

# O-FIF

33. årgang

Oktober 2005

Nr. 6



**FIF Hillerød Orientering**

## O-FIF nr. 6/2005

**D**ette nummer er årets korteste O-fif. Det er da egentligt besynderligt da den forløbne!! periode netop har indeholdt en fantastisk mængde løb med mange medaljer og store orienteringsoplevelser for mange af os.

Hvofor fortæller vi ikke hinanden om de oplevelser vi har haft? Det er ellers en god måde at fortælle om vores idræt på – og det er en god måde at lave egen refleksioner på!!

Selvfølger er det bedst at være der selv – men det er næstbedst at læse i O-fif om det!

Tredjebest er det selvfølgelig at læse via FIF Hillerøds hjemmeside – og det er vel snart overfødigt med et blad med en hjemmeside på det høje niveau vi har i vores klub. Læs mere i dette nummer.

Sæsonen går nu på hæld – de store løb tilbage er Jættemil og klubmesterskab – lad os møde mange op til det!

Vi ses i skoven.  
;-) leif

### Indhold

Danmarks bedste klub .....	4
DM på Fyn .....	5
Klubmesterskab og klubbmiddag .....	6
Vores hjemmeside .....	7
Eurometing i Estland .....	9
Juleløb!!.....	11
Karuselløb .....	12
Åbne løb .....	13
Medlemsnyt.....	14

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 7	24.11.	49

Forsiden: Yngste medlemmerne løfter pokalen!

## Danmarks bedste klub

Ved finalen d. 2. oktober i Viborg vandt FIF igen Danmarksmesterskabet for klubhold.

Silkeborg, som var "på hjemmebane" havde formået at stille et noget større hold, men i år var det lykkedes at stable et noget bedre sammensat hold på benene, så er ikke var for store huller i opstillingen.

79 tilmeldte, men et par ærgerlige afbud i sidste øjeblik, gjorde, at vi kun var 68 til start.

Skønt kvantiteten var i bund, så var kvaliteten i top, og det var en fornøjelse at se, at vi med 4 landsholdsløbere til DOF-aktiviteter eller skadet, stadig formåede at vinde begge elitebaner samt 7 andre af de i alt 11 baner.

Sigge Jensen og Rikke Nygaard stod for sejrene på bane 1 og 2B, mens John Søndergaard, Emil Olesen, Signe Klinting, Mikkel Schønning, Jack Westphal, Amalie Søndergaard og Oscar Tulloch tog sig af de øvrige.

Der udover var der en masse andre gode præstationer, som samlet gav den endelige sejr!

Se hele resultatet via hjemmesiden!

Vi havde en rigtig god tur hjem fra det jyske!

Silkeborg kan bare komme igen til næste år, hvor vi er på hjemmebane!

Carsten

- en stolt formand



Målgang fra Midgårsormen

## DM på Fyn

Vanen tro var mange af vores klubkammerater i topform ved weekendens DM Stafet og DM klassisk.

Det gav følgende flotte resultater:

DM Stafet:

-----

D 17-20, Sølv  
Lærke L. Jensen  
Marie B. Andersen  
Anita S. Sørensen



FIF-farverne prægede stævnepladserne!

H 13-16, Guld  
Kasper Fjellerup  
Søren S. Sørensen  
Rasmus Folino  
Nielsen

H 17-20, Guld  
Emil Folino Nielsen  
Sigge Lundedal Jensen  
Rasmus Djurhuus

H 17-20, Sølv  
Anders Konring  
Olesen  
Casper Wraa  
Jeppe Ruud

H 40, Sølv  
Lars Søndergård  
John Søndergård  
Bo Simonsen



Derudover blev det til 4. pladser i D35, D min.150, H45 og H60

## DM Klassisk

D-16, Guld, Signe Klinting  
D 40, Sølv, Anne Maarup  
D 50, Guld, Betty Folino  
D 50, Bronze, Eva K. Olesen  
D 21, Bronze, Maria K. Olesen

H-16, Bronze, Rasmus F. Nielsen  
H 18, Sølv, Casper Wraa  
H 20, Sølv, Sigge L. Jensen  
H 20, Bronze, Rasmus Djurhuus  
H 40, Sølv, Bo Simonsen  
H 40, Bronze, John Søndergard  
H 75, Bronze, Hans Sloth



Mor kan også!

## Klubmesterskab

Bemærk at der er klubmesterskab d. 5. november og bemærk også, at der efterfølgende er

### Klubmiddag i Kompashuset d. 5. nov. kl. 18:00



**Dette er chancen for nye** i klubben at lære andre at kende...

**Dette er chancen for ungdomsløbere** for at møde årets ungdomsløber...

**Dette er chancen for interesserede** i klubben for at høre om arbejdet med at definere visioner og mål for de kommende år...

**Dette er chancen for alle** for at have en hyggelig aften med god mad, hvor der udveksles minder fra O-året der snart er gået...

**Tilmelding:** På FIF hjemmesiden eller samtidig med løbstilmeldingen.

FIF-Udvalget/Lauge

# VORES hjemmeside

... er ganske godt besøgt - forsiden nærmer sig 100.000 hits.

Som det nok er de fleste bekendt er der et lille antal funktioner som benyttes af ganske mange: **Nyheder** og **Kalender** især, men måske også **Galleriet** og **linket til o-service**. Og så er der en hel masse funktioner, som vi kun er et fåtal som benytter sig af (oprette aktiviteter i kalenderen, upload af referater, søgning...).

På det seneste er der dog tegn på at flere og flere ønsker at bidrage, så her er lige en lille oversigt over nogle af dine muligheder (det eneste der kræves er at du har fået et login):

## Nyheder

vores nyheder retter sig mod informationer som skal ramme bredt - både i og udenfor klubben. Skriv en nyhed hvis du har en historie/oplysning som handler om klubbens aktiviteter og som har bred interesse.

Når du er logget på er der på forsiden under nyhederne et link "Tilføj nyhed", som du kan bruge.

03/09	<a href="#">FIF er sjællandske klu</a>
30/08	<a href="#">Strategi-gruppen godt</a>
29/08	<a href="#">Medaljevæsten ved DM</a>
<a href="#">alle nyheder</a>   <a href="#">tilføj nyhed</a>	

## Aktiviteter

Vi kan alle lægge aktiviteter i **Kalenderen**. Det kan være træninger, som du står for, løbsarrangementer, møder eller andet som har en tid og et sted.

Når du er logget på er der på forsiden under **Næste uges kalender** et link **Tilføj aktivitet**, som du kan bruge.

To 06/10	<a href="#">ØK : MTB-O: Rudesko</a>
	<a href="#">Gymnastik på Lyngskole</a>
<a href="#">alle aktiviteter</a>   <a href="#">tilføj aktivitet</a>	

## Nyhedsbreve

Nyhedsbreve udsendes til alle eller udvalgte medlemmer. Et nyhedsbrev bør omhandle aktiviteter i klubben og bør have almen interesse for modtagerne (husk man 'invaderer' jo folks mailbox med sit budskab).

Vi kan også alle skrive et nyhedsbrev - find indgangen til det under menu punktet **Diverse**.

- ▣ **Diverse**
- >Hvad er o-løb
- >O-FIF
- >Links
- >Forum
- >Søg
- >Delmøder
- >**Nyhedsbrev**
- >Galleri
- >Medlemsliste
- >Dagens tip
- >Afstemninger
- >Book udstyr

## Galleri

Hvis du har taget nogle gode billeder, kan du bruge vores Galleri til at vise dem frem (hvis de altså findes på digital form :-).

Du finder galleriet under menuen **Diverse** - eller ved at klikke på **Dagens billede** på forsiden. Klik på **Upload fotos** nederst.

## Forum

**Forum** er åbnet for alle - også selvom man ikke er logget på. Og her er der frit slag – om aktiviteter i klubben, behovet for at spise bananer dagligt, din mening om Nationalpark Nordsjælland, alt... men gode ideer, ønsker eller spørgsmål burde

## Side 8

kunne afføde reaktioner fra dem som kigger jævnlige på vores side. Kom med dit bidrag - det er ikke farligt.

Kom til **Forum** via forsiden – eller find det under menuen **Diverse**

### Book udstyr

- er en af de seneste tilføjelser, som blev flittigt brugt umiddelbart efter introduktionen.

Benyt den hvis du skal låne noget af vores udstyr, så man kan se hvad der er ledigt/udlånt og hvem der evt. har noget grej til låns.



**Book udstyr** findes også under menuen **Diverse**.

### Diverse

- >Hvad er o-løb
- >O-FIF
- >Links
- >Forum
- >Søg
- >Dokumenter
- >Nyhedsbrev
- >Galleri
- >Medlemsliste
- >Dagens tip
- >Aftensmøder
- Book udstyr**

### Der er hjælp at hente...

Måske har du undret dig over det lille gule spørgsmålstegn øverst til venstre på skærmen.

	Hvis det ser sådan ud, så kan man klikke på det og se lidt hjælpetekst til den siden man kigger på.
	Hvis det ser således ud - så er der mulighed for at tilføje lidt hjælpe tekst :-)

Hvis der er sider, som du synes der mangler hjælp til, så sig til.

### ... og gode ideer

Måske du allerede er blevet irriteret over **Dagens tips**, som dumper ned på forsiden.

Eller måske synes du det er sjovt og oplysende. Uset hvad, så er der mulighed for at bladre sig igennem alle de gode tips i sit eget tempo.

Find **Dagens tip** under menuen **Diverse**

Udnyt mulighederne - til gavn for dig selv - og til glæde for andre.

/Anders Klinting



## Euromeeting 2005 i Estland

Fra den 29. september til den 2. oktober var jeg i Estland for at løbe Euromeeting. Euromeeting er en b-landskamp mellem de baltiske lande, Finland, Sverige, Norge, Schweiz og Tjekkiet. Konkurrencen består af 3 løb – sprint fredag, klassisk lørdag og stafet søndag.

Afsted fra Danmark skulle 3 dameløbere, 6 herreløbere, U25-træner Jens Hansen og en leder. Vi tog afsted allerede onsdag morgen, for at have lidt bedre tid til at forberede os på det estiske terræn. Fra Kastrup fløj vi til Tallin og derfra var der 3 timers kørsel til Põlva (værtsbyen, der også var centrum for Junior VM 2003). Da vi forlod Tallin var planen hurtigt at finde et sted at spise frokost, men det var lettere sagt end gjort. Det viste sig nemlig at Estland er mere øde end man lige forestiller sig, og vi kørte næsten 100 km. før det første tegn på mad viste sig. Stedet bød på sovs, kartofler og paneret kød. Dette er muligvis Estlands nationale yndlingsret - det var i hvert fald standartret både frokost og aften under hele opholdet.



Onsdag aften var der let træning i et terræn i nærheden af Põlva, for at få benene igang efter den lange rejsedag. Den første træning skræmte mig lidt, da terrænet her var meget tættere end jeg havde troet. Der var meget undervegetation og kortet passede overhovedet ikke.

Torsdagen blev brugt på formiddagstræning i et mere relevant terræn. Det var en fantastisk træning i åben skov med høje træer og fin mosbund. Om eftermiddagen tog vi piger på shoppingtur til det lokale shoppingcenter, men den var hurtigt overstået, da der ikke var mere end 4 butikker. Nogle enkelte var ude at

træne, men de fleste brugte resten af dagen på afslapning, opladning og forberedelse af de kommende 3 konkurrencer.

Fredag formiddag tog vi ud til den sidste lette træning inden sprinten skulle løbes sent på eftermiddagen. Denne træning gik mest ud på at se på terrænet og kortet. Jeg kiggede på bevoksningsgrænser, sten, tætheder, stier osv., da der tit er stor forskel på hvordan man tegner kortene fra land til land.

Sprinten skulle løbes i Põlva centrum med start og mål på det lokale stadion og starten gik for mit vedkommende kl. 16:27. Mit løb startede rigtig godt og jeg fløj afsted, men desværre glippede koncentrationen et øjeblik og jeg bommede 45 sek.



## Side 10

ved en post. Det stressede mig meget og resulterede i mange bom resten af vejen. Jeg kom i mål som nr. 38 ud af 42, så det var ikke den bedste start man kunne ønske sig. Bedste danskere blev Claus Block og Ane Linde som nr. 7 og 27.

Første start på den klassiske distance gik først kl. 13 lørdag, så vi kunne sove længe og slappe af i solen inden start. Jeg fortsatte desværre den dårlige stil fra sprinten og småbommede allerede fra start. Ved post 8 svigtede koncentrationen helt og jeg løb rundt i en tæthed i 15 min. før jeg fandt min post. Derfra var de 10 km. ret lange, men jeg prøvede at finde en rytme og løb efter ikke at blive sidst – jeg blev næstsidst:-) Bedste danskere blev igen Claus og Ane som nr. 16 og 32.

Lørdag aften var der taler, buffet og disco i Pölva centrum, men discoet døde hurtigt hen, da alle skulle op og løbe stafet søndag.



Til stafetten var jeg sat til at løbe 1. tur for det danske damehold. Stævnepladsen var den samme som til klassisk, men terrænet mindre kuperet og meget hurtigere og mere åbent end lørdag.

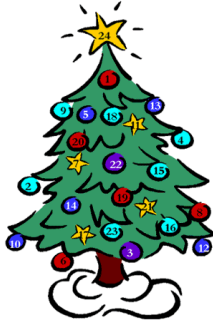
Jeg prøvede at viske min indre tavle ren efter 2 dårlige løb, men det lykkedes desværre ikke. Jeg løb direkte i den forkerte gafling ved 1. post og så var løbet kørt, da det var umuligt for mig at indhente de andre landes hurtige dameløbere i det åbne terræn. Vores hold sluttede som nr. sidst, så det var lidt trist. Vi forsøgte dog at fokusere på det positive og glædede os over drengens flotte 4. plads.

Hjemturen gik direkte fra stævnepladsen til Tallin lufthavn, og da vi landene kl. 20, var jeg meget glad for jeg ikke var jøde, og havde yderligere 4 timer hjem.

Selv om turen var lidt en skuffelse for mig rent resultatmæssigt, fik jeg alligevel en masse erfaringer og oplevelser med hjem fra et spændende terræn og et meget anderledes land!

/Maria Konring Olesen

# JULE LØB



Selv om der er flere måneder til jul, så sæt allerede nu kryds i kalenderen til:

## **FIF-JULELØB** **Søndag 11/12 klokken 13.00** **fra Kompashuset**

**Carl-Johan Rosenberg vil igen sørge for udfordrende baner**  
til løbere på alle niveauer.

Vi samles i Kompashuset klokken 13.00 og kører til start i egne biler.  
Samlet start.

Løbstid ca. 1 time.

Bagefter er der præmieoverrækkelse og julehygge i Kompashuset  
hvor ungdomsafdelingen har pyntet juletræ og bagt kager.

Tilmelding til:

Lars Konradsen på:

[lkonrad@dadlnet.dk](mailto:lkonrad@dadlnet.dk) eller

tlf: 48 26 76 24

senest 6/12



# -karruselliste

Day	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
sø	09-10	MTB-O: Buresøskovene	Buresøbadet, øst for Buresø		OK Øst	09:00-09:30
lø	22-10	MTB-O: Tokkekøb Hegn Ravnsholt Skov	P-plads på Nymøllevej øst for Kratbjerg		OK Øst	09:00-09:30
lø	29-10	Danstrup	Hornbækvej	46 E1	HSOK	13:00-14:00
sø	30-10	Rude skov	Biskop Svanes vej, N-lige ende	96 K2	ROK	09:30-11:00
lø	12-11	Teglstrup	Klubgården v. hallen	28 D6	HSOK	13:00-14:00
lø	12-11	MTB-O: Nyrup Hegn	P-plads midt i sk Skindersøvej		Søllerød OK	09:00-09:30
sø	20-11	Klosterris	Hornbækvej - trekant	26 H4	HSOK	10:00-11:00
sø	27-11	Teglstrup S	Gurrevej	37 K4	HSOK	10:00-11:00
sø	04-12	Egebæksvang	Flynderupgård	47 K1	HSOK	10:00-11:00
sø	11-12	Hornbæk Plantag	Sandagerhusvej	17 B4	HSOK	10:00-11:00
ma	26-12	Teglstrup	Klubgården	28 D6	HSOK	10:00
to	29-12	Teglstrup Hegn	HSOK klubgård, Helsingørhallen	28 D6	HSOK	17:00-18:00
sø	08-01	Nyrup	Naturskolen, Kongevejen, Hel	37 K6	HSOK	10:00-11:00
sø	15-01	Egebæksvang	Flynderupgård, Agnetevej, Espg	47 K1	HSOK	10:00-11:00



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

# Åbne løb – i nærheden

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
12/10	D	<u>Lystrup skov</u>	ØK	Kildeholm OK	07/10	Natugle-stafet
15/10	D	<u>Aldershvile / Bøndernes Hegn</u>	ØK	Skærmens OK		Regional Nord 4
15/10	MT B- O	<u>Grib Skov Vest</u>	ØK	FIF Hillerød	07/10	DM, MTB-O Cup
16/10	D	<u>Sonnerup</u>	ØK	Vestsjællands Skovkarleklub		Regional Syd 5
23/10	B	<u>Tisvilde Hegn Øst</u>	ØK	Tisvilde Hegn OK	14/10	Kreds klassisk 9
29/10	D	<u>Bastemose</u>	ØK	Rønne IK O		Høst Open
29/10	MT B- O	<u>Danstrup- Krogenborg Hegn</u>	ØK	HSOK	21/10	MTB-O Cup
30/10	D	<u>Bolsterbjerg</u>	ØK	Rønne IK O		Høst Open
30/10	D	<u>Kårup skov og Bjergene</u>	ØK	Holbæk OK	23/10	Langdistance
5/11	D	<u>Ravnsholt</u>	ØK	Allerød OK	28/10	Klubmesteskabsløb
13/11	D	<u>Hvalsøskovene</u>	ØK	OK-73	31/10	Jættemil
3/12	D	<u>Ravnsholt</u>	ØK	OK Øst		Vinter Cup
17/12	D	<u>Geel Skov</u>	ØK	Lyngby OK		Vinter Cup

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:

Anne Lin Enggaard  
Christian Enggaard  
Anders Enggaard  
Rasmus Enggaard

er flyttet fra til  
Skræntevej 13  
Holløselund  
3210 Vejby

## Goddag til:

Peter Løwenstein  
Lotte Hein Sørensen



### [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
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  
ponsorat!*