

O-FIF

33. årgang

December 2005

Nr. 7



FIF Hillerød Orienteering

O-FIF nr. 7/2005

Danmarks bedste klub – det er da en overskrift der er værd at bringe! – igen!
 Jeg brugte den da FIF vandt danmarksmesterskabet for klubhold – og jeg
 bruger den nu igen, da medaljestatistikken foreligger!

Dette nummer bringer også et par kåringer – Signe som årets ungdomsløber i FIF og
 Betty som klubmester.

Tillykke til dem begge.

Vi ses i skoven.

;-) leif

Indhold

Årets ungdomsløber	4
Danmarks bedste klub – igen!	6
FIF Hillerød – bedst på alle poster	6
FIF aktiviteter 2006	12
Banelægningskonkurrence	13
Ekstraordinær generalforsamling	14
Fra træningsudvalget	14
Optakt til Spring Cup '06	16
Hjælpere til Spring Cup '06	17
Klubmesterskabet 2005	18
Juleløb!!.....	20
Karruseløb	21
Åbne løb	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 1	26.1.	6
Nr. 2	9.3.	12
Nr. 3	27.4.	19
Nr. 4	8.6.	25
Nr. 5	17.8.	35
Nr. 6	28.9.	41
Nr. 7	23.11.	49

Forsiden: Et godt indtryk af en anderledes stævneplads ved klubmesterskabsløbet på
 Gilbjerg Hoved

Årets ungdomsløber, Signe Klinting, et talent af de sjældne!

Lige siden Signe startede med at løbe orienteringsløb har hun vist stort talent. Hun nærmest startede ud med at gøre rent bord allerede i D10 og har siden fortsat de gode takter. Det er som en stolt juniortræner at jeg kan sige at Signe Klinting er blevet årets ungdomsløber 2005, og det på trods af at 2 andre juniorløbere i klubben som var helt med fremme og kæmpe om medaljer til stafetten ved Junior-VM i år. Første gang Signe viste hvor godt hun egentligt var med blandt de danske juniorløbere, var ved Junior-VM-testløbene i 2004, hvor Signe fortsat bare løb D14, kom hun i mål efter 9km på den klassiske distance på en rigtig sej 6.-plads blandt danskerne og dét endda foran en enkelt udtagen, samt reserverne, til Junior-VM holdet dét år.

I år har Signe så rigtigt vist hvad hun kan. Hun blev 5'er i D17-20 ved DM-sprint, tog lidt revanche om aftenen til DM-nat hvor hun blev 2'er på trods af en post som havde drillet enormt. Til efteråret kom en 2. plads i hus til DM-kort. Til DM-klassisk tog hun et skridt op på pallen og vandt med en margin på næsten 7min ned til 2.pladsen og til slut blev det til endnu en 2.plads denne gang til DM-lang. Ud over dette fik Signe i år debut på D21-holdet som vandt Midgårdsormen, og stafetranglisten. Hun løb hurtigste tid af alle på sin tur til både Midgårdsormen såvel som på sin tur i D21-klassen til DM-stafet.

Hun blev udtaget til Junior-VM i Schweiz, som yngste deltager overhovedet, hvor hun kvitterede ved at blive næstbedste dansker på mellemdistancen, samt 3.bedste dansker på den klassiske distance på en flot 37.plads.

Der er ingen tvivl om at Signe, i år, har udviklet sig ekstremt meget både i fysisk og teknisk styrke, og det har jeg lidt på fornemmelsen er et resultat af et godt samarbejde med en personlig træner i form af Maria Staugaard.

Jeg er personligt ikke i tvivl om at Signe kan komme op og kæmpe med de bedste juniorløbere i verden indenfor de næste par år, hvis hun opretholder glæden og lysten til at løbe orienteringsløb. Og hvem ved, måske også de bedste seniorløbere?? Herfra skal der i alt fald lyde et kæmpe tillykke til Signe med titlen som klubbens bedste ungdomsløber 2005.

/En stolt juniortræner, Kasper

Et par typiske billeder af Signe!



Signe ved JWOC



Signe ved DM



Signe ved MTB-O

Danmarks bedste klub – igen, igen!

Her er medaljestatistikken fra OK Pans hjemmeside

	Klub	I alt			Point*
		G	S	B	i alt
1	FIF Hillerød	11	20	18	91
2	Silkeborg OK	14	10	13	75
3	OK PAN	11	5	8	51
4	Tisvilde Hegn OK	7	9	10	49
5	OK Øst	9	7	7	48
6	Kolding OK	7	5	4	35
7	Faaborg OK	6	7	2	34
8	Farum OK	4	7	4	30
8	OK 73	6	5	2	30
10	HSOK	6	4	0	26
11	OK Gorm	6	1	4	24
12	Herning OK	3	6	2	23
13	Søllerød OK	3	5	2	21
13	Roskilde OK	2	5	5	21
15	HTF	5	1	3	20
16	Viborg OK	2	5	3	19
17	Allerød	5	1	1	18
18	Horsens OK	1	4	5	16
19	Sorø OK	2	2	3	13
19	Aalborg OK	3	1	2	13
19	Køge OK	2	3	1	13

I 2004 havde FIF 67 point på 1. pladsen – og OK Øst 62 point på 2. pladsen!
;-) leif



FIF Hillerød

- bedst på alle poster

Vores nye slogan er et synligt resultat af den øvelse, bestyrelsen og en række udvalgsrepræsentanter har været igennem i løbet af 2005.

Kurset var delt i tre faser, og blev sponsoreret og gennemført som et led i samarbejdet med Hillerød Elite Idræt.

Fase 1 var en analyse af klubben, som resulterede i en række stærke og svage sider. Vi er gode til:

- At arbejde med de rigtige ting i bestyrelsen
- At kommunikere mellem bestyrelse, hjælpere og medlemmer
- At frembringe og håndtere ressourcer (økonomi og faciliteter)
- At administrere klubben og gennemføre aktiviteter

Vi er til gengæld ikke så gode til:

- At synliggøre spilleregler i klubben
- At støtte hjælpere og trænere

Fase 2 var en analyse af bestyrelsesmedlemmernes kompetencer. Den passede meget dårligt til vores bestyrelse, og vi fik derfor meget lidt udbytte af den.

Fase 3 drejede sig om at anvende analysens resultater til at opstille visioner, strategier og planer for at blive bedre – især på de svage punkter. Vi nåede kun en del af vejen, men der blev opstillet en mængde gode ideer til aktiviteter, som vi kan gennemføre for at blive bedre fremover.

Efterfølgende har en gruppe bestående af Jette Bachhausen, Allan Theill Sørensen, Per Storm og undertegnede færdiggjort den store "Game Plan", som kan ses i Kompashuset.

Nedenfor gennemgås de strukturerede resultater af det samlede arbejde, som kommer til at danne rammen om vores opgaver de næste år.

De overordnede idéer

Vi har fået opstillet en vision og en mission, som vi fremover skal prøve at leve op til og arbejde hen i mod:

Side 8

Vision:

Gennem optimale muligheder for at dyrke orienteringsløb på det niveau, som lysten og ambitionerne rækker til, stræber vi efter til stadighed at være Danmarks bedste orienteringsklub.

Med en bredt sammensat medlemsskare vil vi fastholde og udvikle et sympatisk og ægte klubsammenhold omkring vores fælles sport.

Mission:

Centreret omkring idrætten orienteringsløb og vores klubhus, Kompashuset, vil vi tilbyde en lang række aktiviteter tilpasset alle niveauer og aldersgrupper for såvel hele familier som enkeltpersoner.

Vi ønsker til stadighed at udvikle klubben og dens medlemmer, bl.a. gennem uddannelse og træning samt rekruttering af nye medlemmer.

Vi ønsker at være kendt over hele verden som en professionel arrangør af fremragende orienteringsarrangementer.

Indsatsområder

Indsatsområderne blev delt i 4 overordnede grupper:

- Organisatoriske målsætninger
- Rekruttering og fastholdelse
- Sportslige målsætninger
- Sociale målsætninger

Arbejdsgruppen mente, at vi har de største udfordringer indenfor det sociale område. Det bliver tiltagende vanskeligt at opretholde ”det gode klubliv” i den moderne verden, hvor 1000 andre aktiviteter lokker udenfor klubben.

På ”Game Plan’en” kan man se en lang række aktiviteter, som vi planlægger at gennemføre indenfor hvert af de 4 indsatsområder i de kommende 3 år – for at styrke klubbens svage punkter.

Organisatoriske mål og aktiviteter

Løbsarrangementer hver år:

- 1 høj kvalitets løb (f.eks. Spring Cup) (A-løb)
- 2 normale o-løb (terminsliste B-C-D-løb)

Side 9

- 2 små o-løb (f.eks. natcup eller børnekarrusel)
- 4 karruselløb

Beskrivelse af regler og procedurer

- Love og regler
- Jobbeskrivelse (trænere, udvalg m.m.)
- Økonomi
- Politik-katalog (oversigt)
- ”Løbs-master”
- Uddannelses-koncept for løbsfunktionærer
- Hvad gør jeg, hvis...
- Kompetence-database
- Timeforbrugsanalyse

Rekrutterings- og fastholdelsesmål og aktiviteter

300 medlemmer i 2008 - ekstern rekruttering

- Klubtræning (ugentligt i sæsonen)
- Tag en ven med (ungdom)

Uddannede medlemmer - intern rekruttering

- Nyt trin-opdelt uddannelses-koncept
- Uddannelse af banelæggere, SI-eksperter m.m.

Sportslige mål og aktiviteter

Uddannede trænere

- Min. 2 personer på ”Klubinstruktør” kurset årligt
- Min. 2 personer på ” Klubtræner” kurset årligt
- Min. 2 personer på ”Diplomtræner” kurset årligt

Løbere i 3 af 4 landsholdsgrupper

- Være aktive deltagere i TKC Spring Cup
- Skaffe økonomi til eliten
- Ansætte voksentræner

Vinde DM klub hvert år

- Indføre ”OK Roskilde” metoder
- Arrangere klubtur til DM klub

Sociale mål og aktiviteter

50% af medlemmerne deltager i et socialt arrangement i 2008

- Rapporteringsværktøj + definition
- Fast tirsdagsaktivitet og evt. spisning
- Månedlige tirsdagsindslag (banko el.l.)
- Tegnede løberuter
- t-shirts til alle medlemmer
- Klubtur til Sverige og andre steder

Ovenstående mål og opgaver skal efter planen gennemføres i løbet af de næste 3 år. For at kunne det, skal der naturligvis findes tovholdere til de enkelte aktiviteter. Allerede nu er der sat ansvarligt udvalg på alle aktiviteter, og navn på en stor del af dem.

Hvordan følger vi op?

Klubledelsen (bestyrelsen og repræsentanter for alle udvalg) har lagt en detaljeret plan for, hvilke aktiviteter, vi mener at kunne gennemføre i de enkelte år. Samme forum hjælpes også ad med at finde ansvarlige tovholdere til de enkelte aktiviteter.

Desuden er der planlagt en procedure til at følge op på årets planer:

- Bestyrelsen nedsætter en ”Task force” i efteråret
- Vision og mission reviews – og tilpasses eventuelt

Side 11

- Målene reviews:
 - Er årets mål opfyldt?
 - Skal det følgende års mål justeres?
 - Nye mål for ”år 3” opstilles
- Opfølgning på årets aktiviteter
- Detailplanlægning af næste års aktiviteter
- Grovplanlægning af de følgende 2 års aktiviteter
- Tovholdere til hver af det kommende års aktiviteter findes i de rette udvalg (for at sikre gennemførelsen af aktiviteterne)
- Den samlede strategi og plan præsenteres ved et klubmøde den første tirsdag i november.

Vil du være med?

Vi håber selvfølgelig, at du som klubmedlem vil spille med, så vi til stadighed har en klub, der kan leve op til vores nye motto!

Carsten Dahl



Planlagte FIF-aktiviteter 2006

Dato	Aktivitet	Udvalg
3/1	Ekstraordinær generalforsamling	BEST
11-18/2	Skitur	Jens
22/2	Generalforsamling	BEST
25/2	Fastelavn	UU
18-20/3	Spring Cup	SC
13-15/4	Påsketur	FIFU
20/4	Karruselløb	TRU
22/4	4-5 div.match	BEST
7/5 ?	Ullerød Cykelløb	FIFU
7/5 ?	Skovens Dag	FIFU
18/5	Karruselløb	TRU
20-21/5 ?	Ungdomstur	UU
21/5	1. div. match	FIFU
1/6	Klubstafet	TRU
3-4/6 ?	Klubtur til Sverige	FIFU
15/6	Karruselløb	TRU
28-30/7	Ungdoms 10-MILA ?	UU
29/7-5/8	VM-tur til Jylland	FIFU
17/8	Karruselløb	TRU
19-20/8 ?	Elleore-tur	UU
23/8	Slotssti-stafetten	FIF
6/9	Børnekarrusel	UU
7/9	Karruselløb	TRU
2/9	1. div. match	FIF
21/9	Karruselløb	TRU
27/9	SM-nat 5	TRU
17/9	Divisionsfinale ?	FIFU
8/10 ?	MTB Maraton	EU
26/10	Karruselløb (nat)	TRU
4/11	Klubmesterskab	FIFU
4/11	Klubmiddag	FIFU
7/11	Planer 2007	BEST
X/11	Natklubmesterskab ?	FIFU
9/12	Julehygge	UU
10/12	Juleløb	FIFU

En del aktiviteter er ikke helt på plads pga. manglende information om f.eks. ungdomskurser.

Banelægningskonkurrencen 2006

Undertegnede har et par gange deltaget i banelæggerkonkurrencen arrangeret af DOF. Jeg vil hermed gerne slå et slag for at mange FIF'ere melder sig og at vi på den måde kan finde en klubmester i banelægning.

I 2005 så jeg at Lars Lindstrøm og jeg var de eneste FIF'ere – og det er da mærkeligt!!

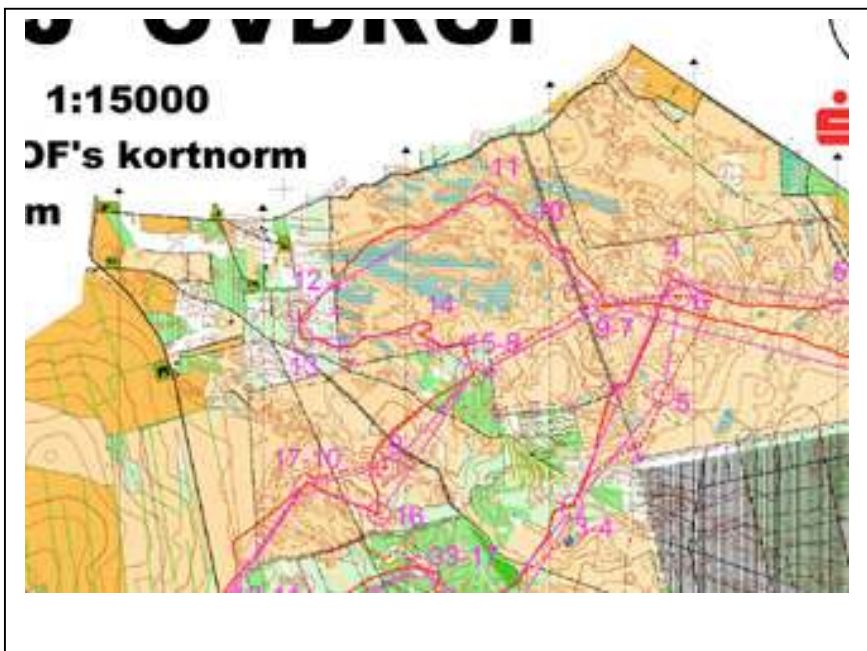
Klubmester 2005 i banelægning blev efter dette: Lars Lindstrøm!!

Jeg synes selv jeg havde lavet en meget fin bane på DM-kortet fra Bornholm – men mine to langstræk blev underkendt af dommerne – og så gik det som det gik – en placering langt nede på listen.

Banelægningen 2006 er en H35 bane i Jægerspris Nordskov. Du er garanteret et par timer i godt selskab med kortet, god tørtræning i vintersæsonen, gode overvejelser om baneforløb og lignende – og ikke mindst – en fantastisk professionel bedømmelse og tilbagemelding.

Frist for tilmelding er 1. februar via e-mail eller brev til DOF. Det koster kun 50 kr. Se nærmere DOF's hjemmeside eller orieintering.dk nr 5.

;-) leif



Indkaldelse til Ekstraordinær Generalforsamling Tirsdag den 3. jan. 2006 kl. 20.00 i Kompashuset

Dagsorden for generalforsamlingen:

1. Valg af dirigent og referent.
2. Præsentation af børnehaven, Leg og Vandring.
3. Gennemgang af oplæg til aftale med børnehaven.
Præsentation og diskussion af fordele og ulemper.
4. Afstemning om vi ønsker, at børnehaven får mulighed for at anvende Kompashuset fremover på de opstillede betingelser.
Afgøres ved almindelig stemmeflertal blandt de fremmødte medlemmer.
5. Evt.

Oplæg til aftalen med børnehaven vil blive sendt ud pr. e-mail til alle klubbens tilmeldte mail-adresser senest d. 30/12 2005, og kan ved forespørgsel til formanden tilsendes pr. post.

Carsten Dahl
formand

Sidste nyt fra Træningsudvalget (TRU)

På sit møde den 29. november 2005 planlagde TRU aktiviteter for den kommende sæson, hvor I bl.a. kan se frem til følgende aktiviteter:

1. **Molboløb**, arrangeret af Søllerød OK, hvilket I vil kunne læse mere om på klubbens hjemmeside, da vi endnu ingen detaljer har derom.
2. **Tirsdage:** Løbetræning og O-baner for ungdomsløbere, begge dele med fast start fra Kompashuset. Løberuterne vil blive indtegnet på O-kort, så man kan følge med i, hvor langt løbegruppen er nået, og så man kan vende om, hvis man har lyst til det.
Der skal mindes om, at alle klubbens løbere er meget velkomne til at løbe ungdomsløbernes baner, som dog er så svære, at nybegyndere nok ikke skal kaste sig ud i dem.

Side 15

3. **Torsdage** vil der derimod være tilbud til såvel nybegyndere som let øvede og mere rutinerede, idet vi vil indgå med tilbud i karruselløbene i et samarbejde med andre nordsjællandske O-klubber. Nærmere besked om skove og tider vil følge næste år i et O-FIF og på klubbens hjemmeside. Et særligt torsdagstilbud vil klubbens årlige klubstafet den 1.juni blive, ligesom der lægges op til et specielt natkarruselløb sidst i oktober. Mere herom senere.
4. Som noget nyt vil vi søge at gennemføre **4 lørdags-voksentræf**, 2 forår og 2 efterår, og dem vil vi prøve at få gennemført i et samarbejde med nærliggende O-klubber, så vi kan blive en del flere til stede, end hvis det blot bliver for klubbens egne medlemmer. Her skal lægges vægt på tekniktræning og særlige O-løbs-momenter. Vi håber meget, at de nærliggende klubber vil deltage i arrangementet, men de skal lige kontaktes først!
5. **Banelæggere** til vore torsdagskarruselløb efterlyses allerede nu, og vi er særligt interesse-rede i banelæggere til torsdagene 20/4, 18/5, 15/6, 17/8, 7/9 og 21/9. Skulle du have lyst til at lægge baner en af disse gange, vil du give TRU og mig en rigtig god julegave. For at gøre det nemmere for dig, kan du selv vælge skov, samtidig med at du vælger dato! Jeg ser frem til nogle gode julegaver!!
6. Ud over de ovennævnte tilbud vil der naturligvis blive mulighed for at deltage i mange **andre O-løbs arrangementer i 2006**, bl.a. 1.divisionsmatcherne, som vil blive afviklet ikke langt fra Hillerød, og hvori derfor forhåbentlig mange af klubbens medlemmer vil deltage.

Et særligt nytårsønske fra TRU er, at klubbens medlemmer, unge som ældre, vil tage en kammerat med til et eller flere træningsløb i årets løb, så også de kan få kendskab til en idræt, der giver motion til hjerte og hjerne, og som desuden kan give en masse gode naturoplevelser.

Rigtig glædelig jul og godt 2006 med mange gode orienteringsløbsoplevelser.

Mange venlige hilsner på TRU.s vegne, Ivar Berg-Sørensen.

Nu er der snart Spring Cup igen!

Den 24. – 26. marts 2006 er der Spring Cup for 16. gang. FIF Hillerød og OK Øst Birkerød arrangerer løbet sammen. Om fredagen den 24. marts er der Natsprint på Egedamskortet i den nordlige del af St. Dyrehave, lørdag er der Klassisk i Gurreløskovene og søndag den 26. marts er der Stafet i den sydlige del af St. Dyrehave. Der plejer at komme 2000-2500 løbere fra 20-25 lande og vi håber på mange deltagere netop denne gang fordi der i 2006 også er VM i Danmark.

På Spring Cup's hjemmeside www.springcup.dk er indbydelsen lagt ud, og vi prøver i år som noget nyt at tiltrække os opmærksomheden ved hver dag at bringe et nyt billede af en af deltagerne fra sidste Spring Cup.

Hele 80-85% af den nuværende verdenselite (verdensranglistens Top 50) har inden for de sidste 5 år været til Spring Cup en eller flere gange. Vi håber de også vil komme i 2007.

Som sædvanligt skal der derfor bruges en masse hjælpere (200-250). De mange funktionsledere (50-60), især korttegrerne og banelæggerne, men også andre, har længe været i gang med planlægningen; men vi skal også have planlagt alle de funktioner der skal virke under selve stævnet: kortpakning, fortræning og træningslejre, skiltning, parkering og transport, toiletter, start, mål og væske, beregning og resultater, kiosk, speakning, præmier, børnebaner og –aktiviteter og åbne baner samt overnatning og morgenmad for 6-700 løbere.

Så der er brug for mange hjælpere; og selv om man ikke har prøvet sådan noget før, så er vi glade for nogle der gerne vil læres op. Det plejer at være mægtig sjovt, men også ret hårdt, så når vi tager hjem søndag aften efter at have spist festmiddag sammen efter stævnet og hørt sjove historier om hvordan det gik ved årets Spring Cup, så sover vi godt.

Derfor må du meget gerne – hvis ikke du allerede har gjort det – melde dig som hjælper til FIF Hillerød's mandskabsrekruttering (Eva Konring Olesen, tlf. 48 26 56 81, ekol@hillerod.dk).

For funktionslederne og andre interesserede bliver der holdt et sidste informationsmøde mandag aften den 6. marts 2006 kl. 19.30.

Tage V. Andersen
stævneleder

Spring Cup 2006 – vi skal være mange hjælpere!

Spring Cup 2006 nærmer sig, og vi er så småt ved at tænke på mandskabsplanen til næste Spring Cup, der finder sted d. 24. – 26. marts.

Spring Cup er et stort internationalt orienteringsløb, der også i 2006 arrangeres af FIF Hillerød og OK Øst i fællesskab. Der er natløb fredag aften, klassisk distance om lørdagen og stafet om søndagen.

I weekenden er der godt 200 mennesker i sving, så vi har brug for alle, der kan hjælpe til i et eller andet omfang. Du behøver ikke at have mange års o-løbs-erfaring for at være med.

Under selve løbene er der naturligvis brug for mange hjælpere, men der er også behov for folk fredag eftermiddag (postudsætning, stævnepladsopbygning m.m.) og søndag aften til at hjælpe ved afslutningsfesten for alle hjælpere. Endelig er der brug for hjælp til kortpakning i aftenerne op til Spring Cup.

Ring eller mail til mig og fortæl hvornår du kan hjælpe samt om du har nogen særlige jobønsker.

Marianne Nielsen, OK Øst
Tlf. 45 81 27 21
e-mail: BL34@mail.dk

Eva Konring Olesen
Tlf: 48 26 56 81
e-mail: ekol@hillerod.dk



Klubmester 2005 - Betty Folino

Herunder bringes resultatet af klubmesterskabet som det blev afviklet lørdag d. 5. november.

Banerne var lavet af særdeles kompetente Emil Folino og Sigge Jensen, de har nemlig også tegnet kortet Gilbjerg Hoved.

38 af klubbens medlemmer havde valgt at stille til start – en start med starttribune og fremkald i bedste Wordcup/Spring Cup –stil.

Løbet blev gennemført som stjerneløb med forskellige længder og sværhedsgrader mellem hinanden – og det må have været et herligt syn på stævnepladsen, at se løbere komme hele tiden alle steder fra til kortskifte – og til mål.

Banerne var krævende på sin måde, først skulle man lige lære kort og terræn at kende, (det tog tid for mig at forstå at man godt kunne passere mellem feriehusene)- så skulle man lige forstå at det grønne var fyldt med brombær og således var svært gennemløbeligt (var post 46 ikke underlig?), så skulle man lige have respekt for skrænten, både ned og op, og man skulle i hvert tilfælde ikke lade sig distrahere af alle de andre som sikkert skal noget andet!!

Da jeg kom i mål - på en langt hurtigere tid end min opgivne – mødte jeg Betty, som allerede var omklædt og i gang med at tale med alle andre. Betty må have løbet endnu dårligere cup-matcher end jeg!!!

;-) leif

Tid i mål	Navn	Længde	LøbsTid	KM tid	KM sat	Afvig %
14:16:04	Betty Folino	4,74	00:40:51	8,62	11	21,65
14:18:05	HelleMarie Lindelof	3,92	00:43:52	11,19	14	20,07
14:18:07	Anette Rosenthal	4,74	00:50:54	10,74	15	28,41
14:18:11	Per Brodam	4,74	00:44:28	9,38	12	21,82
14:22:51	Aage Damsgaard	4,74	00:48:38	10,26	11	6,73
14:23:25	BenteT Søndergaard	4,06	00:46:12	11,38	12	5,17
14:23:29	CarlJohan Rosenberg	6,67	00:53:01	7,95	9,5	16,28
14:24:50	SørenPeter Larsen	7,34	00:52:37	7,17	8	10,39

Side 18

14:25:11	Erik Andersen	4,06	00:46:58	11,57	11,5	0,59
14:25:20	Annelise Hansen	4,74	00:52:07	11,00	12	8,37
14:25:56	NielsJørgen Andersen	6,67	01:00:43	9,11	11	17,20
14:26:26	Anders Gilleladen	7,34	00:53:28	7,28	7,8	6,61
14:27:06	Jette Bachhausen	4,06	00:50:53	12,53	12	4,44
14:27:19	Rikke Line Walter	6,67	01:01:21	9,20	11	16,33
14:27:20	Carsten Hansen	7,48	00:57:37	7,70	8,5	9,38
14:27:24	MadsK Larsen	7,48	00:54:56	7,34	7,7	4,62
14:27:28	Leif Sig	6,67	01:01:00	9,15	11	16,81
14:27:52	BeritKirstine Olesen	6,67	00:55:39	8,35	9	7,24
14:29:53	Karsten Funder	7,34	01:01:10	8,33	8,8	5,30
14:29:56	MariaDouglas Stilling	6,67	00:57:28	8,62	9	4,21
14:30:05	Erling Skov Nielsen	6,67	01:02:07	9,32	10,5	11,25
14:30:06	Chris Bagge	6,67	00:58:23	8,76	9	2,68
14:30:11	Anton Douglas	4,25	00:48:58	11,52	10	15,22
14:30:35	Per Storm	6,67	01:04:32	9,68	11	11,99
14:31:01	Steen Klysner	10,08	01:05:18	6,48	7,4	12,46
14:31:40	Carsten Dahl	7,48	01:00:42	8,11	8,2	1,04
14:32:26	Lars Konradsen	10,08	01:03:58	6,35	6,5	2,37
14:33:19	Nicoline Klysner	4,25	00:49:06	11,55	9	28,37
14:34:44	Ulrik Staugaard	10,08	01:04:31	6,40	6,3	1,59
14:35:18	Lærke L.I Jensen	7,34	01:06:35	9,07	8,8	3,08
14:35:28	Erik Klogborg	6,67	01:07:30	10,13	10,5	3,56
14:41:46	Thomas Kiel	10,08	01:17:33	7,69	8	3,83
14:41:56	Marianne Bachhausen	6,67	01:10:13	10,53	9	17,04
14:41:59	Lars Søndergaard	10,08	01:16:01	7,54	7,3	3,31
14:42:32	HenrikNilaus Nordmaj	6,67	01:11:04	10,66	9	18,46
14:46:13	MadsTheill Sørensen	4,25	01:07:00	15,76	12	31,37
14:50:54	AnneLin Enggaard	4,74	01:16:41	16,18	12	34,82
14:53:59	Cecilie Klysner	4,25	01:08:46	16,18	9	79,78

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 eller

tlf: 48 26 76 24

senest 6/12