

# O-FIF

34. årgang

April 2006

Nr. 2



**FIF Hillerød Orientering**

**De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!**



Hillerød Elite Idræt



**NORDSJÆLLANDS** ♦  
**MATERIELUDLEJNING** A/S

v. Søren Sloth  
Industrivænget 44, 3400 Hillerød Tlf. 48 24 16 17



## VIN, KAFFE & DELIKATESSER



Alsace • Lombardiet • Toscana • Bordeaux • Champagne  
Württemberg • Chablis • Moldova • Rhône

**[www.Vinotopia.dk](http://www.Vinotopia.dk)**

- bestil på nettet og få leveret lige til  
døren!

Rådhusvej 2, 2920 Charlottenlund • Vedbæk Stationsvej 19B, 2950 Vedbæk  
70 23 60 75 • [Info@Vinotopia.dk](mailto:Info@Vinotopia.dk)

*Husk at mærke din bestilling "FIF", så går 15% af prisen ved årets udgang  
til klubben som sponsorat*

## O-FIF nr. 2/2006

**L**agde du mærke til forsiden? Første O-fif efter Spring Cup skal have stafetstarten på forsiden – således også denne gang. Traditionen tro afholdtes Spring Cup med et utroligt stort antal hjælpere i gule veste – det er meget imponerende og vidner om den kolossale arbejdsindsats der ydes af OK Øst og FIF Hillerød. Tgae har skrevet en tak til alle hjælpere – denne tak indeholder et par gode overvejelser over hvorfor voi gør det o g hvorfor så mange løbere kommer år efter år. Læs Tages hilsen! Så er de forskellige løb om medaljer allerede gået i gang – og der er også gang i den almindelige løbstilbud til os alle sammen – brug dem – det bliver hurtigt sommer. Den første cupmatch er ligeledes annonceret i dette nummer.

Vi ses i skoven.  
;-) leif

### Indhold

Generalforsamling d. 22. februar.....	4
Cupmatch .....	9
Tak for Spring Cup '06.....	10
Karuselløb i Hillerød.....	12
Klubtøj på en ny måde.....	13
Repræsentantskabsmøde i DOF.....	14
Efterskole”døllere” til Spring Cup .....	15
Voksentræf .....	16
Karuselløb .....	17
Åbne løb .....	18

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
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 Spring Cup stafetstarten (fotograf: ;- ) leif

# Referat af Generalforsamling onsdag den 22.feb. 2006 kl.19.00 i Kompashuset.

Knapt 25 af klubbens ca.280 medlemmer havde fundet vej til generalforsamlingen (GF).

## Dagsorden:

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
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.

## Ad 1.

### **Steen Winkler valgtes til dirigent og Ivar Berg-Sørensen til referent**

Dirigenten konstaterede, at GF var indvarslet skriftligt i rette tid – 14 dage før den 22.2.

## Ad 2. Formandens beretning.

Formandens beretning, inkl. udvalgsberetninger, var udsendt på forhånd i uge 7, og derfor blev kun enkelte udvalgte emner gennemgået, idet der så ellers henvistes til den skriftlige beretning.

1. FIF Hillerød var stadig landets største orienteringsklub med en 3%'s tilgang i 2005. Målet var at passere 300 som medlemstal i 2008.
2. Klubben havde atter vundet flest medaljer i 2005 og særlig glædeligt var Klub-DM. Elitegruppens mange medaljer fremviste et flot resultat, bl.a.

## Side 5

- 3.
4. takket være god støtte fra Hillerød Eliteidræt og Arbejdernes Landsbank. At Midgaardsormen var vundet i begge klasser, skulle man mange år tilbage i tiden for at finde noget tilsvarende til.
3. Løbsstatistikken viste en lille nedgang i antal af startende voksne, men større stabilitet blandt de unge løbere.
4. Der har været afviklet en række væsentlige aktiviteter i 2005 såsom Spring Cup, Slotsstistafet, Børnekarrusel, 3.-4. divisionsmatch, Ullerød Cykleløb, MTBO-løb m.v.
5. Blandt andre væsentlige ting nævntes
  - Spring Cup stormøde, hvor der trods ringe fremmøde blev givet opbakning til fortsættelse og med Roskilde OK som ny partner fra 2007
  - Bestyrelseskursus var blevet gennemført efter opfordring fra Hillerød Eliteidræt, og der var her lagt væsentlige strategier frem til 2008, mål for de enkelte år frem hertil og gennemført en klarlægning af klubbens stærke og svage sider.
6. Alle de nye udvalg var blevet besat med folk, men der var for mange af ”Tordenskjolds Soldater”. Flere og flere af opgaverne varetages af udvalgene. Men det kan blive bedre, bl.a. med koordinering af arbejdet mellem udvalgene.
7. En stor tak for indsatsen i 2005, både i skoven og for klubben.

Der var ingen spørgsmål til formandens beretning, men Jette Bachhausen udtrykte glæde ved de fyldige udvalgsberetninger.

Herefter blev formandens beretning godkendt med stor akklamation!

### **Ad 3. Forelæggelse af 2005 regnskab til godkendelse**

Kassereren Gunnar Lorenzen gav et godt og klart overblik over regnskabet, men der henvises til de mange tal i regnskabet. Klubben har en god og sund økonomi.

Udvalgene bruger penge, men ikke alle helt nok!

Eliten bruger mere end 100.000 kr., og ville kunne bruge mere til, hvis den fik lov!

Indtægter på 55.000 kr. fra Hillerød Eliteidræt såvel som de 20.000 kr. fra AL er

øremærkede. Et anonymt medlem af klubben har sponsoreret eliten med 5.000 kr.

Elitesatsningen nytter og vil fortsætte i 2006. Rikke Nygaard står for økonomien for eliten.

Spring Cup resultatet var blevet noget lavere end forventet, bl.a. p.gr. af et for lavt deltagerantal. Det må atter konstateres, at man ikke skal lave SC for pengenes skyld, idet de samme penge lettere kan tjenes ved arrangement af andre løb.

Bo Simonsen fortsætter med at sælge mange kort og filer, hvilket giver en flot indtjening. Stor ros!

## Side 6

Der er brugt en del penge på Sport Ident, og der er ydet tilskud hertil fra Hillerød Kommune. En printer er indkøbt (for 2500 kr.). Den står hos Kasper Andersen, men alle kan få adgang hertil ved snak med KA.

Der er brugt flere penge på O-FIF end tidligere på grund af ny procedure som til gengæld betyder, at andre bruger færre timer på hver udsendelse.

Klubtøj-salget varetages nu af Helle Lindelof, men bestilling skal foretages on-line.

Der var budgetteret med et underskud for 2005, men det var blevet større end forventet af forskellige grunde, som kan aflæses i noterne til regnskabet.

Konklusionen er, at klubben stadig har en fin økonomi, men at man i 2006 budgettet vil søge bedre balance mellem indtægter og udgifter.

Kassereren takkede afslutningsvis revisorerne og understregede, at det var et stort arbejde at være kasserer, hvilket alle nikkede forstående til!

Regnskabet blev godkendt, således som det var fremlagt.

### **Ad 4. Forelæggelse af planer og budget for 2006**

Blandt det kommende års mange aktiviteter fremhævedes følgende:

Spring Cup fra 25-27.marts får store dele af verdenseliten til start.

22/4: 4.-5.div. match er ved at være på plads med stævneleder, banelæggere m.v.

23/8: Slotssti-stafetten afvikles som tidligere år. Svært at skaffe sponsorer.

6/9: Børnekarrusel

27/9: SM-nat. Stævneledere er Jens Holmsgaard og Thorkild Sørensen, mens banelæggere endnu ikke er helt klarlagt.

Bestyrelsen er klar til at følge den opsatte strategi og de givne målsætninger for klubben

- Nærmere beskrivelse af diverse mål
- Uddannelse af trænere og hjælpere (f.eks. ved condos og af banelæggere)
- Fokus på eliten
- Fokus på sociale aktiviteter, så bedre klubliv kan opnås
- Bedre opgave gennemførelse af udvalgene - med støtte fra bestyrelsen

Budgettet i den udsendte skriftlige beretning på side 13-17 blev kort gennemgået og et budgetteret underskud på ca.13.000 kr. konstateret

- Ungdommen er stadig meget i fokus og får næsten 100 %'s dækning af alle udgifter
- Udgifterne til fristartordningen er faldet lidt p.gr. af færre starter
- Tilskuddet til de aktive voksne medlemmer skal fastholdes
- 16 løbere forventes at indgå i elitegruppen ved at tegne kontrakt med klubben
- Budgettet er lidt lavere end i 2005 for eliten, som får samme dækning af udgifter som før, bortset fra dækning af løbesko og ferieløb.

## Side 7

- O-FIF. Produceres optimalt og koster 26.000 kr. om året. 18 kr. pr. blad x 7 = ca.130 kr. af kontingentet hertil. Desværre er klubben ikke god til at finde sponsorer til bladet, hvilket ville kunne nedbringe omkostningerne betragteligt. – Bladets fremtid drøftedes, og flere ønskede bladet bevaret i den trykte udgave, mens andre anså, at det var nok, man kunne læse det på nettet. Måske kan en mellemløsning findes, så de, der ikke ønsker at få den trykte udgave af bladet, frasiger sig det. Sponsorindtægter er ikke i særlig høj grad bundet til, at sponsorerne har annoncer i bladet.

### Ad 5. Fastsættelse af kontingent

Kontingentforslagene findes på side 15 i den skriftlige beretning.

Ungdommen skal betale lidt mere i 2006, da den koster meget, men kontingentet er dog meget lavere end andre idrætsforeningers ungdomskontingenter; det er stadig billigt.

Småbørns kontingent blev ændret fra 100 til 50 og Passives fra 150 til 200 kr.

Kontingentforslagene blev vedtaget af GF.

Gunnar L. meddelte, at fra 1.jan. 2006 ville klubben overgå til regnskabssystemet ”Foreningspakken”, som er et foreningstilbud fra DIF. Klubben vil fremover være tilmeldt PBS, hvilket indebærer ny opkrævningsmetode. Der vil blive én opkrævning på kontingentet og én på fristartsordningen.

Halvårlige kontingentbetalinger kan overvejes for dem, der betaler store kontingenter, f.eks. familier.

I pausen uddeltes 50 årsnålen til Sten Aagesen og 25 årsnålen til Henning Løwenstein, Thomas Meyer, John Søndergård, Eva Konring Olesen og Emil Olesen. Desværre var kun Thomas til stede på dagen.

Desuden hyldedes årets danske mestre i orientering:

DM sprint: Anne Konring Olesen D 21	DM Stafet: H 17-20:Emil Folino
Rasmus Djurhuus H 20	Rasmus Djurhuus
	Sigge Jensen.
DM nat: Anne Konring Olesen D 21	H 13-16:Kasper Fjellerup
Anne Maarup D 40	Rasmus Folino
	Søren Sørensen
DM kort: Anne Konring Olesen D 21	DM Klassisk: Signe Klinting D 16
Betty Folino D 50	Betty Folino D 50
DM MTBO: Signe Klinting D 20	
Emil Folino H 20	
Anne Lise Hansen D 60	

Mestrene fik enten checks (ungdomsløberne) eller vin (hvis de var til stede)

## Side 8

### Ad 6. Behandling af indkomne forslag.

Ingen forslag var indkommet eller fremsat af bestyrelsen

### Ad 7. Valg af bestyrelsesmedlemmer

Jette Bachhausen og Per Storm blev valgt, hvorimod der ikke fandtes nogen erstatning for Tinne Dorfelt. Bestyrelsen blev derfor bemyndiget til at supplere op snarest muligt.

Formanden nævnte, at der i det kommende år ville blive 4 bestyrelsesmøder og 4 møder med udvalgene. Møderne ville blive indledt med spising på en af byens udsøgte restauranter!

### Ad 8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter

Der fandtes ingen erstatning for Ivar Berg-Sørensen, hvorfor bestyrelsen også her må søge at supplere med et medlem snarest. Lars Lindstrøm blev genvalgt. Det afgående bestyrelsesmedlem og -suppleanten blev takket for deres arbejde med vin.

### Ad 9. Valg af revisorer

Lisbeth G. Larsen og Kurt Nielsen genvalgtes.

### Ad 10. Valg af revisorsuppleant

Tinne Dorfelt valgtes til revisorsuppleant

### Ad 11. Evt.

Formanden ønskede tilkendegivelser fra forsamlingen til repræsentantskabsmøde i DOF om synet på ændringen af Hovedbestyrelsen fra 11 personer til 6. Der var forskellige holdninger, men nok mest stemning for en 6-mands bestyrelse. Bo Simonsen rejste spørgsmålet, om klubben skulle byde ind på nogle mesterskabsarrangementer inden for den nærmeste 5 år? Alene eller sammen med andre klubber. Små arrangementer giver også PR i lokalområdet. Formanden svarede, at Jan Hausner er i gang med langtidsplanlægning, og at man måske kunne ønske et stort arrangement i 2011. (Eller hvad med i 70 års-jubilæumsåret 2012? IBS.)

Fastelavnsløbet den 25.februar var i gode hænder

GF sluttede kl. 21.15 med en tak fra formanden til dirigenten, der konstaterede, at alt var forløbet fredeligt og roligt!

/Ivar Berg-Sørensen

Referent.

- også Spring Cup





# OPRÅB !



**Alle mand af huse!**



**1. division - 1. runde**

**Søndag d. 21. maj 2006**

**i Valborup ved Roskilde**

Så går jagten igen ind på at genvinde titlen som

**Danmarks bedste klub**

For alle de nye er dette chancen for at møde stort set aktive medlemmer i klubben. Her kæmper vi sammen de tre andre 1.divisionsklubber på Sjælland i alle (unge, gamle, elite, motion og begyndere).

I divisionsturneringen er det en stor fordel at være så mange så muligt, så man på alle baner har en bred dækning, hvis nogen skulle have en dårlig dag. Kom og vær med til en dejlig dag i skoven – i maj måned er den jo kønnest!

Meld dig til via [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

/Carsten Dahl



alle de  
for at slå  
klasser

OBS! Vi fortsætter naturligvis den gode "tradition" med at uddele præmier til debutanter, jubilarer og "de heldige"!

## Hej alle Spring Cup medhjælpere.

Tak for hjælpen til planlægning og gennemførelse af et rigtig godt Spring Cup 2006.

Foreløbig har vi kun hørt rosende omtale af stævnet. Og vi er allerede af en svensk klub blevet spurgt om, hvor det er næste gang, fordi de gerne allerede nu vil reservere et sted at bo under Spring Cup 2007.

Oven på den lidt deprimerende nedgang i deltagerantallet ved sidste års Spring Cup, er det utroligt opløftende at konstatere, at der i år har været næsten 40 % flere tilmeldte end sidste år og så har vi endda haft nogen på venteliste, som ikke kunne komme med. Det er seks år siden vi har haft flere til Klassisk og Stafetten og hele 10 år siden vi havde lige så mange til natløbet. Og vi har ikke i den tid hvor vi har registeret det (siden 1997) haft deltagelse fra flere lande (32) eller en større del af verdenseliten. Det må siges at være en kanon-succes.

Mange af eliteløberne kommer år efter år. Matthias Merz, Jonas Pilblad og Jamie Stevenson, der besatte de første pladser i H21E1, har alle tidligere deltaget i Spring Cup mange gange. Som man kan se af oversigten over tidligere vindere på [www.springcup.dk](http://www.springcup.dk) startede Matthias Merz i 2002 med at være blandt de bedste i H17-18E og fortsatte derefter med topplaceringer i H19-20E i 2003 og 2004, for så nu i 2006 at blive nr. 1 i H21E1.

Hos damerne har Simone Niggli også været med år efter år.

Og hvorfor kommer alle de eliteløbere så år efter år til Spring Cup?

I år skyldes noget af det nok VM effekten, men derudover fristes jeg til at drage en parallel til en anden idrætsgren, cykelsporten. For et par år siden ca. to uger efter Tour de France, hvor Lance Armstrong havde vundet for 3. eller 4. gang, deltog han i et cykelløb i Jylland, der er afholdt hvert år gennem mange år. Cykelløbet består af en ganske kort rute, der gennemkøres 40 gange, og den eneste udfordring undervejs er passagen af en enkelt meget hård bakke. Lance Armstrong, der kom til løbet i egen helikopter, blev af TV's sportsjournalist med lidt undren spurgt, hvorfor han dog deltog i dette løb. Han måtte da have masser af andre mere attraktive tilbud at vælge imellem.

Hans svar lød, at han fra de danske cykelryttere, der havde været med i Tour de France, og som han havde snakket med undervejs, havde fået at vide, at dette løb var godt, fordi man altid kunne regne med at de arrangementmæssige forhold var i orden. Og det var noget han lagde afgørende vægt på, når han skulle vælge hvilke løb, han ville deltage i.

## Side 11

Det mener jeg også gælder for Spring Cup. Og det er jer der som funktionsledere og medhjælpere ved Spring Cup på afgørende vis med til at sikre dette, både ved at tænke tingene grundigt igennem inden stævnet, og ved at knokle mens det står på.

Det som er med til at skabe succesen, er ikke kun indsatsen på selve stævnepladserne mens det står på. Ganske mange forbereder stævnet mange måneder i forvejen f.eks. ved at tegne kort, lave baner og kontrollere dem og pakket kortene, ved at sende personlige indbydelser til eliten og hjælpe de fjernereboende løbere med at få visum, ved at skaffe stævnepladser og parkeringspladser, ved at lave skilte og ved at skaffe materiel, ved at præsentere Spring Cup godt på vores hjemmeside og gennem andre medier, ved at få de mange tekniske systemer til at kunne snakke sammen, ved at håndtere de mange tilmeldinger og de ændringer og spørgsmål der kommer i den forbindelse, og ikke mindst ved at skaffe al det mandskab der er nødvendigt for at det ikke skal blive alt for stresset når det hele går løs.

Når det endelig går løs, så sker det ikke kun på stævnepladserne og i skoven. Mange deltagere skal have et sted at bo og noget morgenmad inden de skal ud at løbe. Og vi selv som officials kan heller ikke klare os uden at få noget at spise og drikke undervejs.

Og på selve dagene skal en masse funktioner være på plads og funktionsklar når løberne kommer. Men det hele skal også pakkes ned igen, og flyttes enten hjem eller til næste stævneplads.

Alle steder i dette store puslespil skal kvaliteten være i orden.

Man kan godt ind imellem undre sig – men på den meget positive måde – over at det kan lade sig gøre, at så mange mennesker (knap 300), og oven i købet fra to forskellige klubber, kan arbejde så godt sammen omkring et så stort projekt. Det er utroligt dejligt at opleve.

Jeg håber, at rigtig mange af jer også har lyst til at hjælpe med til at forberede og gennemføre Spring Cup 2007, hvor vi som noget nyt skal arrangere Spring Cup sammen med OK Roskilde, forhåbentlig i Hvalsøskovene til Klassisk og Stafet med fælles stævneplads (så vi ikke skal flytte lørdag eftermiddag/aften) og i Buresøskovene til natløbet. Vi er ved at forhandle en ny 8 års skovplan for Spring Cup på plads med Skov- og Naturstyrelsen og DOF, men aftalen er endnu ikke klar.

Stævneledelsen kommer til at bestå af: Anders Klinting fra FIF, Ane Veierskov og Gert Petersen fra OK Roskilde og Tage V. Andersen og Erik Simonsen fra OK Øst.

## Side 12

Aage Damsgaard, FIF, fra den gamle stævneledelse vil gerne prøve at være natbanelægger.

Flere funktionsledere har allerede meldt sig. I er alle velkomne til at melde jer med jeres ønsker.

For at få de nye folk fra OK Roskilde med i Spring Cup organisationen er det tanken, at langt de fleste funktionslederposter bliver dobbelte, som vi i mange år har haft det for banelæggere og etapechefer, så vi på den måde får stedfortræderne på plads med det samme.

Jeg håber I vil tage godt imod de nye folk, og på en gang instruere dem i, hvordan vi plejer at gøre ved Spring Cup, men også samtidig være åbne over for deres erfaringer og nye forslag. Mange af dem har gode erfaringer fra 2004 hvor de var meget aktivt med til at arrangere EOC 2004. Og OK Roskilde er ikke nogen lille klub. De er medlemsmæssigt større end OK Øst og godt på vej til at overhale FIF Hillerød som Danmarks største O-klub. Men selv om vi på mange måder konkurrerer indbyrdes og f.eks. alle ligger i Østkredsens 1. division, så er jeg sikker på, at vi alle tre klubber kan arbejde godt sammen om Spring Cup lige som det hidtil har været tilfældet med FIF og OK Øst.

/Tage, Stævneleder OK Øst

## Karruselløb i FIF Hillerød:

20.04: Gribskov Vest, p-plads mellem Gadevang og Bendstrup

18.05.: Præstevang; Byskolen

15.06.: Store Dyrehave Nord, p-plads Overdrevsvejen

17.08.: Store Dyrehave, Boltehus

7.09.: Gribskov Vest, Enghavehus

21.09.: Gadevang, Kompashuset

26.10.: Gribskov Syd, Ottevejshuset

1.06. Klubstafet: Store Dyrehave, Rågårdshus

Der er stadig et par ledige pladser, hvis nogen skulle have lyst til at lægge baner - henv. Søren Larsen, [sp.larsen@vip.cybercity.dk](mailto:sp.larsen@vip.cybercity.dk).

# Klubtøjsbutikken er ÅBEN



NU står foråret endelig for døren, og måske trænger du til et sæt nyt klubtøj.

Vi har som tidligere nævnt oprettet en online butik, hvor du kan bestille tøj.

I butikken kan du se alle de varer, som er på lager, og du kan afgive din bestilling – og få en kvittering med den samlede pris.



Hvis du giver besked, så tager vi tøjet med ud til løb, eller du kan hente det efter aftale hos Carsten Dahl på Dyrehavevej 23.

Du finder butikken på hjemmesiden her:

HILLERØD  
FIF

Forside

- ▣ Klub info
  - > Om klubben
  - > Hvor
  - > Navne og adresser
  - > Vedtægter
  - > Indmeldelse
  - > Klubbetøj
  - > Klubbetøj vejledninger
- ▣ Eliten

## Klub kollektionen

Tøj købes / bestilles hos:

Helle Marie Lindelof  
Bobakken 72  
3140 Ålgårde  
Tlf: 49708617  
Email: [hellelindelof@stofanet.dk](mailto:hellelindelof@stofanet.dk)

Bestilling af klubtøj sker nemmest via vores [Online Shop](#)

*Prøv det! Det er ganske let!*

Du er selvfølgelig også velkommen til at ringe til mig på tlf. 24 26 34 89 – eller til at sende en mail:

[HelleLindelof@stofanet.dk](mailto:HelleLindelof@stofanet.dk).

/Helle Lindelof



## Repræsentantskabsmøde i DOF d. 4.-5.marts.

Hvad er et repræsentantskabsmøde? En slags generalforsamling over 2 dage, kan man sige....Ja, det lyder lidt kedeligt og langstrakt, men der viste sig at være visse oplivende momenter i løbet af den weekend, hvor mødet blev afholdt. Carsten og jeg tog til Vejle fjord, som er det gamle tuberkulosesanatorium på kanten af Vejle fjord. Nu er der genoptrænings - og kursuscenter med en fantastisk udsigt over en park i det smukke kuperede landskab. Indkvarteringen på fine værelser, rimeligt nyrenoverede, var første lyspunkt.

Dagens første programpunkt var en gennemgang af organisationen omkring WOC i Århus til sommer, hvor det fremgik, hvilket superarrangement det bliver – lidt større end Spring Cup. Dernæst kom et oplivende moment, idet Bjørnar Valstad kom og fortalte om, hvad der kræves for at vinde et VM. Det var underholdende og lærerigt, både mht. indhold og sprog! Næste punkt handlede om forbundets økonomi, en lidt sej omgang for en ikke-økonom.

Så kom spisepausen – og derefter gruppearbejde, så vi fik ikke meget tid til at slappe af. Man havde 20 min. til et emne, hvorefter det gik rask af sted til næste emne og næste nye gruppe. Der var både økonomi, eliteplaner og bredde på listen her. Dagens sidste punkt var natmad og hyggesnak, hvor man også kunne nå at udveksle erfaringer med andre klubbers repræsentanter.

Næste dag begyndte så den ”alvorlige” del af mødet med beretninger, afstemninger og vedtagelse af forslag, besættelse af poster o.l. De vigtigste punkter var behandling af forslaget om en ny struktur, samt forslaget om verdensklassekultur. Der blev vedtaget ny struktur med en såkaldt bred styring, hvilket stadig giver udvalgsformænd stemmeret. Derefter var der uddeling af priser til årets o-løber, organisatoren, årets træner og årets kort. Dagen fortsatte med afstemninger og vedtagelser; for de interesserede henviser jeg til det officielle referat fra DOF. De to dage foregik i fred og fordragelighed, der var en god stemning, og alt gik efter planen - bortset fra lidt problemer med for mange ens stemmesedler på et tidspunkt. Således berigede drog vi igen mod Sjælland, heldigvis var vejret begge dage fantastisk flot, så det var i grunden ikke så galt.

/Jette B.

## Spring Cup 2006 - som oplevet af et par efterskoledøllere



Spring cup 2006 var allerede inden starten en god oplevelse for os efterskoledøllere, for det var en anledning til at vi kunne pjække fra matematik. Vi var tidligt hjemme og var ude og opleve stemningen ved natløbet. Efter Per Hjerrild OK Pan, som boede hos Kasper og Søren Bobach SOK og Rasmus K. Kragh Skive AMOK, som boede ved Rasmus var kommet i mål,

tog vi hjem og sov en nervøs søvn, med tanker på næstedagens udfordringer. Vi vågnede hjemme hos mig og var alt andet end friske. Vi kom ud til løbet og det var mod alle vejrudsigter rimeligt godt vejr. Det var første gang at de undertegnede kunne tilmelde sig i klassen H 17-18 E, og alle stjernerne var med. Så det var nu vi kunne få testet vores form i de sjællandske skove. Første start gik kl. 10:00, hvor første mand af i alt ca. 140 løbere gik i skoven. De 8,9 km med 18 poster blev vundet af den svenske løber Erik Liljequist på 45:55, nummer to blev Søren Bobach på 46:50 kun 2 sek. foran nummer tre. Rasmus Folino blev delt 6'er 2:53 efter. Andreas Olesen blev 41'er 8.02 efter. Kasper Fjellerup kom på 81. plads, 12:45 efter. Christopher Wiberg blev 89'er, 13:37 efter. Efter klipseudpilning tog vi hjem for at hvile til søndagens stafet. Efter en times mindre søvn end beregnet stod vi alle op med søvn i øjnene. Stafetten skulle foregå i Store Dyrehave Syd, hvor vi alle havde noget forhåndskendskab at gøre godt med. 1. tur Andreas Olesen 2. tur Kasper Fjellerup 3. tur Rasmus Folino Nielsen. Andreas Olesen kom ind på en 5. plads, 3,31 efter gårsdagens 2'er Søren Bobach. Et udmærket udlæg af den garvede 1. turs løber. Det var tydeligt at se at rygtet om efterskoledøllere eksisterer. Kasper som sidste år viste stor klasse og tog en del medaljer løb ikke op til sit bedste og løb 10. hurtigste tid og efter hans tur lå holdet på en samlet 7. plads 4.15min efter. Så gik Rasmus Folino Nielsen ud for at forsøge at hente nogle pladser. Rasmus startede ud ca. 35 sek. efter en gruppe på 3 og én løber imellem gruppen og ham. Han kom op til løberen (Asbjørn Mathiasen SOK, en til efterskoledøller), og efter et par poster kom gaflingen og han fik hul. I mål var han 4'er 3:25 efter det vindende hold fra Tisaren, med Johan Aronsson på sidste tur, som sidste år vandt Silva Junior cup i H-18. Så med vores fjerdeplads i bagagen tog vi hjem til efterskolen.

Alt i alt var det en fornøjelse at løbe Spring Cup, og jeg synes endnu engang, set som løber, at arrangementet fungerede godt. Og oplevelsen at løbe elite for første gang er lidt speciel, men det var sjovt at løbe mod de allerbedste.

/Rasmus og Kasper.

## Voksentræf.

**lørdag d. 29.04. og lørdag d. 20.05.  
begge dage kl. 13 – 16 fra Kompashuset.**

FIF inviterer alle interesserede voksne o-løbere, som ønsker lidt opfriskning og træning af forskellige o-teknikker, til to fælles eftermiddagstræninger. Her bliver mulighed for at genopfriske fx SSU, vejvalg, bomteknik og brug af kompas m.m. Efter en kort introduktion går vi i skoven og prøver i praksis, og her er også mulighed for at få vejledning.

Bagefter er der mulighed for efterbehandling og udveksling af erfaringer over en kop varm kaffe/ te.

Samtidig inviteres alle interesserede løbere fra vores naboklubber. Det er planen, at der i efteråret igen arrangeres 2 træningsdage - måske i andre terræner.

Vi vil gerne have din tilmelding, så vi ved, hvor mange vi bliver. Skulle du få tid og lyst uden at være tilmeldt, så kom alligevel.

O-hilsen

Søren Larsen, Jette Bachhausen    FIF -Hillerød



**Tilmelding senest mandag d.  
24.04. og mandag d. 15.5. til:  
48 26 55 84    eller  
sp.larsen@vip.cybercity.dk**

Thomas Meyer modtager 25 årsnålen





# -karruselliste

Da g	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	04-04	Nyrup	Skindersøvej, Helsingør	27 G1	HSOK	17:00-18:00
ons	05-04	Farum Lillevang	Farumvej, Stenløse	104 K3	Kildeholm	17:00-18:00
Lø	08-04	Tisvilde Hegn	THOKs Klubhus, Godbavn St	22 C5	Tisvilde Hegn OK	13:00-14:00
Ti	11-04	Hareskov	Skovlystvej, Værløse	125 J1	ROK	17:00-18:00
On	19-04	Vestskoven	Herstedøsterve j, Albertslund	145 J3	Kildeholm	17:00-18:00
To	20-04	Grib Skov vest	Gadevangsvej, P-plads melm Gadevang og Bendstrup	54	FIF Hillerød	17:00-18:00
Ti	25-04	Hornbæk plantage	Sanagerhusvej, Hornbæk	17 B4	HSOK	17:00-18:00
On	26-04	Lystrup	Skovlegeplads en på Lystrupvej, Slangstrup	93 H1	Farum OK	17:00-18:00
To	27-04	Tisvilde Hegn	Klubhuset		Tisvilde hegn OK	17:00-18:00
On	03-05	Tokkekøb Hegn	Kirkeltevej, Allerød	75 H6	Kildeholm	17:00-18:00
To	04-05	Tisvilde Hegn, Asserbo	P-plads på Nyvej, Liseleje		Tisvilde Hegn OK	17:00-18:00
Ti	09-05	Krogenberg	Krogenberg Kvistgård	47B2	HSOK	17:00-18:00

## Åbne løb – i nærheden

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
9/4		Söderåsen	ØK	Rävetofta OK		Vår-OL, Kreds 3
13/4	A1	Rømø	SK	OK HTF		Påskeløb
14/4	A1	Rømø	SK	OK HTF		Påskeløb
15/4	A1	Rømø	SK	OK HTF		Påskeløb
13/4		Klosterris Hegn	ØK	HSOK		Påskeløb
14/4		Egebæksvang	ØK	HSOK		Påskeløb
16/4		Danstrup Hegn	ØK	HSOK		Påskeløb
17/4		Teglstrup Hegn	ØK	HSOK		Påskeløb
22/4		Gl. Grønholt	ØK	FIF Hillerød		4+5 div.
23/4		Tokkekøb Hegn	ØK	OK SG		Anemoneløb, holdløb
26/4		Krogenberg Hegn	ØK	Politiets IF		Børne og ungdomskarr
30/4		Stenskoven	ØK	Herlufsholm OK		Regional Syd
6/5		Gribskov Esrum	ØK	Farum		SM Stafet
7/5		Gribskov Nord	ØK	Søllerød OK		SM Klassisk
10/5		Tokkekøb Hegn	ØK	OK SG		Børne og ungdomskarr
14/5		Burresø	ØK	DSR		Kreds 4

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



# FIF Hillerød Orientering

**O-FIF** er FIF Hillerød Orienterings medlemsblad.

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

**Trykkested** LaserTryk, Århus

**Annoncer** Henvendelse til redaktøren

**Indlæg** Sendes til redaktøren. Brug helst Times New Roman

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.

---

## Adresser og telefonnumre

**Formand:** Carsten Dahl ☎ 48 24 23 06 carsten.dahl@get2net.dk  
**Kasserer:** Gunnar Lorenzen ☎ 48 24 56 14 glorenzen@get2net.dk  
**Ungdom:** Chris Bagge ☎ 45 42 46 59 cbb@delta.dk  
**Kortsalg:** Bo Simonsen ☎ 48 22 18 15 bosim@get2net.dk

---

## Adresser og WEB sites

**Kompashuset**.....Ødamsvej 36, 3400 Hillerød  
**FIF** ..... www.orientering.dk/fif  
**Online Tilmelding**..... www.o-service.dk  
**Startkontoservice m.m.** ..... www.pi-hotel.dk/fiforientering

---

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

Hovedkonto nr. 0303135

Startkonto nr. 0303267

Tøjkonto nr. 0303275



## Nyt klubtøj?

Bestil online på  
[www.orientering.dk/fif/shop](http://www.orientering.dk/fif/shop)

Eller ring til Helle Lindelof  
på ☎ 24 26 34 89





## Også vi har kunder over hele verden.

Vi er ikke en storbank med filialer over hele verden. Men med netbank, SMS og WAP og så videre, kan du jo gå i Arbejdernes Landsbank over det meste af verden.

Du skal altså ikke tage os for størrelsens skyld, men for det vi kan. Netop det vil vi gerne vise dig gennem et ØkonomiEftersyn.

Det er gratis, tager ca. en time og sikrer, at din økonomi er sund og på rette kurs, i dag såvel som i morgen. Og så giver det ofte også lidt ekstra tilovers om måneden.

Skift til Arbejdernes Landsbank. Uanset hvor i verden du er på vej hen.

---

 **ARBEJDERNES LANDSBANK**

Din økonomipartner

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