

O-FIF

34. årgang

Juni 2006

Nr. 3



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 3/2006

Dette er det tredje nummer af O-FIF i 2006. For samlere er det værd at bemærke at det burde have været nummer fire!!

På grund af mangel på indlæg og måske dårlig timing kommer nummer 3 altså nu inden sommerferien!

En orienteringsferie med mange spændende konkurrencer og oplevelser for rigtig mange af os. Det er med spænding vi kan imødesee VM i Århus og VM for juniorer i Litauen, begge steder med FIF'ere i synlige roller. Vi glæder os til at følge Signe, Rasmus D., Emil, og Anne. I en del af disse løb får vi andre tilbud om at løbe med i skovene – mon ikke mange vil benytte sig af dette?

Læsere af O-FIF glæder sig på jeres vegne og vi glæder os til at følge jer og læse jeres beretninger.

Vi ses i skoven.
;-) leif

Indhold

Flot start på klubturneringen i 1. division.....	4
Endelig forår!	5
Reportage fra KUM 2006.....	7
4 FIF'er til junior VM	9
Banelæggerkonkurrencen 2006.....	10
Ny sponsoraftale.....	10
Karruselløb.....	12
Åbne løb.....	13
Medlems-nyt.....	14

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 4	17.8.	35
Nr. 5	28.9.	41
Nr. 6	23.11.	49

Forsiden: Rasmus Djurhuus ved KUM (fotograf: fra Skives hjemmeside)

Flot start på årets klubturnering.

Vi fik en overbevisende start på årets divisionsturnering, og OK Øst, Tisvilde Hegn OK samt OK Roskilde blev besejret stort. Samtidig fik vi fortsat ”den nye tradition” med uddeling af diverse præmier efter løbet.

På bane 1 blev sejren grundlagt med et solidt ”æg” til hver af de tre andre klubber; Sigge Jensen, Jeppe Ruud, Kasper Andersen og Emil Folino tog sig af samtlige point – og på 5. pladsen bakkede Rasmus Djurhuus op fulgt af flere andre. I top-14 formåede kun 4 løbere fra Sjællands bedste klubber at blande sig!

På bane 2A var der mere konkurrence, men John Søndergaard formåede som så ofte før at vinde banen – også over de mange ”unge” H40-løbere i klassen! Bo Simonsen, Carsten Stenberg og Søren Sørensen tog andre vigtige point i klassen.

På bane 2B havde nogle af elite-pigerne valgt at prioritere landsholdstræning forud for VM, men Anne Konring Olesen deltog heldigvis og vandt i sædvanlig sikker stil. Heidi Hinge og Lærke Jensen fik andre vigtige point.

På bane 3A blev Emil Olesen nr. 2 og Carl-Johan Rosenberg nr. 3. Det lover godt for klassen H55 i år!

Bane 3B blev vundet sikkert af Signe Klinting med næsten 5 minutters margin – og hermed 3 x 8 point ind på kontoen. Anne Maarup og Maria Stilling blev nr. 3 og 4 og sikrede dermed en komfortabel sejr på banen.

Eva Konring Olesen og Henning Løwenstein tog sig fra 4. og 5. pladsen af pointene på bane 4.

På bane 5 blev det en debutant, Michael Splittorff, som blev bedst placeret (nr. 3). Ole Stilling tog det sidste point på banen, hvor vi desværre ikke kunne stille ungdomsløbere.

Bane 6 blev vundet af Sofie Louise Hansen med næsten 4 minutter ned til nr. 2. Nr. 3 blev Amalie Søndergaard, som hermed fik alle ungdomspointene. Også Jette Bachhausen og Katja Reibert fik point på banen.

På bane 7A blev Frederik Søndergaard nr. 4 mens Jack Westphal blev nr. 7.

På bane 7B blev Ida Sloth nr. 2 og Cecilie Friberg Klysner nr. 6.

Side 5

Bane 8 blev vundet af debutanten Louise Holm Splittorf, mens Emil Søndergaard blev nr. 5, Annika Simonsen nr. 21 og Laura Sloth nr. 25.

Efter løbet var der kage (tak til kage-bagerne!) og der blev delt guldbarrer ud til de tilstedeværende løbere, som har deltaget i mindst 10 divisionsmatcher siden år 2000. Hertil rækker nemlig den statistik, som vi hidtil har kunnet opgøre. Er der nogen, som ligger inde med resultatlister fra tidligere matcher, så vil undertegnede meget gerne have en kopi, så statistikken kan blive opdateret. Det samme gælder den ene match i år 2000.

Det er planen at fortsætte jubilæums-præmierne, og for 20-, 30- og 40-gangsjubilarer vil der blive tale om finere præmier!

Der blev også uddelt præmier til dagens pointsluger (Sigge) samt de børn, der havde gennemført bane 8. Der skulle også have været en præmie til dagens debutanter, men det smuttede i farten. Disse præmier har debutanterne selvfølgelig til gode til en anden gang.

Til sidst sluttede uddelingen af med lodtrækningspræmier blandt de tilstedeværende. Der blev udloddet 3 biografbilletter blandt de yngste og 4 blandt den ældre ungdom (til en valgfri film i BioCity). Til de voksne var der hele 8 flasker vin.

Dette vil vi også gentage fremover, så sørg for at være med til at hylde hinanden – det lønner sig!

Det er godt at se, at vi har så mange dygtige løbere på alle baner. Det lover godt for den næste match, som foregår d. 2. september. Kan vi her levere et bare tilnærmelsesvis ligeså godt resultat, så går vi i finalen, som ligger bare 2 uger efter, d. 17/9. Det er lige om hjørnet – i Brødskov.

Da vi af bitter erfaring ved, at det er meget svært at samle et tilstrækkeligt slagkraftigt hold på bare 2 uger, så vil vi undtagelsesvis opfordre til med det samme at reservere begge datoer.

/Carsten Dahl

Endelig forår

Efter en lang og mørk vinter er der ikke noget bedre end, at starte foråret med at løbe Spring Cup i en snefri skov. Dette gik dog ikke helt efter planen for mig i år.

Jeg havde som de fleste andre glædet mig enormt til, at komme i gang med at løbe konkurrencer igen efter vintertræningen, men havde pådraget mig en skade.

Side 6

Og snefrit til Spring Cup var det heller ikke. Alligevel synes jeg at de mange hjælpere fik lavet et virkeligt flot arrangement. Og det kriblede utroligt i benene, for at komme ud at løbe mod de mange udenlandske løbere på hjemmebane. Jeg måtte dog vente med at kunne løbe lidt endnu, og måtte tænke lidt langsigtet på mit store mål til sommer Junior VM.

Der var til gengæld andre der klarede det godt til Spring cup, Anne Konring med en fonem 5. plads og Signe Klinting vandt D 16.

Da jeg stadig havde en anelse ondt i knæet, og i 5 uger ikke havde løbet, men kun trænet på mountainbike, lavet styrketræning og løbet i vand, så det heller ikke ud som om, min sæsonstart skulle komme til DM-sprint og DM-nat weekenden efter Spring Cup.

Jeg havde gået til fysioterapi hos Sandra Simonsen et par gange, og pludselig i løbet af en lille uge, var min skade stort set forsvundet. –Tak Sandra. Derfor valgte jeg, at løbe weekenden efter dog kun sprinten.

Bare en uge efter Spring Cup, hvor der havde været en hel del sne, tittede solen frem, sneen var væk, og jeg var klar til sæsonstart.

Jeg blev hurtigere træt på sprinten end jeg havde regnet med, og blev dermed temmelig ukoncentreret, dette førte til et større bom, og så var løbet kørt. Selvom jeg havde været skadet længe, og hverken havde løbet hurtigt med eller uden kort i skadesperioden, havde jeg store forventninger til mig selv. Jeg var derfor meget skuffet over, at det gik som det gik.

Jeg mærkede til gengæld intet til skaden under løbet, så der var alligevel masser af grund til at være positiv.

Både Anne Konring og Signe Klinting gentog succesen fra Spring cup, og tog begge 2 sæt guldmedaljer på én weekend, i hhv. D21 og D 16. Men også Annes mor, Eva (D50), og Anne Maarup(D40) tog hver en guldmedalje i både nat og sprint. I D40 tog Maria Douglas oven i købet sølv-medaljen på natløbet. Heidi Hinge (D35) tog sølv på natløbet og bronze på sprinten. Og også Sigge Jensen havde en god weekend med guld på nat og sølv på sprint i H20, i samme klasse tog Anders Konring sølv på natten, og Casper Wraa tog bronze på sprinten. På sprinten løb veteranen Dorthe Dahl flot og fik sølv i D21. Søren S. Sørensen fik bronze i H16, og i H40 fik Bo Simonsen sølv. I H35 vandt Peter Reibert guld foran Keld Krogsgaard, der fik sølv. På natløbet blev det også til sølv for Keld Krogsgaard. I H40 fik Lars Simonsen guld og henviste brormand Bo til sølvet. Lars Søndergård fik sølv i H45, og det gjorde Rasmus Folino også i H18.

Tillykke med en utrolig flot weekend for FIF Hillerød.

Alt i alt må man sige, at med denne, årets første DM-weekend, kom foråret endelig.

/Rasmus Djurhuus

KUM 2006.

KUM (Kreds Ungdoms Match) er et årligt løb i maj, hvor de tre kredse (nord, syd og øst) kæmper mod hinanden om titlen som Danmarks bedste kreds. For hver kreds udtages 6 løbere i hver af klasserne H/D 11-12, 13-14, 15-16, 17-18 og 19-20 – i alt ca. 180 ungdomsløbere. Der løbes og kæmpes i hver klasse og til slut tælles resultaterne sammen, og den vindende kreds bliver fundet. I KUM indgår et klassisk løb, en stafet og ikke mindst en fest lørdag aften.

Stævnet løb af stablen i weekenden 13-14 maj i Skive, og selvom det er en match mellem kredsene var det hyggeligt at se vennerne fra de andre dele af landet.

Vi var 17 FIF'ere udtaget (ret sejt), og vi skulle meget tidligt af sted lørdag morgen fra Hillerød, omkring kl. 6.15 for at komme til KUM klassisk, som blev afholdt i Stendal/Ulvedal Plantage. Der var flaghejsning og velkomsttale kl. 13, og kl. 14 gik første start. Efterhånden som eftermiddagen skred frem, og flere og flere af østkredsløberne kom i mål efter en tur i hedeplantagen, kunne vi se på resultattavlerne, at vi lå godt placeret, så vi håbede alle på en sejr. Men vinderkredsen blev først kåret om aftenen til festen.

FIF-løberes placering:

Nicoline K. fik en 3. plads i D11-12. Amalie S. fik en 13. plads i sin klasse D13-14. Signe K. vandt i D15-16, og i D17-18 blev Anita S. og Lærke LJ. henholdsvis 5 og 9. I klassen D19-20 blev Marie A. 7'er. Frederik S. blev nummer 6 i H11-12. Søren S. blev 3'er i H15-16. Andreas O, Rasmus F. og Kasper F. blev henholdsvis 3, 4 og 5 i H17-18, Christopher Wiberg blev nr. 15 i samme klasse. I H19-20 blev Sigge LJ. nr. 1, Emil F. nr. 4 og Casper Wraa nr. 5. Anders KO og Rasmus D. måtte desværre udgå i denne klasse.

Efter vi alle havde løbet, blev vi kørt i busser til indkvartering på Brårup Skole.

Selve festen blev afholdt i Brårupskolens store hal, som var omdannet til festsal. I pigeomklædningen gjorde pigerne i hvert fald sit til, at de blev flotte. Der blev lagt makeup og taget fint tøj på. Jeg skal ikke kunne sige, hvad der skete i drengomklædningen, men mit bedste bud er, at de også gjorde sig anstændige. Fine så de ud i hvert fald, mange med jakkesæt og det hele. Festen begyndte kl. 19, og alle var godt sultne (og tørstige). Menneskevrirmlen omkring madbordene og baren voksede hurtigt og enormt. Der blev spist, drukket og folk bankede i bordene med bestikket (det er en tradition til KUM, at man larmer med bestikket mod bordene). Der blev råbt: "*Øst er bedst! Øst er bedst!*" De andre kredse råbte selvfølgelig også lidt, men vi fra Øst råbte da klart højest, ingen tvivl om det. For at få lidt gang i festen, besluttede DJ'en, at vi skulle danse Boogie Woogie, men vi ville egentlig hellere videre til præmieoverrækkelsen.

Side 8

Klokken 20.30 blev der afholdt præmieoverrækkelse for dagens løb. Allerede i de store klasser kunne man se, at de var begyndt at blive lidt besoffne. Men nu var tiden kommet til at afsløre vinderkredsen... (Trommehvirvel) Da da da!!! Østkredsen! Så vandt Øst igen i år. Og det skulle da fejres med musik fra DJ'en og dans på dansegulvet. Alle kom ret sent i soveposen, og det burde forbydes ved lov at skulle op næste dag kl. 7.00.

Intet KUM uden traditioner, og den traditionsfyldte stafet blev afholdt søndag i Sjørup Plantage. Traditionen tro lignede alle noget, som ikke burde stå på en stævneplads kl. 9 om morgenen. H17-20 løberne skulle som sædvanligt starte først, og de havde igen i år fundet på nogle løjer. De havde fundet på en fodboldkamp kredsen imellem. Da der kun kan være to hold til en fodboldkamp, og hverken Øst eller Nord ville have Syd på deres hold, måtte Syd jo bare starte stafetten, og dermed få et forspring. Kampen sluttede og starten gik et par minutter efter Syds start.



Herreløberne tonsede af sted. Syd blev hurtigt indhentet, og stafettens tre topplaceringer skulle findes blandt Østs 1. og 3. hold samt Nords 1. hold. Det blev et tæt opgør, som faldt til Østs fordel. Resultatet blev en sejr til Østs 1. hold, andenpladsen gik til Nords 1. hold, og tredjepladsen fik Østs 3. hold. På det vindende hold var fra FIF Signe og Sigge.

Efter præmieoverrækkelsen kl. 13 tog alle kredsen hjem efter et godt stævne arrangeret af Karup OK og Skive AMOK, så ros herfra for et godt arrangement. Der ventede nu en hård og lang køretur hjem til Sjælland, og jeg tror, jeg taler på alle deltageres

Sigge på posten!

vegne, når jeg siger, at vi var trætte efter weekendens strabadser. Jeg ved ikke, om der var feststemning og glade dage over at have vundet KUM i bussen hjem, for jeg sov ...

Endnu et KUM er overstået, og der kan hermed konstateres og konkluderes at: ØST ER BEDST! ☺

Af Lærke LJ.

Junior VM i Litauen.

Ovenpå nogle - de sidste på Fanø - testløb er landsholdet til årets Junior VM (JWOC) blevet udtaget.

Der blev plads til 3 FIF-løbere blandt de 12 udtagne løbere:

Signe Klinting
Rasmus Djuurhus
Emil Folino Nielsen

og Rasmus Folino Nielsen er reserve.

Tillykke med udtagelsen - og god tur

Signe
på Fanø – eller Fanø på Signe!



Ja men er det ikke brødre? – på samme landshold?

Banelægningskonkurrencen 2006.

Årets banelæggerkonkurrence bestod i at lave en bane til H35 på Jægerspris Nordskov-kortet.

Det må da være en passende udfordring og en god gang tørtræning i de mørke vinteraftener.

Der var åbenbart kun 5 FIF'ere der tog udfordringen op.

Hele tricket består i at lave en bane der er en passende blanding af langstræk, vejvalgsstræk, finorientering og grovorientering, undgå transportstræk og bingostræk. Der findes oven i købet en cd der forklarer om forskellen!!

Nu har jeg deltaget et par år i konkurrencen, men det er endnu ikke lykkedes mig at få godkendt et langstræk!!!

Bedste FIF'er og dermed klubmester blev Carsten Dahl, nummer 3 i konkurrencen. Karsten Funder blev 18, Andreas Olesen 30, undertegnet 40 og Carsten Hansen 62. Jeg vil gerne opfordre til at flere deltager næste år – og jeg foreslår en studiekreds i forståelsen på forskellen mellem de forskellige stræktyper..

;-) leif

Ny sponsor-aftale.

Som du kan se på den modsatte side har vi indgået en aftale med firmaet NanoNordisk om en 10% sponsering på alle de produkter, vi køber hos dem gennem FIF. Man skal bare logge ind på deres web-shop via linket på vores hjemmeside.

Der er tale om nogle helt nye og spændende produkter, som måske vil vise sig at blive en revolution indenfor overfladebehandling.

F.eks. kan du købe en belægning til forruden af din bil, så du stort set kan undvære vinduesviskere og sprinklervæske i et halvt års tid.

Eller hvad med nogle beskyttelsesprodukter til dit nye tøj eller dine møbler, så du undgår irriterende pletter.

Lad os prøve nogle af produkterne og udveksle erfaringerne om dem!

Det gavner klubben - og samtidig er vi nogle af de første, som får muligheden for at afprøve de nye nano-produkter.

/Carsten



NANONORDISK



Mangler du gode, holdbare løsninger til dine overflader?
 Prøv de unikke produkter fra NanoNordisk
 - vores styrke ligger i det, du ikke kan se.

Sponsoraftale

FIF Hillerød Orientering har den 29. maj 2006, indgået en sponsoraftale med NanoNordisk indtil udgangen af 2010.

Sponsoratet indebærer en **gevinst på 10% af alt omsætning**, der etableres til NanoNordisk via henvisninger fra klubben. I den forbindelse er klubben tildelt et referencenummer: **41012**.

NanoNordisk sælger primært sine produkter via web-shop på www.nanonordisk.dk, men vil også komme til klubbens større arrangementer i fremtiden.

Der bliver en henvisning på Jeres hjemmeside, hvor den tildelte reference er indlagt. Benyttes den af klubben eller andre besøgende til køb i web-shoppen, giver det 10% af omsætningen.

Nanoteknologi?

Nanoteknologien er udråbt til at blive IT-revolutionens afløser, på baggrund af de fordele teknologien giver for private såvel som industrien.

Mere præcist drejer nanoteknologien sig om at opbygge strukturer atom for atom, nøjagtigt som Legoklodser, så der skabes materialer med nye og helt unikke egenskaber. Det er denne slags færdigheder, der er kernen i nanoteknologien og i forsølingsprodukterne fra NanoNordisk.

Pas på din tid, dit miljø og det du holder af
 Brug forsølingsprodukterne fra NanoNordisk til lands, til vands, til det meste. Du reducerer dine udgifter på rengøringsmidler, din rengørings tid samt udskyder sliddagen af det du holder af. Giv dine overflader helt nye egenskaber, kun fantasien sætter grænse.



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	08-08	Hornbæk	P-plads på N. Strandvej	17 A3	HSOK	17:00-18:00
on	09-08	Buresøskoven	Klokkekildevej, badet, Stenløse	104 A2	Kildeholm	17:00-18:00
to	10-08	Valby Hegn	Løgelandsvej	33 H2	THOK	17:00-18:00
ti	15-08	Klosterris	Klosterrisvej	26 F5	HSOK	17:00-18:00
on	16-08	Ganløse Eged	Børnehaven Lyngavej, Stenløse	104 E3	Farum OK	17:00-18:00
ti	22-08	Teglstrup N	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28 D6	HSOK	17:00-18:00
on	23-08	Geel skov mm	Kongevejen, Virum	107 B4	Kildeholm	17:00-18:00
to	24-08	Buresø og Slagslunde			FKBU	17:00-18:00
ti	29-08	Krogenberg	Ravnebakkevej	37 E6	HSOK	17:00-18:00
on	30-08	St. Dyrehave	Isterødvejen	65 J7	OK 73	17:00-18:00
ti	05-09	Nyrup Hegn	Gurre kirke, Gurrevej	37 H4	HSOK	17:00-18:00
on	06-09	Præstevang	Overdrevsvejen, Hillerød	65	Kildeholm	17:00-18:00
ti	12-09	Horserød	P-plads på Esrumvej, midt	27 A7	HSOK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
22/6	D	Lille Hareskov	Ø	Ballerup OK	15/6	Ballerup Sommer Cup
1/7	D	Lystlund-Stråse begge dage	N	Vestjysk Orienteringsklub	15/6	Vestjysk-2-dages
2/7	D	Lystlund-Stråse	N	Vestjysk Orienteringsklub	15/6	Vestjysk-2-dages
8/7	D	Stensbæk Nord	S	OK H.T.F.		Vikingedyst 30 års jub.
9/7	D	Jels Skovene	S	OK H.T.F.		Vikingedyst 30 års jub.
15/7	A1	Vognsbølparke n. Esbjerg		Dansk Orienterings- Forbund	1/7	VM testløb, SRL
16/7	A1	Hiermind Egekrat		Dansk Orienterings- Forbund	1/7	VM testløb, SRL
17/7	D	Frijsenborgsko vene	N	WOC Tour 2006	12/7	Put & Run
17/7	A1	Frijsenborg		Dansk Orienterings- Forbund	1/7	VM testløb, SRL
29/7	D	Hjortsballe Krat	N	WOC Tour 2006	24/7	Publikumløb i forbindelse med WOC 2006.
30/7	A2	1 - 6 etaper	N	WOC Tour 2006	1/12	WOC Tour 2006
1/8	A2	3.-6. etape	N	WOC Tour 2006	1/12	WOC Tour 2006 - de sidste 4 etaper
9/8	D	Læsø	N	Læsø Runners	1/7	Læsø Adventure Sport
10/8	D	Læsø	N	Læsø Runners	1/7	Læsø Adventure Sport
11/8	D	Læsø	N	Læsø Runners	1/7	Læsø Adventure Sport
12/8	D	Læsø	N	Læsø Runners	1/7	Læsø Adventure Sport

Yderligere omtale af disse løb og invitationer til flere kan findes via www.o-service.dk

Medlemsnyt

Velkommen til:

Lars Liljeroth
Henrik Juul Hansen
Jesper Flach
Carsten Gertsen
Mikkel Andersen
Iben Wallin

Steen Wallin
Pernille Møller
Marie Cecilie Hartmeyer
Karoline Hartmeyer
Familien Holm Splittorff
Jørgen Luxhøj

Ny adresse:

Carsten Hansen er flyttet til
Skovledet 130, Hillerød

Kasper Andersen er flyttet til
Nybrovej 304, C30, Lyngby

Lars Kvisgaard-Hansen er flyttet til
Krobakken 2,
Nødebo, 3480 Fredensborg

Maja Sørensen er flyttet til
Fyrrehaven 22, 3630 Jægerspris
Tlf. 30696205

Henrik Fredericia er flyttet til
Dalgaardsvvej 8, Hillerød

Ann-Christina Salquist er flyttet til
Mathildevej 20.2. th, 2000
Frederiksberg

Anne Konring Olesen er flyttet til
Torslunde Bygade 24, Ishøj

Susanne Gjedsig Thomsen er flyttet til
Dickens Allé 43, 2860 Søborg

Farvel til:

Peter Jørck
Sven Hedegaard
Anne Lohmann Larsen
Henning Sørensen
Arne Rosendahl Lassen
Freja Beck Lassen
Linea Beck Lassen
Gerda Jensen

Jeppe Damsgaard
Jeppe Nielsen Emil Nielsen
Jan Hansen
Birgitte Hansen
Daniel Christoffersen
Martin Valvik
Arne Pedersen
Flemming Nielsen