

O-FIF

34. årgang

December 2006

Nr. 6



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 6/2006

Det må siges at have været et fornemt år for FIF Orientering. Dette nummer af O-FIF rummer et fint indtryk af den mangfoldighed, som klubben rummer.

- Eliteorientering i danmarks- og verdensklasse.
- Planlægning af nye aktiviteter for alle aldersklasser og færdighedsniveauer.
- En bestyrelse, der skaffer sponsorer og organiserer med andre klubber – indenlands og udenlands.
- Aktiviteter som juleløb, gymnastik, mountainbike, skiløb, spiseaftener, fælles overnatninger, fastelavn og et mængde træningsløb.
- Et klubblad der afspejler al denne aktivitet!

Vi ses i skoven!

;-) leif

Klubmesterskabet 2006	4
Signes beretning .. lige før deadline	6
Juleafslutning for ungdomsløbere	8
Sponsorer er ikke en gavebød.....	9
Mountainbikeorientering – det skal bare prøves!	10
Spring Cup nærmer sig – igen!.....	11
Hjælpere til Spring Cup.....	13
Aktiviteter for børn og unge	14
NOC en Tour	15
Juleløb	16
Karruselløb	17
Åbne løb	18
Medlemsnyt.....	18

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 1	25.1.	6
Nr. 2	8.3.	12
Nr. 3	26.4.	19
Nr. 4	7.6.	25
Nr. 5	16.8.	35
Nr. 6	27.9.	41
Nr. 7	22.11.	49

Forsiden: Erik Andersen, klubmester 2006. (foto: ;-) leif)

Klubmesterskabet 2006

Ungdomsløberne stod som sidste år for årets klubmesterskab med stævneplads ved legepladsen Eghjorten i Stenholt Vang. 38 løbere kæmpede om prisem – eller snarere titlen.

Alle tilmeldte sig med deres kilometertider fra de tre cupmatcher og derefter var så starttiderne beregnet så alle i teorien havde samme måltid. Løbet består af en, to eller tre sløjfer af forskellig længde, således at man ikke behøver at give op fordi man bliver overhalet!!

Efter et godt løb på en god bane med et par gode poster, velegnet til at skabe spredning, kunne Erik Andersen kåres som klubmester, endda med 11 minutter til nummer to!! Tillykke til Erik – som ses på forsiden med beviset på titlen i sin favn.



Næste år håber arrangørerne med over halvtreds til start – med baner af helt ny model. Vi glæder os allerede.
;-) leif

Plac	Starttid	Måltid	Løbstid	Fornavn	Efternavn
1	13:49:41	14:26:25	36:44:00	Erik	Andersen
2	13:51:00	14:37:30	46:30:00	Erik	Engel
3	13:41:21	14:39:40	58:19:00	Thomas	Kiel
4	14:01:34	14:40:15	38:41:00	John	Radich
5	13:45:35	14:41:04	55:29:00	Carsten	Dahl
6	13:43:42	14:41:44	58:02:00	Berit	Olesen
7	13:54:11	14:43:29	49:18:00	Peter	Løwenstein
8	13:50:03	14:44:33	54:30:00	Kasper	Fjellerup
9	13:42:02	14:45:52	01:03:50	Maria	Douglas-Stilling
10	13:42:24	14:46:03	01:03:39	Chris	Bagge
11	13:42:09	14:47:32	01:05:23	Anders	Konring
12	13:39:57	14:49:36	01:09:39	Kasper	Andersen

Side 4

13	13:44:56	14:49:39	01:04:43	Klaus	Jørgensen
14	13:48:01	14:50:04	01:02:03	Carsten	Hansen
15	14:06:01	14:52:21	46:20:00	Anette	Rosenthal
16	13:45:52	14:54:35	01:08:43	Karsten	Funder
17	13:50:10	14:55:39	01:05:29	Per	Storm
18	13:53:39	14:56:03	01:02:24	Henrik	Nilaus Nordmaj
19	14:01:09	14:56:09	55:00:00	Bo	Ertmann
20*	14:23:28	14:56:15	32:47:00	Peter	Langkilde
21	13:52:22	14:59:28	01:07:06	Elisabeth	Engel
22	13:55:45	15:01:00	01:05:15	Rikke	Line Walter Hansen
23	13:53:59	15:08:07	01:14:08	Hans	Sloth
24	13:54:52	15:12:24	01:17:32	Jane	Walter Hansen
25	13:39:54	15:13:37	01:33:43	Leif	Sig
26	14:03:44	15:17:50	01:14:06	Natasha	Dahl
27*	14:23:37	15:18:56	55:19:00	Henrik	Carlsen
28	14:00:53	15:22:36	01:21:43	Berit	Mogensen
	13:33:50	207532		Henning	Løwenstein
	13:39:11	407169		Mette	Klinting
	13:40:06	207537		Niels	Fester
	13:41:48	207542		Tone	Rosenthal
	13:49:27	209548		Steen	Winkler
	13:50:54	202343		Gunnar	Lorentzen
	13:30:00	354610		Egil	Andersen
	13:55:05	351362		Ruth	Ertmann
	13:40:01	14:35:23	Mp	Helle	Marie Lindelof
	13:57:37	14:50:24	Mp	Lars	Konradsen

*De to løbere markeret med stjernen har en anden oprindelig starttid fordi arrangørerne

havde lavet en fejl med kortene, og de derfor startede tiderne da de løb ud på anden runde

Begynder klasse:

13:51:02	14:37:24	46:22:00	Newton	Zoonozi
13:50:58	14:37:25	46:27:00	Jonathan	Storm
13:52:18	14:37:34	45:16:00	Annika	Simonsen
14:06:23	15:18:16	01:11:53	Fanny	Rosenthal
14:06:24	15:18:20	01:11:56	Lea	Rosenthal
13:41:48			Tone	Rosenthal
13:30:00			Astrid	Marie Engel
13:30:00			Siri	Simonsen

.. lige før deadline

Her sidder jeg. I det mørke Jylland på et savværk ombygget til en efterskole. Min telefon ringede. Det var Anita der spurgte mig om jeg ikke nok ville skrive et oplæg til O-FIF, da hun havde alt for meget at se til. Hvad skal det handle om? Det skulle bare handle om et eller andet. Et o-løb, en tur eller måske min bedste orienteringsoplevelse. Jeg tog i mod opgaven og sagde farvel. Min bedste oplevelse? Hvad mon det har været? Jeg har jo snart løbet en del o-løb i mit liv. Ikke alle sammen lige gode, men det er da blevet til en del gode løb ind i mellem. Når nu jeg sidder her og reflekterer over det, begynder jeg at gennemgå det sidste år baglæns. Det første sted jeg stopper, er selvfølgelig JWOC i Litauen. Min bedste oplevelse må da have været mit VM-bronze-løb, for der må jeg da have løbet mit bedste. Men det gjorde jeg faktisk ikke. Jeg skal lige en ekstra dag tilbage. Jeg kan nemlig huske følelsen, da jeg kom i mål fra mellem-distance-kvalifikationen.

Følelsen af at have gennemført et løb 100 % efter planen og samtidig givet den fuld gas hele vejen i gennem. Følelsen af succes. Følelsen af et løb i verdensklasse.

Jeg kan ikke engang rigtig huske morgen og busturen ud til starten. Jeg kan huske at jeg havde en af de tidlige starter som altid, for jeg bedst kan lide at komme af sted hurtigst muligt så jeg ikke når at tænke over hvad jeg skal gøre. Jeg skal bare



gøre det. Grundet jeg havde en tidlig starttid var jeg en af de første danskere som ankom ude ved starten. Det første vi gør når vi ankommer til starten er at finde det perfekte sted for DK-lejren. Der skal være plads, skygge og muligheder for at hænge diverse ting som dannebrog, kompasser, brystnumre og brikker op. Det fandt vi forholdsvis hurtigt og fik slået os ned. Da tiden var inde til at gøre så klar, kom al udstyret på og opvarmningen kunne begynde. Det var utrolig varmt (også!) den dag så det var lidt svært at få kroppen rigtig i gang, men det lykkedes da. Et par minutter inden start stoppede jeg opvarmningen og stillede mig ved siden af Lars. Lars gav mig de sidste fifs og lidt vand i hovedet for så at sende mig ind i startboksen. Til kvalifikationen er feltet delt op i 3 heats. For at gøre startintervallet fra de først startende til de sidst startende er

Side 7

mindst starter man en løber fra hvert heat på samme tid. Så ved siden af mig i starten stod der to andre piger – en fra Frankrig og en fra Letland, så vidt jeg husker. Afsted kom jeg i skoven og jeg kom hurtigt og sikkert ind på kortet. Vi havde fået at vide at mellemdistance terrænet ville være endnu tættere og sværere end langdistance terrænet, så koncentrationsniveauet var helt i top. Planen var at løbe 100 % sikkert og lade orienteringen sætte tempoet. Jeg havde fuld kontrol og derfor var tempoet også i top. Da jeg kom i mål følte jeg bare at det havde været super fedt. Jeg kunne ikke andet end at smile og sige ”Det var fandme fedt!” jeg fulgte min plan, løb fejlfrit igennem og fuld gas. Jeg tror aldrig jeg har prøvet før i et orienteringsløb at have så meget kontrol over det hele som jeg havde til det løb. Jeg kunne ikke andet end at glæde mig til at skulle løb i samme skov dagen efter til finalen.

Mange mennesker er kommet til mig og har sagt at det må have været et super løb jeg havde til finale, fordi jeg vandt bronze. Underligt nok føler jeg ikke at løbet var så super godt. Jeg havde ingen kontrol, jeg havde ikke løbet fejlfrit og farten var alt for høj i forhold til hvad orienteringen kunne klare. Så da jeg kom i mål som nummer to og Lars overfaldt mig skrigende med det største smil på læben: ”Hvad har du gang i?”, kunne jeg ikke rigtig forstå det. Det var da meget fint at ligge nummer 2, men der var jo stadig mange løbere i skoven endnu. Det skulle nok holde til en top 20, måske top 10 hvis jeg var heldig. Men da de så kom ind én efter én under min tid, begyndte det lige så stille og være spændende. Jeg vidste godt jeg lå i toppen men jeg tror ikke jeg var klar over at der kun var en tilbage som kunne slå mig ud af medaljerækken, Anna Persson. Da hun kom i mål og de spækkede hendes tid som længere end min, tog jeg armene i vejret. ”YES, jeg har slået Anna Persson”. Et sekund senere udbryder Lars ”Signe du blev nummer 3”. Jeg når kun lige at tænke ”HVAD?” hvorefter jeg bliver overfaldet fra alle sider af alle danskerne som ville kramme og sige tillykke. Det var så underligt og uvirkeligt. Ikke kun for mig, tror jeg, men for alle danskerne som var i Litauen – og som fulgte med på nettet for den sags skyld.

Ud fra hvad jeg lige har skrevet kan jeg konkludere at bedste orienteringsoplevelse var kvalifikationen, mens finalen helt sikkert er den bedste oplevelse i FORBINDELSE med orientering (jeg ville også være et skarn at sige noget andet)

Hilsen Signe Klinting



Juleafslutning

LØRDAG d. 9 DECEMBER

Hej ungdoms løbere

Så er julen ved at nærme sig og vi vil gerne invitere dig ned i klubhuset til en julehyggedag. Vi starter kl. 11 og slutter kl. 15.....

Så tag din nissehue på og kom masse julepynt, så vi kan pynte juleløbet søndag.....



ned og hjælp os med at lave en klubhuset og vores juletræ til

Du kan også bage småkager og lave din egen juledekoration.

På et tidspunkt vil vi holde en pause og spise varme æbleskiver.

Har du lyst til at være med, så ring til Lotte på tlf. 48261310



Vi glæder os til at se dig

Jule hilsner Ungdomsudvalget.

Køb julegaven i FIF-shoppen!

Mangler du julegave-idéer?

Besøg vores tøjshop på nettet og lad dig inspirere til næste års løbesæson allerede nu.



Forside

- **Klub info**
- > Om klubben
- > Hvor
- > Navne og adresser
- > Vedtægter
- > Indmeldelse
- > **Klubtøj**
- > Nægt og vejledninger
- **Eliten**

FIF
Medlem

Velkor
Du er ki
Dagen

God jul fra
FIF-shoppen

v/ Helle Marie Lindelof

Klubbens sponsorer – ikke nogen gavebod

Vi er så heldige at have en række gode sponsorer i klubben. De har indgået kontrakter med os, som forventes at give såvel os som dem en række fordele.

Vi modtager typisk støtte i form af penge, mens sponsorerne dels får omtale/synlighed, dels får solgt nogle flere af deres varer. Der bør være en balance i dette forhold, hvis det skal være en god aftale for begge parter!

Hvis vi ikke havde vores sponsorer, så skulle vi skaffe penge på andre måder, fx gennem at lave flere løb (masser af arbejde) eller forhøje kontingenterne eller betale mere for andre ting. Vi kunne selvfølgelig også støtte ungdommen eller eliten mindre end nu, og således spare penge i stedet.

Disse muligheder er jo ikke så attraktive!

Derfor opfordres du til at støtte vores sponsorer, så de fortsat har lyst til at "handle med os"!

- **Har du fx været nede i Arbejdernes Landsbank og høre, hvilke tilbud de har?**

Det er helt gratis og uforpligtende at tage en snak om dine behov.

AL har de sidste år støttet os med kr. 20.000 pr. år.

- **Har du overvejet at give nanoprodukter fra Nanonordisk i julegave?**

Man kan fx få en forrude-mikstur, som får vandet til at prelle af og fjerner alle reflekser fra modkørende lygter. Eller hvad med en brillebeskyttelse, som forhindrer dug på brillerne?

Klubben får 10% af omsætningen, hvis du husker at angive vores kode 41012, når du bestiller på www.nanonordisk.com

- **Betaler du abonnement til dit mobilselskab? Eller giver du mere end 69 øre/minut?**

Så skulle du overveje at skifte til **CBB** og tilmelde dig vores forening. Det er helt gratis.

Klubben modtager 6% af hele din mobilregning.

Du kan altid se alle vores sponsorer i O-FIF. Har du kendskab til andre, som kunne tænke sig at indgå en aftale med klubben, så sig endelig til. Vi er altid klar til at tage en snak med dem i PR- og sponsorudvalget!

På bestyrelsens og PR-udvalgets vegne

/Carsten Dahl

Mountainbike-orientering – det skal bare prøves

Det lyder måske som nemme begynderbaner: posterne står langs stierne, som man ikke må køre udenfor og kortet er tegnet så stierne er trukket tydeligt op.... Men...



Når man sidder i fuld fart på en cykel med kortet vibrerende på en holder på styret, så er det faktisk ikke så let alligevel. Man kører nemt for langt eller overser nogle af de detaljer man sædvanligvis når at se når man løber. Og på langstrækkene er der ofte mange forskellige stivalg - og det er bestemt ikke sikkert den lige vej er den hurtigste - faktisk skal man tit køre langt udenom for at holde høj hastighed. Der er mange beslutninger som skal tages i højt tempo.

Det er sjovt - og så er det et godt alternativ til løb, hvis bentøjet begynder at jamre.

Det kræver ikke andet end

- * en solid cykel (en foretrække)
- * en cykelhjelm (det er et kortholder er en god ide, kortet i hånden. Man kan evt



mountainbike cykel er at

krav efter reglerne).
men mange kører blot med lave sig egen.

Reglerne er enkle:

- * man skal gennemføre en o-bane på sædvanlig vis,
- * man må ikke forlade cyklen undervejs (den skal med helt hen til posterne)
- * man må kun køre på veje og stier som er tegnet på kortet

I november har vi 2 lørdage forsøgt med MTB-O træning i FIF. Der går nok lidt tid inden træningerne bliver overrendt, men sjovt er det - og det er lykkedes at få andre i skoven end de sædvanlige som kommer til tirsdagstræninger. Og det er det som det drejer sig om: glade folk i skoven med et kort - motion for hjerte og hjerne.

Billederne her er fra den første gang, hvor en lille flok trodsede (nød) regnen og blev dejligt mudrede på stierne omkring Fruebjerg.



I skrivende stund er planerne ikke lagt for de kommende måneder, men mon ikke vi forsøger at gennemføre jævnlige træninger hen over vinteren, hvis føret tillader det.

Følg med på hjemmesiden og ved opslag i Kompashuset

/Anders klinting

Nu nærmer Spring Cup sig – igen!

Den 23. – 25. marts 2007 er der Spring Cup for 17. gang. FIF Hillerød og OK Øst Birkerød har arrangeret det sammen gennem mange år, men som noget nyt er OK Roskilde også med til at arrangere fra i år.

Det betyder at vi bliver flere der kan hjælpe til, og at vi får adgang til nogle nye terræner.

Om fredagen den 23. marts er der Natsprint i Boserup Skov med stævnecenter i en sportshal på Sct. Hans.

Som noget nyt bliver der fremover (det er nu aftalt for de næste 8 år) fælles stævneplads for Klassisk og Stafetten. Så nu slipper vi for ræset med at bryde klassisk stævnepladsen ned og flytte den til et nyt sted inden det bliver mørkt. Det har hidtil kostet rigtig mange kolde arbejdstimer. Og deltagerne kan lade deres klubtelte stå til næste dag.

Den fælles stævneplads for lørdag og søndag den 24.- 25. marts 2007 ligger ved Avnstrup centret på det sted der også blev brugt til EOC2004. Løbene foregår i Hvalsøskovene (Valborup og Ny Tolstrup). Vi har netop været ude at kigge på de to stævnepladser i weekenden. Det skal nok blive rigtig godt. Der plejer at komme 2000-2500 løbere fra 20-25 lande. Sidste år hvor der var VM i Danmark var der 2470 fra 32 forskellige lande.

På Spring Cup's hjemmeside www.springcup.dk er indbydelsen lagt ud. Her vil vi snart begynde at vise skiftende billeder af de løbere der tidligere har været til Spring Cup. Ca. 80% af verdenseliten (Top100) har tidligere været til Spring Cup, og rigtig mange kommer år efter år.

Som noget nyt åbnede vi sidste år op for at arrangørklubbernes ungdomsløbere også kan komme ud at løbe natløb og stafet. De har altid kunnet løbe med til Klassisk fordi det også er KUM-udtagelsesløb. **Forudsætningen er dog, at de lige som eliteløberne hjælper med ved en eller flere funktioner i to dage under Spring Cup.** Snak nærmere med din klubungsleder om det.

For som sædvanligt skal der 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,

Side 12

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 Hillerøds mandskabsrekruttering (Helle Lindelof, tlf. 49 7086 17, hellelindelof@stofanet.dk).

Tage V. Andersen
stævneleder



Spring Cup 2007 – vi skal være mange hjælpere!

Spring Cup nærmer sig, og vi er så småt ved at tænke på mandskabsplanen til næste Spring Cup d. 23.-25. marts 2007.

Spring Cup er et stort internationalt orienteringsløb arrangeret af FIF Hillerød, OK Øst og OK Roskilde i fællesskab. Der er natløb fredag aften, klassisk distance om lørdagen samt stafet om søndagen. For første gang foregår det i skovene omkring Roskilde, hvor der også vil være stævnecenter og indkvartering. Der vil i år være fælles stævneplads lørdag og søndag.

I weekenden er der godt 300 mennesker i sving, så vi har brug for alle, der kan hjælpe til i et eller andet omfang, og du behøver ikke at have mange års o-løbs erfaring for at være med.

Under selve løbene skal der selvfølgelig bruges mange hjælpere, men der er også behov for folk før stævnet, hvor der skal pakkes kort, tilbydes træning osv. samt fredag eftermiddag (postudsætning, stævnepladsopbygning mm).

Se mere om stævnet på www.springcup.dk, hvor vi nu også har fået et intranet med maser af nyttige oplysninger for funktionærerne. Få et password fra undertegnede!

Ring eller mail og fortæl, hvornår du kan hjælpe, samt om du har nogle særlige jobønsker.

Helle Lindelof
Tlf. 49 70 86 27
Mobil. 24 26 34 89

hellelindelof@stofanet.dk

Aktivitetsoversigt for børn og unge

Dette er et udsnit for resten af året af den aktivitetsoversigt der er udsendt til alle børn og unge. Den giver en oversigt over de mest relevante O-løbs aktiviteter for de 5 - 14 årige løbere i FIF.

Der laves herudover en samlet oversigt for henholdsvis for- og efterår. Den sendes en gang halvårligt ud som almindelig post til alle børn og unge. Den samlede oversigt bliver derudover løbende opdateret på FIF's hjemmeside.

/Chris Bagge



Bo samler ind!

Dato	Aktivitet	Sted	Krak	Start (slut) tid	Målgruppe alder
25/11	Børne- og ungdomstræning	Kompashuset (Selskov)	64 J2	13:30-(16:00)	5-13
28/11	Ungdomstræning (nat)	Kompashuset	64 J2	17:30-(19:00)	11-14
02/12	Mini kursus, Bistrup Hegn	Bistrupskolen Nordvanggårdsvej	96 F6	10:00 – (14:00)	8 – 10
05/12	Ungdomstræning (nat)	Kompashuset	64 J2	17:30-(19:00)	11-14
09/12	Juleafslutning	Kompashuset	64 J2	11:00-(15:00)	5-14
10/12	Juleløb "Ganske utover det det sedvanlige"	Et hemmeligt sted o<;-)	?? ??	10:00	5-75
12/12	Ungdomstræning (nat)	Kompashuset	64 J2	17:30-(19:00)	11-14

Bemærk:!! dato for Mini kursus er flyttet!!

NOC en TOUR

Velkommen til Bornholm



NOC en TOUR er sloganet for o-festen på Bornholm i st. bededagsferien næste år, og FIF satser også stort. Vi har lejet kolonien 'Naboen' beliggende sydøst for Svaneke's silderøgeri lige ved campingpladsen og med direkte adgang til klippekyst med badeområde. Der er masser af plads: 55 sengepladser foruden storkøkken, opholds- og aktivitetsrum.

NOC er de nordiske orienteringsmesterskaber, og i den forbindelse er der arrangeret et 3-dages etapeløb 'NOC en TOUR' i dagene fra fredag d. 4. maj til søndag d. 6. maj. Derudover kan man tilmelde sig sprinten 'Run on Rocks' torsdag d. 3. maj i nabobyen Gudhjem.

Bemærk at en række skæringsdatoer giver mulighed for rabat ved tidlig tilmelding. Første gang er allerede d. 1. december. Mere information om løbet her: www.noc2007.dk.

Vi har lejet kolonien fra torsdag kl. 13 til søndag kl. 12. Mere om evt fællestransport senere.

mvh,
Lauge

JULE LØB

Selv om der er laaaaang tid til jul så husk på
FIF's Juleløb !!!!

Der er udfordrende baner til løbere på alle
niveauer.

Nørdede baner til de udspekulerede,
nemme baner til begynderne og
sværhedsgrader imellem de to.



Dato: **Søndag 10/12**

Tid: Klokken 13.00 præcis (der er
samlet start)

Sted: Kompashuset

Løbstid: Max. 1 time for alle.

Derefter: Der serveres chokolade, kaffe og kage samt præmieoverrækkelse i
Kompashuset, der vil være pyntet op til lejligheden af
ungdomsløberne.

Tilmelding: sker på FIF-hjemmesiden eller til Lars Konradsen 48 26 76 24.

Tilmeldingsfrist: 6/12 – klokken 24:00.

/Lars Konradsen



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
sø	03-12	Teglstrup syd	Esrumvej p-plads øst	27 K7	HSOK	10:00-11:00
sø	03-12	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej		THOK	09:00-10:00
sø	10-12	Danstrup	Hornbækvej	46 K1	HSOK	10:00-11:00
ti	26-12	Teglstrup	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28 D6	HSOK	10:00-11:00
ti	26-12	Tisvilde hegn	Klubhuset, Godhavnsvej	22 C5	THOK	09:00-10:00
to	28-12	Teglstrup	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28 D6	HSOK	17:00-18:00
sø	07-01	Nyrup hegn	Naturskolen, Kongevejen	37K6	HSOK	10:00-11:00
sø	14-01	Tokkekøb Hegn			OK Øst	09:30-10:30
sø	21-01	Egebæksvang	Flynderupgård, Agnetevej	47K1	HSOK	10:00-11:00
lø	03-02	Hornbæk	Sandagerhusvej	17B4	HSOK	13:00-14:00
sø	04-02	Rude skov			OK Øst	09:30-10:30
lø	10-02	Hammermølle	Hammermølle n	27K2	HSOK	13:00-14:00
lø	17-02	Teglstrup hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	13:00-14:00
lø	24-02	Klosterris Hegn	Havreholmvej, skovens N-ende	16E7	HSOK	13:00-14:00

Yderligere omtale af disse løb og invitationer til flere kan findes via link på FIF Hillerød Orienterings hjemmeside

Åbne løb – "i nærheden"

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
29/11	Dn	Ravnsholt skov	Øst	OK S.G.	24/11	Nat Cup
2/12	D	Danstrup/Krog enberg	Øst	OK Øst/Lyngby OK	24/11	VinterCup
13/12	Dn	Lille Hareskov	Øst	Ballerup OK	8/12	Nat Cup
16/12	D	Lystrup Skov	Øst	OK Øst/Lyngby	8/12	VinterCup
7/1	Ds	Annebjerg skov	Øst	Holbæk OK	29/12	Nytårs stafet
10/1	Dn	Hedeland (NB! Ny skov!)	Øst	OK Roskilde	5/1	Nat Cup
13/1	D	Tokkekøb Hgn	Øst	OK Øst/Lyngby	5/1	VinterCup
24/1	Dn	Farum Ll.vang	Øst	Farum OK	19/1	Nat Cup
27/1	D	Gadevang	Øst	OK Øst/Lyngby	19/1	VinterCup

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

Medlemsnyt

Velkommen til:

Jane Walther Hansen
Henrik Carlsen

Tine Alkjær Eriksen
Thomas Alkjær Eriksen

Ny adresse:

Emil og Caspar Bogan er flyttet til Aamtsvej 14, 1.tv., 3450 Allerød

Merete og Erik Klogborg er flyttet til Kirkeskov Allé 13 st., 3050 Humlebæk

Maja Sørensen hedder nu Maja Lorenz og er flyttet til Vestergårdsvej 15, 3630 Jægerspris

Farvel til:

Louise Højrup
Ann-Christina Salquist

Hans Jørgen Clementsen
Christopher Wiberg