørdag frem til jul. Vi mødes hver gang kl. 13.30 ved Kompashuset, hvorefter vi kører i bil til skoven.

Først varmer vi op med en øvelse eller leg, dernæst løber vi orienteringsløb og til sidst hygger vi med fx varm kakao og kage. Der vil hver gang være 3 sværhedsgrader af baner: grøn = begynder (ca. 2- 2½ km), blå = let (ca. 3 – 3½ km), rød = mellemsvær (ca. 4 km). Vi slutter ca. 15.30 – 16.00.

<b>Dato:</b>	<b>Mødested/tid:</b>	<b>Skov:</b>
24. september 2005	Kompashuset/ 13.30	Grib Skov Syd
8. oktober 2005	Kompashuset/ 13.30	St. Dyrehave
(Efterårsferie: ingen træning)		
29. oktober 2005	Kompashuset/ 13.30	Gadevang
12. november 2005	Kompashuset/ 13.30	Grib Skov Syd
26. november 2005	Kompashuset/ 13.30	Grib Skov/ Nødebo

**Husk Julehygge:** (Mere om julehyggedagen senere)

10. december 2005 Kompashuset/ 10.00 – ca. 15.00 Hygge hele dagen!

D. 29. – 30. oktober er der Ungdom 1 kursus i Kompashuset for de 10 – 11 – 12 -årige fra hele Østkredsen. Jeg håber der er mange FIF-ere, der har lyst til at deltage. Indbydelser sendes direkte til medlemmer i aldersgruppen. Tilmelding sker til Betty (se tilmeldingsfrist på indbydelsen).

**/O-hilsen fra Betty**



## Fra Vagn Lundby's dyrefabler:

### Kalkunen

I en skov i Cameroun  
bor en camerounsk kalkun  
som kun kan bakke snagvendt  
Når den møder en safan  
kalder den sig for kulkan  
og bøvler lystigt vrangvendt

Venner har den missevas  
mavegrus og pittegras  
som spiller bæglans fuldendt  
Når den blæser bræktasun  
tror kulkan den er kalkun  
og bakker snagvendt bagvendt

### Dit eget zoo

Hver har vi vort eget zoo  
Alle er vi dyrehave  
Du har ormegård og hvepsebo  
og sommerfugle i din mave  
Pattedyr og fisk og måger  
lever trygt i tarmens tåger

Når du glemmer dine dyr  
kan du høre deres glammen  
Når du sætter haven over styr  
så er det dig der falder sammen  
Du er til blandt dyremasser  
Vær din egen dyrepasser



# Klub-skitur Vemdals skalet uge 7, 2006.

Skituren 2006 går til Vemdalen i Sverige. Du kan gå på nettet og klikke dig frem til Vemdals skalet fra: [www.iskion.com](http://www.iskion.com), der er 3 andre alpine skiområder, hvortil der går skibus.

Vi skal bo i 6 personers lejligheder med 3 soverum, de er veludstyrede til selvhushold, komfur/køl/frys/bad/tørreskab/farve tv/m.v., lejlighederne hedder: Skalsbyen, Vemdals skalet, område N. Der er ca. 50 m til liften og ca. 100 m til købmanden

**Afrejse: Lørdag aften den 11.2.2006.**

**Hjemkomst: Søndag morgen den 19.2.2006.**

Turen er beregnet til ca. 2100,- kr. pr. person for lejlighed, bustransport og forhåbentlig morgenmad ved ankomsten lørdag morgen.

Ved tilmelding betales 500 kr. i depositum.

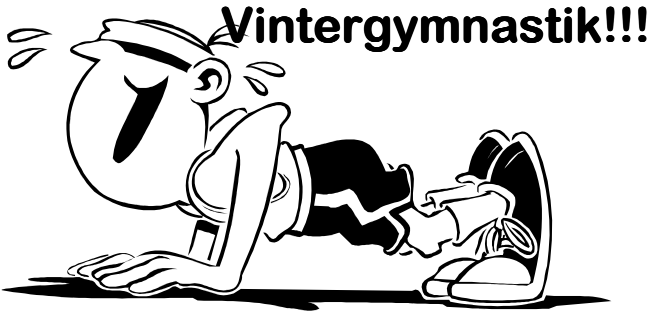
**Tilmelding og depositum skal være mig i hænde senest d. 30.9.05.**

Er du interesseret i dette fantastiske tilbud, så meld dig **straks** så først til mølle.....

Betaling bedes ske til **giro 2 68 43 81, mrk. "vinterferie 2006"**.

Regler jfr. FIF's skirejser.

Jens Holmgård  
Stubbevang 14  
3400 Hillerød  
Tlf. 48269237  
e-mail: [jehol@get2net.dk](mailto:jehol@get2net.dk)



Hold dig  
smidig,  
vedligehold  
formen,  
- eller kom i  
den!

## **Deltag i klubbens vintergymnastik - alle kan være med!**

Programmet er sammensat af opvarmnings-, smidigheds-, konditions-, styrke- og udspændingsøvelser. Man kan være med til det hele eller stå af, når man synes, man har fået nok! Unge, ældre samt alle jer, der er midt imellem kan få glæde af programmet.

I denne sæson har vi af kommunen fået tildelt en senere tid, end vi tidligere har haft:

**Torsdage kl. 19.45 – 21.00**  
**Byskolens gymnastiksale**  
**Carlsbergvej i Hillerød**

**1. gang torsdag d. 22. september 2005**

Der er både fordele og ulemper ved dette. Vi har 2 gymnastiksale samtidigt, hvilket betyder, at nogle kan spille bold eller træne på andre måder i den ene sal, mens vi andre kører standard-programmet i den anden sal. Og så kan man måske forvente, at alle kan nå frem til tiden, når starttidspunktet er rykket!?!?

Ulempen er, at de mange familier, der gerne vil deltage med mindre børn, vil opleve tidspunktet som uheldigt. Jeg håber alligevel, at det går an, fordi jeg glæder mig til at se jer alle sammen igen til vintergymnastik!

**/Mange gymnastikhilsner fra Betty Folino**



# -karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	30-08	Farum Lillevang	P øst på Slingerupvej	105 D1	Farum OK	17:00-18:00
ti	30-08	Klosterris hegn	Klosterrisvej	26 F5	HSOK	17:30
ti	06-09	Ravnsholt	Bregnerød Skovvej	95 G1	Kildeholm	17:00-18:00
ti	06-09	Teglstrup S	Esrumvej Ø	27 K7	HSOK	17:00-18:00
to	08-09	St. Dyrehave	Overdrevsvej n, Hillerød	65 D6	FIF- Hillerød	17:30-18:30
ti	13-09	Uggeløse	Krogenlundvej	94 C7	Farum OK	17:00-18:00
ti	13-09	Teglstrup	Klubgården v. hallen	28 D6	HSOK	17:00-18:00
on	14-09	St. Dyrehave	P på Isterødvejen	65 J7	OK 73	17:00-18:00
ti	20-09	Lystrup	Lystrupvej	93 G1	Kildeholm	17:00-18:00
ti	20-09	Krogenberg	Ravnebakkeve j	37 E6	HSOK	17:00-18:00
ti	27-09	Nørreskoven	Furesøbad	106 A6	Farum OK	16:30-17:30
ti	27-09	Nyrup	Naturskolen	37 E6	HSOK	17:00-18:00
ti	27-09	Gl. Grønholt Vang	Kratbjerg, Fredensborg	55 K3	ROK	20:30-21:30
ti	04-10	Præstevang	Overdrevsvej n	65	Kildeholm	16:30-17:30
lø	08-10	Horsørød hegn	Esrumvej	27 A7	HSOK	13:00-14:00



**NYT KLUBTØJ?**

**RING TIL BETTY FOLINO**

**48 26 16 43**

# Åbne løb – i nærheden

D.	Kat.	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
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 Skærmø PI		Midgårdssormen, SL
31/8	B&U	<b>Ganløse Eged</b>	ØK	Farum		B&U karrusellen
1/9	D	<a href="#">Tisvilde Hegn</a>	ØK	Tisvilde Hegn OK	25/08	Sensommer Cup
3/9	A2	<a href="#">Danstrup/Krog enberg</a>	ØK	HSOK	26/08	1. Div. Match
4/9	B	<a href="#">Slagelse Vest</a>	ØK	OC Slagelse	28/08	Kreds klassisk 6
7/9	B&U	<b>Ravneholm</b>	ØK	Lyngby OK		B&U karrusellen
8/9	D	<a href="#">Tisvilde Hegn</a>	ØK	Tisvilde Hegn OK	01/09	Sensommer Cup
10/9	A	<a href="#">Holstenshus</a>	SK	Faaborg OK		DM Stafet, SL
11/9	A	<a href="#">Brahætrolleborg</a>	SK	Odense OK		DM Klassisk, SRL
14/9	B&U	<b>Danstrup Hegn</b>	ØK	HSOK		B&U karrusellen
17/9	D	<b>Folehaven</b>	ØK	Søllerød OK		HOF-stafet
18/9	A1	<a href="#">Jægerspris Nordskov</a>	ØK	Farum	02/09	DM Lang, SRL, JRL
21/9	B&U	<b>Rude Skov Nord</b>	ØK	OK Øst		B&U karrusellen
24/9	D	<a href="#">Gl. Grønholt Vang</a>	ØK	FIF Hillerød		2-3 div. Match
2/10	B	<a href="#">Gribskov Mårup</a>	ØK	Ballerup OK	23/09	Kreds klassisk 7
8/10	B	<b>Valborup</b>	ØK	Hvalsø OK		Kreds klassisk 8

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:

Egil Andersen er flyttet til  
Lundeskrænten 38  
3210 Vejby  
Tlf. 40144923 -- mobil:22883446

Inger Holland er flyttet til  
Stenvænget 12, Gadevang  
3400 Hillerød  
Tlf. 48393545

Anne Lohmann Larsen er flyttet til:  
Hvedemarken 14, 3550 Slangerup

Camilla Bachhausen er nu på højskole og  
bruger derfor indtil videre forældrenes  
adresse:  
Sporemagervej 4, 3400 Hillerød

## Farvel til:

Thea Hein Petersen  
Thomas Bagger Petersen  
Jesper Goth Petersen  
Hanne Bagger  
Jesper Søgaard  
Mads Søgaard

Mikkel Søgaard  
Christian Nørgaard  
Marie Nørgaard  
Nikoline Lundbak  
Rasmus Lundbak  
Dorte Lundbak  
Paul Abrahamsen

## [www.VinBlanc.dk](http://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
Olivenuolie	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 ponsorat!