

# O-FIF

34. årgang

Februar 2006

Nr. 1

---



---

**FIF Hillerød Orientering**

# O-FIF nr. 1/2006

**G**odt nytår til alle medlemmer af FIF Hillerød og til alle læsere af O-fif!  
 Det bliver et spændende orienteringsår for rigtig mange af os – i hvilken sammenhæng det end måtte være. Adskillige af os er glade for de ture i skoven som sporten giver os – og i år bliver der lejlighed til at måle sig med de aller bedste et par gange –DM'er, Cup-matcher, Påskeløb og ikke mindst sommerens verdensmesterskaber ved Silkeborg.

Selv lægger jeg ud med at gå efter klubmesterskabet i banelægning!

Vi ses i skoven.

;-) leif

## Indhold

Generalforsamling d. 22. februar.....	4
Juleløbet 2005.....	5
Fra Agersamlernes julefrokost .....	6
Anne Konring om at træne og bo på Hawaii .....	7
Fastelavnsløb og tøndeslagning.....	10
Spring Cup 2006.....	11
Hjælpere til cupstævne .....	11
Aktivitetsplan for Østkredsens ungdomsudvalg.....	12
Klubtøj – ny sælger .....	13
Julen varer lige til påske – fra TRU.....	14
Påskeløb .....	15
Karruselløb .....	16
Åbne løb .....	17
Medlemsnyt.....	18

## Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
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: Fra juleløbet: Sofie, lillebror samt Mette P hænger på (fotograf: NJA)

# Generalforsamling

## Onsdag den 22. feb. 2006

### kl. 19.00 i Kompashuset

#### Dagsorden for generalforsamlingen:

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af 2005 regnskab til godkendelse
4. Forelæggelse af planer og budget for 2006
5. Fastsættelse af kontingent

#### *Pause*

6. Behandling af indkomne forslag\*
  7. Valg af bestyrelsesmedlemmer (2-4 i lige år). Følgende er på valg:
    - Jette Bachhausen (villig til genvalg)
    - Per Storm (villig til genvalg)
    - Tinne Dorfelt (genopstiller ikke)
  8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter.
    - Ivar Berg Sørensen (genopstiller ikke)
    - Lars Lindstrøm (villig til genvalg)
  9. Valg af revisorer. Følgende er på valg:
    - Lisbeth G. Larsen
    - Kurt Nielsen
  10. Valg af revisorsuppleant.
  11. Evt.
- \* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden i hænde senest d. 14/2-2005. Forslagene vil ligge til gennemsyn i Kompashuset i mindst 48 timer forud for generalforsamlingen, jf. vedtægternes §14.

#### I pausen:

- Årsnåle til medlemmer, som har været i klubben i henholdsvis 25, 40 eller 50 år.
- Præmiering af årets mestre

*Bilag: Formandens beretning  
Regnskab 2005 (ikke revideret)  
Budget 2006*

/Carsten Dahl

## Juleløbet 2005

Traditionen tro var juleløbet i ukendt terræn.

Det var Carl-Johan, som stod for årets udfordringer.

Vi startede på den svære bane ud med 5 poster på "Sletten"-kortet (ved Silkeborg).

Carl Johan har ikke kunnet stå for fristelsen til at få Julsø på kortet!

Da vi rent fysisk stod på P-pladsen ved Stenholt Vang, valgte vi at følge en ren komaskurs i håb om at finde den første post.

Det lykkedes efterhånden for de fleste at følge kursen de ca. 600 m til den første post, hvor der hang "rigtige kort" til nogle.

Resten fandt deres kort på de næste "Sletten-poster".

Herefter skulle der samles så mange poster som muligt i Stenholt Indelukke, hvor vi ellers aldrig løber.

En del af kortet var over 100 år gammelt, så visse detaljer passede ikke helt - men højder og grøfter var nu ikke så ringe endda. Det samme gælder nogle af stierne.

Det blev et rigtigt godt løb med mange udfordringer undervejs!

Kasper Andersen vandt den svære bane (da han tilfældigt fik øje på sin "Sletten-post 3" og derfor fik et gevaldigt forspring - det er nemlig ikke fordi, han bare er bedre end os andre:-)

Birgit og Bjarne vandt den ml.svære bane.

Den lette bane blev vundet af Sofie Hansen og Frederik Hansen.

Den svære bane blev vundet af Kasper Andersen og Signe Klinting

Der var fine julepræmier til alle vinderne - se foto!

Efter løbet havde familien Konradsen sørget for varm kakao og kage i Kompashuset, og vi julehyggede os efter en tur i saunaen!

Carl-Johan har allerede nu lovet igen at stå for banerne til næste års juleløb.

Vi glæder os allerede!

Godt nytår til alle medlemmer og deres familier!

/Carsten og Leif



# Agernsamlerne JULEFROKOST den 7. december 2005 i Kompashuset.

Måske startede en tradition den 7. december 2005, da Agernsamlerne med ægtefæller – i alt 22 personer - mødtes til julefrokost kl. 12 i Kompashuset, efter at de mest energiske havde været en tur i skoven efter de rød-hvide eller orange skærme.

Appetitten var styrket!

Maden var fra slagtermester Christian Petersen, øl og snaps havde vi selv indkøbt, snapsesange og andre viser var medbragt af deltagerne, så stemningen blev hurtigt høj. Snakken gik livligt!

Jens Høyer Olsen rejste sig flere gange og sang små viser, men det helt store scoop var, da Henning Løwenstein præsenterede resultatet af den foregående aftens digtekunst. Den vise skal klubbens medlemmer ikke snydes for, da der også er lidt til eftertanke heri, så her følger den. Skulle nogen få lyst til at synge den, kan det gøres på melodien "*Jeg plukker fløjlsgræs og ridderspore*". ( Det var vel det nærmeste, man kan komme en melodi, der har noget at gøre med at samle noget (in casu agern) op!).

1. Vil man en onsdag i skoven vandre,  
vibrerer denne af rå fysik.

En atmosfære det hele ændrer,  
en kraftfuld bølge af svær mystik.

Vi samler agern og andre olden,  
vi samler poster og meget mer.

Vi samler viden igennem venskab  
og lægger op til en lille fjer.

2. Igennem krattet i sagte tempo,  
og iført farvet og sært gevandt.

En ældet yngling med grånet ydre  
sin skov betræder så elegant.

Vi samler agern.....

3. Vor optimisme i skovlig færden,  
fremføres dristigt på slidte sål.

Vi dyrker sporten og fysisk hæden,  
elite junior: Det er vort mål.

Vi samler agern.....

4. Men når vi samles straks efter dysten  
og drøfter delstræk til fjern og nær,  
det er dog andet, der øger lysten:

Her tæller kaffe og brød især.

Vi samler agern.....

5. Vi har en alder, hvor livet syder  
af vilje, vælde og æstetik,

og vi gør alt, så vi ikke flyder  
med skibet og dettes fjernbestik.

Vi samler agern og andre olden,  
vi samler poster og meget mer.

Vi samler viden igennem venskab  
og lægger op til en lille fjer.

*Henning Løwenstein.*

Nødebo, 6.12.2005.

## Side 7

Stor jubel efter afsyngningen – og ikke et øje tørt! Mon ikke det bliver Agernsamlerens slagsang?

Efter kaffen med julekager til fik Køgemesteren - iklædt sin nordsjællandske folkedanserdragt - de gæve agernsamlere med deres kvinder ud på gulvet til afprøvning af gamle danske folkedanse! Humøret var højt, dansetrinene mere eller mindre lette, sveddråberne trillede af herrerens pander i anstrengelserne for at svinge damerne rundt så elegant som muligt – men det var nok godt, der ikke var skjult kamera på! Og dog, - så havde vi kunnet hygge os dermed i de mørke vinteraftener, eller når sneen lå for højt til, at der kunne løbes o-løb!

En festlig dag! Stor tak til alle, der kom og bidrog hertil!

Med venlige agernhilsner fra Køgemesteren.

## Et halvt års træning i varmen..

10 cm sne var ikke akkurat det jeg håbede på at komme hjem til, da jeg rejste hjem efter et halvt år med solskin og omkring 30 varmegrader, på den anden side af jorden, mere bestemt Hawaii. Ikke desto mindre var det det der ventede mig, da jeg i julen landede i Danmark. Sneen har været der lige siden og har ikke akkurat gjort overgangen lettere..

Baggrunden for min tur til ”Paradis-øen” var, at jeg for et år siden blev kontaktet af træneren for løbeholdet på Hawaii Pacific University i Honolulu, som tilbød mig et scholarship til universitetet, Hawaii Pacific University, hvis jeg var interesseret i at løbe for skolens cross-country hold. Det var et tilbud jeg ikke kunne sige nej til så i sommers i slutningen af august tog jeg af sted mod det ukendte..



## Side 8

Det blev et halvt år med fokus på træning og studier. Jeg boede i hovedstaden på Hawaii, Honolulu, på 13. etage i en af byens mange skyskrabere. Her boede jeg, i en lejlighed, sammen med 3 andre løbere fra universitetsholdet. Der var udsigt over byen og havet, og pga. højden var der ofte en frisk brise, hvilket var dejligt når temperaturen sneg sig op over 30 grader.

Det var spændende at prøve studere i det amerikanske skolesystem og opleve den måde sporten er en integreret del af universiteterne. Jeg oplevede at vilkårene for idrætsudøverne på skolen var virkeligt gode og der blev gjort meget ud af at skabe gode rammer for udøverne indenfor alle sportsgrene på skolen. F.eks. ved at idrætsudøverne fik individuelt tilpassede skemaer, afhængigt af træningstider på de forskellige hold og at der aldrig var problemer med at få fri til konkurrencer og træninger.

Til gengæld var der mødepligt til træning alle ugens hverdage samt til konkurrencer i weekenden. På hverdagene startede træningen for mig kl. 6.40, hvor jeg, sammen med de andre fra lejligheden, jogglede ned til samlingsstedet. Fælles træningen startede kl. 7 - PRÆCIST!! (det lærte vi hurtigt..) Oplægget var seriøst og træningerne bestod i enten intervaller, distancetræninger eller længere ture i (lidt) lavere tempo.

Det var hård træning for mig. Både fordi jeg lige skulle vænne mig til at foretage en



stor del af træningen på asfalt og græs, men også fordi jeg skulle lige vænne mig til at træne med atletikløbere. Den lille orientering-pige, der har løbet rundt i Danmark og syntes at hun løb ret stærkt, fik en seriøs udfordring. Der

var en del gode piger på holdet og jeg skulle skærpe mig for at følge, selv på turene i "lavt" tempo var der virkelig knald på og der var altid nogen at løbe efter og med. Det var en virkelig god oplevelse, og rigtig god træning. I det danske

## Side 9

orienteringsmiljø, er der desværre ikke så mange piger, og slet piger, der lige bor i nærheden som man kan træne med hver dag..

Holdet jeg løb for, løb konkurrencer på flere af øerne på Hawaii samt i Californien, og på den måde kom vi også ud og opleve andet end Oauh, øen som universitet ligger på.

Da sæsonen sluttede i november blev der lidt mere tid til at træne på egen hånd og jeg begyndte at udforske naturen omkring Honolulu, og løbe ture i bjergene omkring byen. Der var dog ikke rigtige skove at løbe i, det var mere jungleagtigt, så det blev ikke til nogle terrænture. Til gengæld var der mange små vandrestier i bjergene og det var enormt smukt, at løbe rundt deroppe højt over byen og vandet. Bjergene på øen er op til 1200 meter høje så der var muligheder for gode træninger mod VM i Silkeborgs bakker til sommer.

Opholdet handlede ikke udelukkende om løb, samtidig studerede jeg på universitet, hvor jeg læste nogle fag, som jeg forhåbentligt kan bruge og få merit for i min uddannelse til fysioterapeut. Denne uddannelse skal jeg nu læse videre på i København.

Til slut vil jeg blot ønske jer alle et godt nytår og jeg glæder mig til at møde jer ude i en rigtig skov.

/Anne Konring Olesen





# Fastelavnsløb og tøndeslagning d. 25/2



Traditionen tro afholder Børne- og Ungdoms-træningen fastelavnsløb, et løb der er lidt anderledes.



Vi starter med et mindre O-løb der går over i tøndeslagning. Da det er i februar måned, er der sørget for at vi kan komme inden døre og spise vores fastelavnsboller.

I må meget gerne komme klædt ud, men sørg for at det er muligt at løbe i tøjet (eller ha' lidt skiftetøj med). Husk også at ha' tøj og fodtøj på der passer til vejr og årstid.



Løbet kommer til at foregå i Fredrikslund Skov, på en nyttegning af et 30 år gammelt kort. Der er som sædvanligt fælles afgang fra Kompashuset kl. 13.30. Der er ca. 25 min. kørsel til mødestedet. For dem der kører direkte er mødestedet ved DDS's spejderhytter på Rønnebærvej 93 - 95 i Holte, Krak 96J7. Mødetidspunkt her, senest kl. 14.00.

Af hensyn til antallet fastelavnsboller m.m. er der **tilmelding** til dette arrangement, enten på FIF's hjemmeside, eller til Chris på tlf. 45 42 26 59

På gensyn i skoven  
/Chris



Amalie 2005

## Spring Cup 2006 - i fuld gang

Forberedelserne til årets første højdepunkt - efter generalforsamlingen :- ) - afholdelsen af Spring Cup 2006 er i fuld gang. Kort er tegnet og på vej til trykkeriet, baner er lagt og tilmeldingerne begynder at strømme ind.

Det bliver et godt stævne. Vi kan allerede mærke nu at Verdensmesterskaberne afholdes i Danmark i år. Således har over en tredjedel af verdenseliten (top 10) hos både mænd og kvinder meldt sig til, så vi kan med god grund kaldes os sæsonpremiere for eliten. Og forhåbentlig trækker det endnu flere til, så vi får knækket kurven med faldende deltagerantal.

Men flere deltagere giver også mere arbejde. Mandskabsrekrutteringen har travlt i de kommende uger med at få puslespillet til at gå op med opgaver og funktionærer. Skulle du være iblandt dem som endnu ikke ved hvad du skal lave til Spring Cup, så tøv ikke med at kontakte Eva Konring Olesen (FIF, tlf. 4826 5681, e-mail [ekol@hillerod.dk](mailto:ekol@hillerod.dk)) eller Marianne Nielsen (OK Øst, tlf. 4581 2721, e-mail [BL34@mail.dk](mailto:BL34@mail.dk)) og meld dig. Det behøver ikke være på fuld tid alle 3 dage - et par timer i løbet a weekenden er også velkomment.

Og så er det sjovt når det står på. Kom og få en god oplevelse den 24-26/3 sammen med os andre.

/Stævneledelsen

## Mærk stævnet

'Højre', 'Venstre', 'Venstre', 'Venstre', 'Højre', ...

Har du også været hjælper ved SpringCup og håbet, at når man blev tildelt opgaver ved start eller mål så lærte man alt om startprocedurer og målgang. Nej vel.

Det gør man som hjælper ved de mindre stævner. FIF arrangerer 4. og 5. divisions match lørdag d. 22 april i Gl. Grønholt Vang. Send straks en e-mail til [lauge.sorensen@mail.dk](mailto:lauge.sorensen@mail.dk) hvis du vil hjælpe.

Mvh,  
/Lauge

# Aktivitetsplan for Østkredsens ungdomsudvalg 2006

## Kurser og sommerlejr:

Gruppe	Kursusweekender	Sommerlejr
Junior	3.-5.feb, 11.-13.aug, 17.-19.nov	Uge 26
Ungdom 3	3.-5.feb, 26.-28.maj, 17.-19.nov	Uge 26
Ungdom 2	21-23.april, 11.-13.aug, 24.-26.nov	Uge 26/27 1.-6.juli
Ungdom 1	11.-12. marts, 22-23.april, (19.-20.august*), 28.-29.oktober	Uge 26 lør - tirsdag
Mini	7.jan, 5.feb, 29.april, 17.juni, 19.aug, 30.sep, 28.okt, 25.nov	Ingen

\*bliver muligvis ikke til noget.

Deltager betaling til kurserne kan ses på B&U's hjemmeside: <http://www.dk-orientering.dk/buu/buuokon.asp>

Deltager betaling til Minikurser er således:

Kursusafgiften er på 25 kr. pr. deltager den første gang man deltager på kurserne i 2006.

## KUM-udtagelsesløb:

Dato	Skov
5. marts	Klosterris Hegn
19. marts	Gydebjerg
25. marts	Gurresøskovene
9. april	Söderåsen i Sverige

**Regler:** Tre løb er tællende i alle aldersklasser fra H/D 11-12 til H/D-20. Der udtages efter 2000 pointsystemet. Der bliver udtaget på Point, men der kan udtages op til 2 på skøn. Junioreliten er forhåndsudtaget.

Man skal mindst være årgang 95 for at blive udtaget.

For at blive udtaget, skal løberen have deltaget i mindst 1 af udtagelsesløbene (gælder ikke junioreliten). For H/D-17-20 gælder udtagelsesløbet d.25.marts, at deltagelse skal foregå i eliteklasserne.

Ved udtagelse på skøn ses på alle forårets løb.

## Ungdomspokalløb - Sjællands Cup'en

5 udaf 8 løb tæller

## Side 13

Dato	Skov
5. marts	Klosterris Hegn
19. marts	Gydebjerg
9. april	Söderåsen i Sverige
14. maj	Burresø
3. september	Gribskov syd / Nødebo
1. oktober	Tisvilde Hegn
15. oktober	Lille Hareskov / Jonstrup Vang
22. oktober	Danstrup-Krogenberg Hegn

Sjællands Cup'en afvikles i følgende ungdoms klasser: H/D-10, H/D11-12, H/D13-14, H/D15-16, H/D17-20. Østkredsens Ungdomspokal følger Sjællands cup'ens resultat i klasserne fra H/D10 – H/D16.

Løbere tildeles point som følger:

Nr. 1 får 50 point, nr. 2 får 47 point, nr. 3 får 45 point, nr. 4 får 43 point, nr. 5 får 41 point og herefter reduceres pointsummen med 1 point pr. lavere placering.

Der henvises til Østkredsens reglement for B-stævner – Kredsløb – Sjællands Cup'en, bilag 2.

/Øst B&U-udvalg

## Klubtøjsbutikken.

Efter at have stået for klubtøjsalget i mange år, har Betty pga sin sygdom valgt at overdrage denne funktion til andre. Salget af klubtøj bliver derfor fremover bestyret af mig.

For at lette bestillinger og samtidig få et overblik over lageret af tøj, vil Anders Klinting oprette en "Klubtøjsbutik" på hjemmesiden til netop dette formål.

Du kan derfor fremover se, om din størrelse er på lager, før du bestiller tøjet, og derefter få det leveret på stævnepladsen.

Når denne funktion er klar, vil jeg udsende et nyhedsbrev til alle.

Indtil videre er du velkommen til at ringe til mig på tlf. 24 26 34 89 – eller send en mail til [HelleLindelof@stofanet.dk](mailto:HelleLindelof@stofanet.dk).

/Helle Lindelof

# **”JULEN VARER LIGE TIL PÅSKE” – eller gør den? Forhåbentlig! Lidt nyt fra TRU.**

23. december 2005 rullede der en dejlig julegave ind på min skærm, idet Andreas Olesen tilbød sammen med sin far at lave **karruselløb** torsdag den 20. april 2006 i Gribskov syd. Det var meget opmuntrende, og da jeg nogle dage mødte forældrene Poul og Bodil, fik jeg at vide, at Andreas allerede var vild efter at komme i skoven og komme i gang.

Bare mange andre i klubben havde det på samme måde som Andreas! Nogle tænker vel, at der er langt til forårets løb? Ja, men de skal ind i terminsliste med skov m.m. Derfor er det **NU**, vi meget gerne skal have banelæggere frem i lyset! De datoer, vi skal bruge **banelæggere til** er:

**18/5 – 15/6 – 17/8 – 7/9 – 21/9 og 26/10.**

**Så det er bare at komme i gang med at give forsinkede julegaver – til gavn og glæde for alle!**

**Giver I en dato, må I til gengæld ønske en skov til løbets afvikling!**

Desuden mangler der sandsynligvis også 1-2 banelæggere til den 4.-5. div. match i Grønholt Vang, som klubben står for den 22/4, og som Lauge Sørensen er stævneleder på. Her er det ekstra nødvendigt med en hurtig reaktion fra jer, der kan det med at lægge baner!

Ellers er Molbo-løbene i gang, og selv om I ikke skulle være kommet med fra starten, der gik den 8. januar, er det vel ikke for sent at prøve denne specielle form for o-løb. 5., 12., 19., 26. februar og 5. og 12. marts giver nye muligheder! Se nærmere om disse helt specielle tilbud på Søllerød OK.s hjemmeside: [www.sollerod-ok.dk](http://www.sollerod-ok.dk).

Ellers er der jo også klubbens egen tirsdagstræning fra Kompashuset med enten ren løbetræning eller kobling på ungdomsløbernes træningsbaner. Godt nok kan de ind imellem være lidt svære, men dog ikke vanskeligere, end at gamle Agernsamlere kan hente dem ind i et lidt roligere tempo onsdag i ulige uger. Karruselløbene er heller ikke at foragte; find dem på klubbens hjemmeside!

Tisvilde OK og Allerød OK har sagt ja til at deltage i 4 Voksentræf på 2 lørdage i foråret og 2 i efteråret, og der vil nu blive arbejdet videre på at få fastsat datoer herfor.

## Side 15

I skrivende stund ”dækker sneen mark og mose”, som skrevet står, og det kunne jo have været helt fedt med skiorientering i Gribskov, men det var vi jo ikke lige forberedt på. Forhåbentlig vil mange alligevel kunne få trænet i de udlagte løjper omkring Fruebjerg, så udbyttet af årets skitur i uge 7 med klubben bliver endnu større! Rigtig god fornøjelse med begge dele!

Med venlig hilsen på TRU.s vegne, Ivar.

## Klubtur til påskeløb 2006

Årets påskeløb afholdes på Rømø den 13. - 15 april.

Klubben har booket 7 6-personers luxushytter på Rømø Familie Camping i umiddelbar nærhed af løbsområderne. Der er tale om næsten helt nye hytter med bad.

Du kan se mere om campingpladsen på deres hjemmeside:

<http://www.romocamping.dk/>

Du kan se indbydelsen til påskeløbene på hjemmesiden:

<http://www.okhtf.dk/paasken2006.html>

Husk, at du skal tilmelde dig løbene på O-Service senest den 20. marts.

Du kan tilmelde dig overnatningen og se flere informationer herom på klubbens hjemmeside under "Kalender" og "FIF Online tilmelding".

Du kan også angive, om du har ledige pladser i bilen, eller om du har behov for transport.

Der er kun i alt 42 pladser, og de vil blive tildelt efter først til mølle princippet.

/Gunnar





# -karruselliste

Da g	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
lø	11-02	Farum Lillevang	Spejderhytten Bøgevangen, Lyngø	95 B6	Farum OK	13:00-14:00
lø	11-02	Tisvilde Hegn	THOKs Klubhus, Gødavn St	22 C5	Tisvilde Hegn OK	13:00-14:00
sø	12-02	Grøntved Overdev	Maglesøvej, Holbæk		Vestsjælla nds Skovkarle klub	10:00-11:00
lø	18-02	Lille Hareskov og Jonstrup Vang	Ballerup Oks klubhus, Egebjergshuse	125 K2	Ballerup OK	09:00-09:30
lø	25-02	Uggeløse	Krogenlundvej , Lyngø	94 C6	Farum OK	13:00-14:00
lø	04-03	Tokkekøb Hegn	Skovmarken Stadsandholm gårdsvej	85 K3	OK Øst	09:00-09:30
sø	05-03	Lellinge	Overdrevsveje n, Køge		Køge OK	10:00-11:00
lø	11-03	Nystrup	Gurre kirke, Gurrevej, Helsingør	37H4	HSOK	13:00-14:00
lø	11-03	Tisvilde Hegn	THOKs Klubhus, Gødavn St	22 C5	Tisvilde Hegn OK	13:00-14:00
lø	18-03	Hammermølle	Hammermølle, Bøssemagerga de, Hellebæk	27 K2	HSOK	13:00-14:00
on	29-03	Farum Park	Klubhuset, Ryttergårdsvej , Farum	105 G2	Farum OK	17:00-18:00
ti	04-04	Nystrup	Skindersøvej, Helsingør	27 G1	HSOK	17:00-18:00

## Åbne løb – i nærheden

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
8/2		<b>Gl. Grønholt V</b>	ØK	Fredensborg OK		Nat-Cup
22/2		<b>Boserup</b>	ØK	OK Roskilde		Nat-Cup
3/3		<a href="#"><u>Hareskoven</u></a>	ØK	Ballerup OK		SM Nat 1
5/3		<a href="#"><u>Klosterris Hegn</u></a>	ØK	FKBU	24/2	Kreds 1
8/3		<a href="#"><u>Teglstrup Hegn</u></a>	ØK	P.I		SM Nat 2
12/3		?	ØK	Herlufsholm OK		Troldens fodspor
15/3		<a href="#"><u>Aggerbo-Græsted</u></a>	ØK	HSOK		SM Nat 3
18/3		<b>Sverige</b>	ØK	OK Boken		Mellem
19/3		<b>Sverige</b>	ØK	OK Boken		Ultralang
24/3		<a href="#"><u>Egedam</u></a>	ØK	FIF/OK Øst		Spring Cup nat
25/3	A1	<a href="#"><u>Gurresøskove</u></a>	ØK	FIF/OK Øst		Spring Cup klassisk, WRE, SRL
26/3		<a href="#"><u>St. Dyrehave</u></a>	ØK	FIF/OK Øst		Spring Cup stafet
1/4	A1	<a href="#"><u>Valby Hegn</u></a>	ØK	Tisvilde Hegn OK	17/3	DM Nat, SRL
2/4	A1	<a href="#"><u>Frederiksværkskovene</u></a>	ØK	Tisvilde Hegn OK	10/3	DM Sprint, SRL, JRL
9/4		<b>Söderåsen</b>	ØK	Rävetofta OK		Vår-OL, Kreds 3
13/4	A1	<b>Rømø</b>	SK	OK HTF		Påskeløb
14/4	A1	<b>Rømø</b>	SK	OK HTF		Påskeløb
15/4	A1	<b>Rømø</b>	SK	OK HTF		Påskeløb

Yderligere omtale af disse løb og invitationer til flere kan findes via [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)



## Medlemsnyt

### Goddag til:

**Klaus Jørgensen  
Gustav, Frederik og  
Niels Fester**

**Lea, Fanny, Tone og Anette  
Rosenthal**

### Ny adresse:

Ann Charlott Arend samt Jeppe og  
Simone (og Pablo)  
er flyttet til:  
Waldheim Strasse 7,  
6300 Zug i Schweiz.  
Tlf. +41 41 711 1923

Berit Olesen er flyttet til:  
Gl. Kongevej 53,  
9362 Gandrup

### Farvel til:

Birthe Stener Larsen  
Karsten Jørgensen  
Lars Jensen



Find Kasper! (fra juleløbet)