

# O-FIF

35. årgang

Februar 2007

Nr. 1



**FIF Hillerød Orientering**

# O-FIF nr. 1/2007

**D** Et er igen tid til at lette på klubhuen og ønske stort tillykke. Tillykke til Carsten Dahl for titlen som årets idrætsleder og tillykke til Signe Klinting for årets idrætspræstation i Hillerød. Læs omtalen inde i O-FIF. Nærmeste begivenheder bliver generalforsamlingen – mød op og giv din mening eller støtte til kende – og Spring Cup – et af årets absolutte højdepunkter for orienteringsstævner.

Et nyt orienteringsår er begyndt!

Vi ses i skoven.

;-) leif

## Indhold

Årets Idrætsleder - Carsten Dahl .....	4
Årets Idrætsnavn - Signe Klinting .....	5
Gneralorsamling .....	6
Gør din indflydelse gældende .....	7
Spring Cup rykker nærmere .....	8
Spring Cup søger mandskab .....	10
Klubaften med Anne Konring Olesen .....	11
Sjællandsk vintereventyr .....	12
Bestyrelsesmøde .....	14
Klubledelsesmøde .....	15
Run on Rocks .....	18
FIF-ungdomsaktiviteter '07 .....	21
Østkreds ungdomsaktiviteter .....	20
Karruselløb .....	27
Åbne løb .....	28

## 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: Carsten Dahl med prisen som Årets Idrætsleder.

# To fornemme priser til FIF Orientering

## \* Carsten Dahl – Årets Idrætsleder

Ved en højtidelighed på Hillerød Bibliotek den 26. januar blev klubbens formand gennem 10 år af kommunen hædret som Årets Idrætsleder i Hillerød i 2006.



Carsten fik blandt andet prisen for sit enorme engagement og sin målrettede indsats, som blandt andet har bidraget til, at klubben også i 2006 blev Danmarks største og mest vindende klub.

Også Carstens målrettede indsats for at forandre klubben fra en traditionel amatørklub til en moderne professionelt drevet idrætsklub med et stort elitearbejde har givet genlyd.

Klubben ønsker Carsten hjertelig til lykke!

(Billede på forsiden)

## \* Signe Klinting – Årets Idrætsnavn



Ved samme arrangement fik Signe Klinting prisen for Årets Idrætsnavn overrakt af byens kommende borgmester Kirsten Jensen. Signes bronzemedalje ved junior VM opnået i konkurrence med flere år ældre løbere og hendes mange DM medaljer gjorde et stort indtryk på udvælgelseskomiteen.

En af Signes konkurrenter til prisen var Anne Konring Olesen, men denne gang løb Signe af med sejren..

Anne Konring modtog prisen i 2002 og 2005, mens Dorte Dahl, Vibeke Bøgevig og Karin Aagesen tidligere har modtaget den.

Således er klubben meget flot repræsenteret blandt kommunens største sportslige præstationer gennem tiderne.

Hilsen  
Gunnar

# Generalforsamling

## Tirsdag d. 20. februar 2007 kl. 19.30 i Kompashuset

### Dagsorden for generalforsamlingen:

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af 2006 regnskab til godkendelse
4. Forelæggelse af planer og budget for 2007
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af indkomne forslag\*
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer (1-3 i ulige år).  
Følgende er på valg:
  - Carsten Dahl (villig til genvalg)
  - Gunnar Lorenzen (villig til genvalg)
8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter.
9. Valg af revisorer.
10. Valg af revisorsuppleant.
11. Evt.

\* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden i hænde senest d. 12/2-2007. Forslagene vil ligge til gennemsyn i Kompashuset i mindst 48 timer forud for generalforsamlingen, jf. vedtægternes §14.

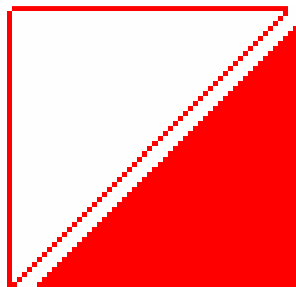
### I pausen:

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

Før generalforsamlingen udsendes pr. post til alle medlemmer:

- Formandens og udvalgenes beretninger
- Regnskab 2006
- Budget 2007

*På bestyrelsens vegne*  
*Carsten Dahl*



**Sport og natur**

## Gør din indflydelse gældende!

En stor, ambitiøs og driftig klub har behov for mange gode folk til at føre ambitionerne ud i livet. Det gælder ikke mindst en orienteringsklub med både elite, ungdom og motionister.

Heldigvis gør rigtig mange allerede et stort stykke arbejde på mange forskellige poster, fx ved at arrangere træning for de unge, holde regnskab med vores starter, holde styr på vores poster, telte eller øvrige materiel – samt en lang række andre områder.

Der er således rige muligheder for at udnytte sine talenter eller at opdyrke nye, så den enkelte opnår at blive dygtigere – samtidig med at man udfører et vigtigt arbejde til glæde for sine klubkammerater.

Der er altid plads til nye medlemmer, som gerne vil give en hånd med – og som regel kan vi sagtens finde en funktion, som passer godt med lysten og evnerne.

### ANNONCE

**Vi mangler lige nu nogle nye medlemmer til bestyrelsen, som kan tilføre os noget ny inspiration. Har du idéer eller erfaringer fra andre klubber, skolen eller jobbet, som du har lyst til at prøve af i klubben, så skal du være velkommen. Vi vil meget gerne have en bred blanding af medlemmer i bestyrelsen, så vi har repræsenteret så mange dele af klubben som muligt.**

**Vi holder ca. 8 bestyrelsesmøder om året – fra kl. 19 – 22. Det foregår som regel i Kompashuset og vi får lidt at spise undervejs.**

Har du lyst til at være med i bestyrelsen eller til at løse en anden opgave, er du altid velkommen til at kontakte undertegnede eller en anden fra bestyrelsen. Så får vi en snak om mulighederne!

*På bestyrelsens vegne  
Carsten Dahl – tlf. 22 11 67 44*

## Spring Cup rykker nærmere og nærmere

Der er Spring Cup den 23. – 25. marts 2007. Vi har allerede nu tilmelding fra løbere fra 7 lande, deriblandt fra 3 af verdensmestrene fra VM i Danmark i 2006 samt i det mindste en tidligere verdensmester. Så det skal nok blive et interessant stævne.

Planlægningen forløber også godt. Der har allerede været arbejdet flittigt med planlægningen i de ca. 50 funktioner med hver deres funktionsledelse. I rigtig mange af dem er lykkedes at få nogle af de nye, men bestemt ikke uerfarne, OK Roskilde folk med. Så alt tegner til at det også bliver et godt stævne.

I år slipper vi arbejdsmæssigt lidt lettere end tidligere på en række punkter.

Først og fremmest skal vi ikke om lørdagen skifte stævneplads til et nyt sted om søndagen. Fra i år og fremefter skal vi efter den plan, der er lavet for de næste 8 år, have samme stævneplads til klassik og stafet. Og vi har besluttet, at vi ikke længere vil bakse med at hive den gamle skurvogn op af mudderet på stævnepladsen.



## Side 9

Vi skal heller ikke opbygge, tømme og nedtage toiletter. Fremover får vi toiletvogne så vi kan leve op til de nye krav for et 5-stjernet stævne.

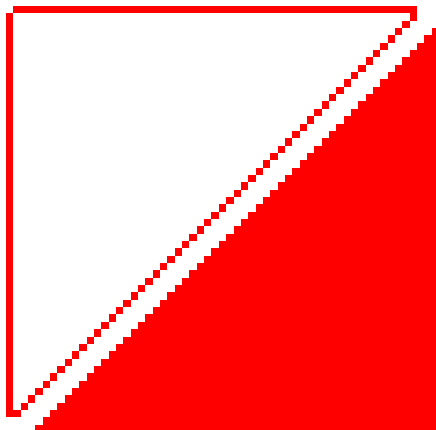
Og vi skal heller ikke pakke alle de ca. 5000 kort i plastlommer. Fremover trykker vi kortene på vand- og rivfast papir.

På den måde har vi bevidst sparet mange mandskabstimer, og måske også fjernet noget af det mindre spændende arbejde.

Men der er stadig meget der skal gøres. Så meld dig (hvis du ikke allerede har gjort det) til mandskabsrekrutteringen (Helle Marie Lindelof i FIF, Trine Midtgaard i OKR og Marianne Nielsen i Øst; se nærmere andetsteds i bladet).

Nogle enkelte i de to gamle klubber har ment at der er langt til stævnepladserne i år. Og sammenlignet med sidste år, hvor to af etaperne nærmest lå i Hillerød, er det rigtigt. Hvis man som et mere typisk år vælger 2005 skulle man, hvis man kørte fra centrum i hhv. Hillerød og Birkerød ud til og hjem fra de tre stævnepladser samlet køre 134 km (Hillerød) og 198 km. (Birkerød).

Ved Spring Cup i 2007 kommer man på samme måde til at køre hhv. 332 km og 342 km. Og det er selvfølgelig 2-3 timers ekstra kørsel i løbet af stævnet. Men de næste tre år er det OK Roskilde der skal køre den anden vej.



**Natur og motion**

For at hjælpe på det problem arrangerer vi i øvrigt mulighed for overnatning forholdsvis tæt på stævnepladsen, hvis man gerne vil spare noget af køreturen. Så kan man komme ned på hhv. 210 og 220 km.

Jeg glæder mig til - sammen med jer - at tage det sidste nøk før et vellykket stævne.

/Tage V. Andersen



## Nu er det din tur!

**Eva, John, Sigge, Leif og Emil har gjort det!**

**- meldt sig som hjælper under Spring Cup.**

Vi er i fuld gang med planlægningen af Spring Cup 2007, der finder sted d. 23. – 25. marts.

Der har allerede meldt sig en del hjælpere, men der er brug for mange flere. Både i selve weekenden, men også til funktioner før Spring Cup, såsom klubpose- og kortpakning i aftenerne op til Spring Cup. Der er desuden brug for hjælp til stævnepladsetablering HELE fredag d. 23.

Af særlige ønsker fra funktionslederne kan nævnes en fotograf (til fotografering af vindere). Børneaktiveringen har ligeledes brug for hjælpere, der er glade for børn.

### **Nyt Spring Cup intranet !**

Som noget nyt har du i år mulighed for på Spring Cup-hjemmesiden at se en masse arrangør-info, bl.a. hvor der mangler hjælpere.

Gå ind på [www.springcup.dk](http://www.springcup.dk), klik på ”Arrangørweb” helt nede i bunden af forsiden til højre. Du bliver så bedt om et kodeord, som er: \*\*\*\*\*. Klik herefter på ”mandskab”, og du kan nu se de forskellige funktioner, samt hvor der mangler hjælpere.

**Send mig en mail om, hvilken funktion du ønsker! Alle kan hjælpe til; de fleste funktioner kræver ikke særlige forkundskaber.**

I uge 8 bliver mandskabsplanerne offentliggjort med navne på. Så kan du se, hvordan alle funktionerne er blevet bemandede.

**Bemærk:** Da stævnet i år foregår omkring Roskilde, bliver der arrangeret mulighed for overnatning for de hjælpere, der måtte ønske dette.

Tilbudet gælder både fra fredag til lørdag og fra lørdag til søndag. Ønsker du at overnatte i Roskilde, så send en mail eller ring til mig!

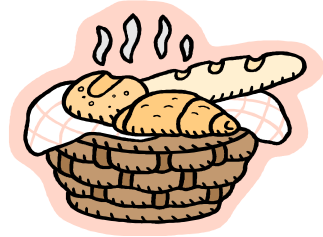
Med o-hilsen

Helle Marie Lindelof

24 26 34 89 - [hellelindelof@stofanet.dk](mailto:hellelindelof@stofanet.dk)



## Kagebagere efterlyses!!!



Spring cup nærmer sig, og der skal bruges mange **hjemmebagte kager**,

Som der skal sælges fra kiosken, 40 stk. i alt. Er du frisk til at bage et par stykker bradepandekager, så ring på nedenstående nummer og tilmeld dig.

Evt. udgifter kan refunderes i kiosken under Spring Cup.

Husk at sætte klubnavn og navn i bunden af din bradepande

### Henvendelse til:

Hanne Pedersen. Tlf. 46498185

E-mail: [Himp@familie.tele.dk](mailto:Himp@familie.tele.dk)

## **Klubaften om styrketræning**

Tirsdag d. 6. marts vil jeg efter løbetur 17.30, fællesspisningen 19.30 holde et lille oplæg. Det vil omhandle styrketræning i forbindelse med orienteringsløb generelt, og kan både handle om, hvordan man kommer i gang med styrketræning og specifikt omkring hvordan styrketræningen kan optimeres, så man får mest muligt ud af det. Jeg håber desuden vi kan få en spændende snak om erfaringer med styrketræning.

Det ville hjælpe mig, hvis alle der har lyst til at deltage, tilmelder sig pr. mail på [konring@hotmail.com](mailto:konring@hotmail.com), så jeg har en idé om, hvem der kommer og hvordan jeg skal planlægge oplægget.

Jeg håber mange har lyst til at komme og tage del i snakken.

Venlig hilsen  
Anne Konring Olesen

## Et rigtig sjællandsk vintereventyr

Der var engang en onsdag i januar. For de fleste danskere lignede det bare en helt almindelig, kedelig og trist dansk vinteronsdag, men for denne histories helt var det en helt speciel onsdag. Vores helt (undertegnede) var faktisk heller ikke en helt normal dansker, for når han fik fri fra gymnasiet, så var det tid til orienteringsløb, og på denne onsdag skulle han til konkurrence løb, i en sjællandsk skov han ikke havde løbet i før!!!!!! Så det var med spænding i kroppen, han og hans mor drog af sted mod Tune, og det skulle vise sig at blive et eventyr indeholdende alt det man i folkeskolen lærer et eventyr skal indeholde. En masse udfordringer for helten, magiske tal, og vigtigst: en lykkelig slutning med en morale. Den første udfordring inden starten var den endeløse kø på motorvejen, så kom problemer med at finde til start fordi startpersonalet (guidet samlet afgang til start) løb fra feltet, og til sidst: larmen fra flyvemaskiner der lige efter start fløj hen over start, og gjorde det svært at høre hvem der skulle til at starte.



Starten forløb som sådan nogle nu gør, godt nok lidt forsinket, men det var dejligt at komme i gang.

Det var egentlig en mærkelig følelse at stå og vente på at starte. En følelse af uvished. For godt nok havde jeg set kort over området, og hørt en masse historier

(mest nogle der inkluderede torne) om Hedeland. Men det lignede et meget mærkeligt område fra startstedet. Vi stod i en stor småfrysende klump, omgivet af hegn, tårne, højspændingsledninger, tornebuske, mudder og så spredte ting som normalt hører til på en lodseplads.

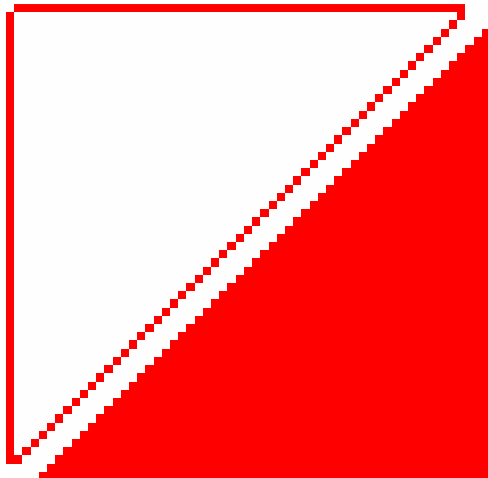
Jeg vil egentlig ikke fortælle så detaljeret om selve løbet (for så spændende er et natcupløb jo heller ikke), men mere om de følelser jeg havde under og især efter løbet.

Da jeg kom i mål stod jeg lige, og snakkede kort med banelæggeren, men efter kort tid begyndte jeg at fryse, og spurgte hvilken vej man skulle for at komme til stævnecenteret. Det var en tur på 1600 meter som blev tilbagelagt i et højt tempo, imens jeg fik tænkt en masse. Dels vidste jeg egentlig ikke hvor jeg var, og jeg var ikke specielt sikker på hvilken vej jeg skulle. Dels kunne jeg ikke lade værre med at løbe og smile. For jeg havde lige løbet et løb, som havde været det sjoveste løb i meget lang tid. Det havde været et teknisk svært, et kuperet og et hurtigt løb. Men rigtig sjovt. Så på den lille tur tilbage til stævnecenteret løb jeg og blev i bedre og bedre humør, og selv ikke den kolde vind og regnen irriterede mig.

Tilbage i stævnecenteret fik jeg mig en hyggesnak med manden ved aflæsningen og min mor, og jeg fik gjort det klart at det havde været rigtig godt, og at de for min skyld meget gerne måtte lave løb dernede igen. Men i bilen på vej hjem fortalte min mor mig så noget. Imens hun havde siddet og ventet på mig, var der kommet to andre løbere i mål. Først var der kommet en ældre herre. Han var udgået, og havde bandet en masse, og sagt, at sådan et sted kunne man altså ikke lave orienteringsløb. Og slet ikke natløb. Den næste havde heller ikke været helt positiv. Også han var udgået, og kunne heller ikke se det jeg syntes var så fedt ved området.

Men for mig havde løbet været en rigtig god oplevelse. Og løb som disse er det der får mig til at elske denne sport.

Og moralen: Selvom du synes noget er sjovt, er det ikke sikkert andre synes det. Thi alle mennesker er forskellige.



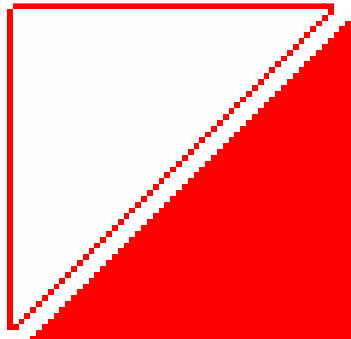
**Sejt og særligt**

# Referat af bestyrelsesmødet 19. december 2006 i Kompashuset

Tilstede: Lars Lindstrøm, Gunnar Lorenzen, Carsten Dahl (ref)

1. Regnskab  
Gunnar fremlagde foreløbigt regnskab, som så meget positivt ud.
2. Budget 2007  
Vi tør godt binde an med et relativt stort budgetteret underskud i 2007 pga god likviditet.
3. KC Hillerød  
DOF har spurgt, om vi kunne tænke os at stå for et KC Hillerød i stedet for KC Farum. Det vil vi gerne, hvis det bliver udgiftsneutralt for klubben.
4. Projekter i 2007:
  - a. Stort: Nyt MTB-O løb i november
  - b. Stort: KC Hillerød
  - c. Stort: Faste poster i Gadevang
  - d. Mindre: Slotssti-stafetten udbygges
  - e. Mindre: Måske en sprint før Jættemilen
5. Diverse
  - a. Kasper Fjellerup har sagt ja til at være talent-træner i 2 måneder. Vi håber på, at han blive så glad for det, at han vil fortsætte længere.
  - b. Vi har indstillet 17 voksne til Årets Mestre, et antal unge til Unge på Vej samt Signe og Anne til Hillerød Prisen.

/Carsten Dahl

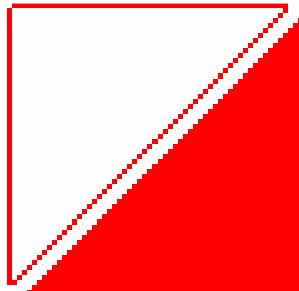


**Vanedannende**

# Referat af klubledelsesmøde 23. januar 2007 i Kompashuset

Tilstede: Carsten Dahl, Erling Skov Nielsen, Chris Bagge, Gunnar Lorenzen, Jette Bachhausen, Rikke Nygaard, Niels-Jørgen Andersen, Anders Klinting (ref)

6. Regnskab  
Fint regnskab: +50kkr ift budget på -12kkr. Primært overskud på Spring Cup 2006 og manglende indkøb af klubbetøj. Både elite og ungdom har brugt ca 10kkr mindre end budget
7. Budget 2007  
Bliver nok knapt så godt – mindre SC overskud, indkøb af elitetøj (der købes kun hjem på bestilling).  
Anskaffelse af materiel (rep. af telte, generator, SI-udstyr) skal på.  
Ungdomsudvalget forventer at have samme omsætning.  
Får vi brug for ny træner?  
Stigning i kontingent: +100 kr  
Rundsendes til udvalgene for kommentar/justering (CD)
8. Årsplan
  - a. Fastelavn droppes, da den falder i vinterferien.
  - b. Påsketur droppes (i klubregi)
  - c. NOC tur. Lauge er i gang.
  - d. Ullerød Cykelløb – skal det droppes? Ja – meddeles til Thorkild, som giver besked til cykelklubber (CD).
  - e. MTB-O DM løb. Peter R. Hansen står for det. Hvornår er det?
  - f. Børnekarrusel 16/5. Er på planen.
  - g. Klubstafet – OK
  - h. Elleore tur – mangler bekræftelse fra øens bestyrelse
  - i. Slotssti-stafetten. Evt kombinere med ”regionsmesterskab for kommuner”.



**Storslået motion**

## Side 16

- j. 2. divisions match 22/9. Karsten F står for det. Keld Krosggaard til at lave baner? Kan vi afholde 4+5 divisionsmatch samtidig?
  - k. MTB maraton - eliten står for det – Signe skal koordinere (hun ved det ikke endnu).
  - l. Divisionsfinale 14/10 – forhåbentlig. Evt. klub-weekend med træningsløb om lørdagen.
  - m. Klubmesterskab/klubmiddag –kombinere spising og løb?
  
  - n. MTB-O løb i november?  
Internationalt? Point løb? Flere dage?  
Kræver et par ildsjæle (Lauge? Anders? Bo? ..?) – gerne inden generalforsamling.  
Konceptet skal findes – gerne snart.
  - o. Faste poster – Skov og Naturstyrelse skal søges om at sponsere træ. Turistchefen foreslår at vi skal søge kommunale midler.  
Agersamlerne står på spring for at lave noget. **CD** har bolden.
9. Elite
- a. 15 løbere godkendt  
Afholdt elitemøde har defineret opgaver og planer
  - b. politik – strategi for elite- og talentplan (via Hillerød Elite Idræt) er udformet. Dokumenterne kommer online i ”regler”.  
Implementeringsplan bliver kun lavet i meget grove træk.  
HEI anbefales at lave strategien om – og ikke skære alle klubber over en (fodbold)kam, men finde ud af hvad vores behov er.
  - c. KC-Hillerød  
DOF har spurgt om vi vil stå for et KC. CD søger midler hos kommunen (ifm Eliteby konceptet). Det er nok være svært at finde en træner med den rigtige profil.
  - d. Årets Mestre – 17 af de 45 er fra FIF Orientering!
10. Generalforsamling 20/2 19.30
- a. Indkaldelse. Kommer i O-FIF.
  - b. Beretning + hæfte – udvalgsindlæg til CD snarest (**alle**)
  - c. Agenda for afvikling (jubilæum, årets mestre, andet?). **Rikke** sørger for forplejning
  - d. Nye bestyrelsesmedlemmer - **CD**
    - i. Ungdomsforældre?
    - ii. Rasmus D?
    - iii. Klaus Jørgensen?

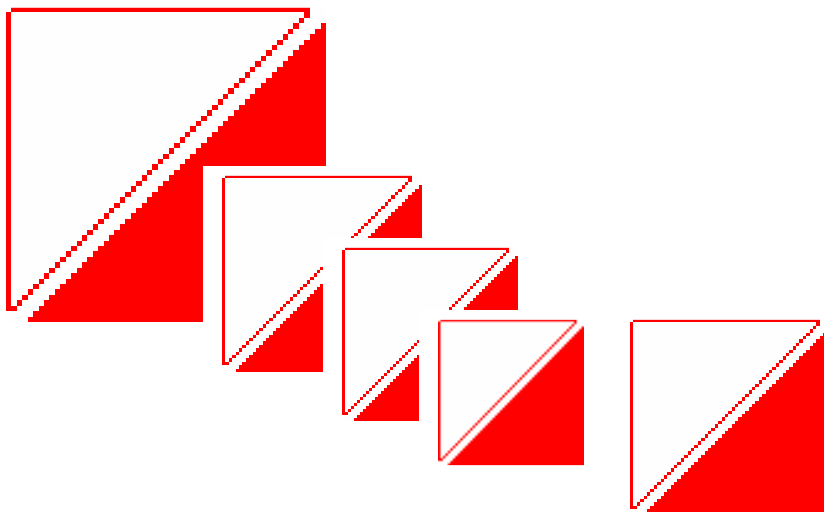
### 11. O-FIF (25/1)

- a. Generalforsamlingsindkaldelse - **CD**
- b. Efterlyse bestyrelsesmedlemmer - **CD**
- c. NOC tur – **Lauge**
- d. Øst-U plan, ok
- e. UU-plan, ok
- f. Mandskabsopråb – inkl. password til SC ArrangørWeb – **Helle?**
- g. Hillerødprisen – hvem skriver?
- h. Indlæg om Anne K.O. foredrag + fællesspisning 6/3. – **Niels-Jørgen**

### 12. Evt.

- a. Nedlæg MTB-O udvalg – Ja. Aktiviteter hører under TRU.
- b. Forhøj pris for ikke-DOF medlemmer til karruselløb til 50 kr (koordiner evt. med karruselløbslisten)
- c. Chris har været på det første af 3 DIF træner kurser (DIF niveau 1). Begrænset synergi med den andre discipliner.
- d. Anne K.O. – oplæg styrketræning – 6/3 – husk fællesspisning

/Anders



**Familiesporten**





# RUN ON ROCKS

Torsdag d. 3. maj afgår bussen fra Kompashuset til den Bornholmske klippeø. Vi skal bo på kolonien 'Naboen' i Svaneke, som formodentlig er den rummeligste og smukkeste beliggende overnatning vi endnu har haft på vores ture.

Her er alt indenfor gå afstand: Klipper, vand, silderøgeri, velrenommeret bryghus og bus der transporterer os rundt til de forskellige løb.

O-løbere kan se frem til oplevelser i Rø Plantage anlagt på den bornholmske højlyng, de kuperede Paradisbakker gennemskåret af sprækkedale, samt udsigten fra Rytterknægten på 162m.

Tilmeld dig overnatning og evt. transport via FIF's hjemmeside [www.orientering.dk/fif](http://www.orientering.dk/fif). På denne side ses valgmulighed 'Kalender' i venstre side, og her vælges 'FIF Online tilmelding'.

Desuden skal du tilmelde dig løbet via [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk). Her får du rabat ved tilmelding inden d. 28. februar. Aller sidste chance for tilmelding er d. 1. april. Ved tilmelding kaldes de 3 løb d. 4-6 maj for 'NOC en TOUR'. Derudover kan man evt. tilmelde sig sprint i Gudhjem d. 3. maj, kaldet 'Run on Rocks'.

Prisen kendes endnu ikke, men der vil blive reduktion for unge mellem 12-15, og især for børn under 12 da de rejser gratis mellem Kompashuset og Rønne. Som ved tidligere ture vil der blive arrangeret fælles indkøb og madlavning. Mere herom senere



.Mvh Lauge



# Aktivitetsoversigt ' halvår 2007



FIF Hillerød Orientering - <http://www.orientering.dk/fif/>

Dette er en samlet oversigt over de mest relevante O-løbs aktiviteter for de 5 - 14 årige løbere i FIF. Denne liste vil løbende blive opdateret.

Dato	Aktivitet	Sted	Krak	Start (Slut) tid	Målgruppe alder	Kval. K/S	Tilmeld
06/01	Mini kursus	Tokkekøb Hegn V.		10:00 – (14:00)	8-10		03/01
19/01	Unge på vej, Hillerød	Kommer senere			udvalgte		
20/01	FIF Børn og unge træning	Kompashuset	64J2	13:30- (16:00)	5-14		
26.-28/01	U2 kursus, weekend	Ballerup OK's klubhus, Egedal	125 J2/K2	19:00 - - (14:00)	13-14		X
03/02	FIF Børn og unge træning	Kompashuset	64J2	13:30- (16:00)	5-14		
10.-18/02	Vinterferie, ingen aktiviteter						
24/02	FIF Børn og unge træning	Kompashuset	64J2	13:30- (16:00)	5-14		
02.-04/03	U2 kursus, weekend	Kommer senere			13 -14		X
03.-04/04	U1 kursus, weekend	Kommer senere			11-12		X
03/03	FIF Børn og unge træning	Kompashuset	64J2	13:30- (16:00)	5-14		
11/03	Kredsløb	Jægerspris Nordskov			10-14	K	X
17/03	FIF Børn og unge træning	Kompashuset	64J2	13:30- (16:00)	5-14		
18/03	Kredsløb	Vallø Storskov			10 -14	K	X

## Side 21

24/03	Spring Cup Classic	Hvalsøskovene			10-14	K	20/02
25/03	Spring Cup Relay	Hvalsøskovene			10-14		20/02
05.-07/04	Påskeløb	Rold Skov / Rebild					12/03
14/04	Divisionsmatch, 1.div øst	Slagelse Vestskov			7-14		X
15/04	Kredsløb	St.Dyrehave Nord			10-14	K	X
21/04	SM stafet	Tisvilde hegn Øst			11-14		X
22/04	SM-lang	Gurre Sø/Horserød			10-14	K	X
25/04	Skov Cup (Børnekarrusel)	Geel Skov		16:30-17:45	5-14		
28/04	Mini kursus	Rude Skov		10:00 – (14:00)			25/4
02/05	Skov Cup (Børnekarrusel)	Ll. Hareskov Nord		16:30-17:45	5-14		
04.-06/05	NOC en tour	Bornholm					X
09/05	Skov Cup (Børnekarrusel)	Ravnsholt Skov	85 F7	16:30-17:45	5-14		
16/05	Skov Cup (Børnekarrusel)	Grib Skov Syd	54 A3	16:30-17:45	5-14		
20/05	Divisionsmatch, 1.div øst	Grib Skov Nord			7-14		X
23/05	Skov Cup (Børnekarrusel)	Marienlyst Slotspark		16:30-17:45	5-14		
26.-27/05	U1 kursus, weekend	Kommer senere			11-12		X
30/5	Skov Cup (Børnekarrusel)	Tokkekøb Hegn	86A3	16:30-17:45	5-14		
02/06	Mini kursus			10:00 – (14:00)	8-10		
05/06	Skov Cup (finale)				5-14		31/5

### **Forklaringer til liste:**

Dato- og Aktivitet: Siger næsten sig selv, de enkelte typer af aktiviteter er beskrevet yderligere

Sted: Det sted hvor løbet skal foregå, se dog kommentarer på de næste sider

Krak: Position på KRAK kort for mødested, når den kendes

Start tid: Hvornår man skal være der, tal i '( ' )' er sluttidspunkt

Målgruppe alder: Hvem i børne- og ungdomsgruppen, løbet henvender sig til.

Kval. K/S: Hvorvidt der er kvalifikationsarrangement til KUM og Sjællands Cup

Tilmeld: Tilmeldingsdato, til arrangementet, 'X' hvis der er tilmelding men dato ikke kendes.

### **Aktiviteter:**

#### **FIF Børn og unge træning:**

Vores egen ungdomstræning er for alle op til 13-14 år. Det er ca. hver anden lørdag.

Vi mødes hver gang ved Kompashuset og kører derefter ud til en nærliggende skov.

Først er der opvarmning med leg og tekniktræning. Derefter er der orienteringsløb,

og til sidst hygger vi os med f.eks. frugt, kage og saft eller varm kakao. Der vil hver gang være baner med tre forskellige sværhedsgrader;

Grøn	begynder	ca. 2 km
Blå	let	ca. 2½ - 3 km
Rød	mellemsvær	ca. 3 - 3½ km

I den kolde periode kan vi godt lade os forlede til at gøre noget anderledes, som f.eks. at ta' på kælkebakken, eller måske i svømmehallen. Det kommer der så besked ud om.

#### **SkovCup (Børnekarrusel):**

Østkredsen i Dansk Orienteringsforbund, hvortil FIF hører, arrangerer for- og efterår Skov Cup, tidligere kaldet Børne- og ungdoms-karrusellen. Det er et åbent arrangement, hvor alle børn kan deltage, og der er ingen tilmelding. Det foregår onsdag eftermiddag. Der er hver gang 5 baner at vælge imellem. Der er ingen tekniktræning i forbindelse med dette arrangement, men trænere fra klubben, normalt Chris, vil være til stede. Rækken af aktiviteter afsluttes med Skov Cup finale.

#### **Kreds løb:**

De 11-14 årige kan kvalificere sig til at komme med til Kreds Ungdoms Mesterskaberne, KUM, ved at samle point ved KUM udtagelsesløbene. Kredsløbene indgår også i Sjælland Cup. Disse løb er også en fortrinlig træning for de 9-10 årige i at deltage i konkurrencer. Det er planlagt at der tager trænere fra FIF med ud til udvalgte løb her i foråret, så deltagelsen bliver en fælles tur.

### 1. divisions match:

Der er i DOF en dyst mellem de forskellige klubber om det danske mesterskab for klubber. Det foregår i første omgang som en match med to løb mellem klubber inden

for hver kreds. De to bedste klubber i 1'e division i hver af de tre kredse deltager derefter i en landsfinale. FIF vandt landsfinalen i 2005 og 2006, og det vil vi godt gentage ;-). For at kunne vinde er der brug for, at vi har bredde. Derfor har vi brug for **alle**, også at vores børn og unge deltager, og er med til at samle point! I modsætning til tidligere år, så ligger **begge** løb i 1.div matchen i foråret.

### Kurser:

Der arrangeres en række kurser i Østkredsens regi. For at deltage i disse kurser skal man være medlem af en orienteringsklub på Sjælland (eller Bornholm). Ved disse lærer du andre jævnaldrende fra andre klubber at kende. Der bliver løbet O-løb og lavet sjov. Kurserne for denne gruppe er aldersmæssigt opdelt som følger.

### Mini kursus:

For de 8-10 årige. Mini kursus er en fælles aktivitet for alle klubber i Østkredsen. Det foregår om lørdagen, fra midt på formiddagen til sent på eftermiddagen, typisk 10 - 14. Der medbringes egen madpakke. Der er planlagt 6 kurser i løbet af året.

### Ungdom 1 kursus, U1:

For de 11-12 årige. U1 er en fælles aktivitet for alle klubber i Østkredsen. Kurserne går fra lørdag kl. 14 til søndag kl. 13 med overnatning. Der er planlagt med 4 kurser om året samt en sommerlejr i starten af uge 27.

### Ungdom 2 kursus, U2:

For de 13 -14 årige. U2 er en fælles aktivitet for alle klubber i Østkredsen. Kurserne går typisk fra fredag eftermiddag/aften til søndag middag, med to overnatninger. Der er 4 kurser om året og sommerlejr i uge 27.

På gensyn i skoven:

Allan Theill Sørensen	Lotte Friberg	Chris Bagge
Milnersevej 36	Sandviggårdsvej 8	Rudegårds Alle 25 B
3400 Hillerød	3400 Hillerød	2840 Holte
Tlf: 48 24 14 99	Tlf: 48 26 13 10	Tlf: 45 42 26 59
Email: <a href="mailto:allants@m36.dk">allants@m36.dk</a>	Email: <a href="mailto:lottefriberg@mail.dk">lottefriberg@mail.dk</a>	Email: <a href="mailto:cbb@delta.dk">cbb@delta.dk</a>

# Aktivitetsplan for Østkredsens ungdomsudvalg 2007

## Kurser og sommerlejr:

Gruppe	Kursusweekender	Sommerlejr
Junior	23.-25.feb, 17.-19. aug, 23.-25. nov	Uge 27
Ungdom 3	23.-25.feb, 17.-19. aug, 23.-25. nov	Uge 27
Ungdom 2	26.-28. jan, 2.-4. marts, 17.-19. aug, 23.-25. nov	Uge 27
Ungdom 1	3.-4. marts, 26.-27.maj, 18.-19. aug, 27.- 28 okt	Uge 27
Mini	6.jan, 28.apr, 2.jun, 25.aug, 29.sep, 27.okt	Ingen

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 2007.

## KUM-udtagelsesløb:

Dato	Skov
11.marts	Jægerspris Nordskov
18. marts	Vallø Storskov
24.marts	Hvalsøskovene
15. april	St.Dyrehave
22. april	Gurresø

**Regler:** 3 ud af 5 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 96 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.24.marts, at deltagelse skal foregå i eliteklasserne.**

Ved udtagelse på skøn ses på alle forårets løb.

## Ungdomspokalløb

3 udaf 4 løb tæller

## Side 26

Dato	Skov
2. september	Gribskov Vest
16. september	Tisvilde Hegn
30. september	Valborup
7. oktober	Gribskov Syd

Ungdomspokalløbene som er de samme løb som Sjællands cuppen afvikles i følgende ungdoms klasser: H/D-10, H/D11-12, H/D13-14, H/D15-16, H/D17-20. 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.

### *Øst B&U-udvalg*



# -karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
lø	03-02	Hornbæk	Sandagerhusvej	17B4	HSOK	13:00-14:00
sø	04-02	Rude skov	Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej, Birkerød	96 H1	OK Øst	09:30-10:30
sø	04-02	Grib Skov Nødebo	Nord for Skovskolen		FIF Hillerød	11:00-12:00
lø	10-02	Hammermølle	Hammermøllen	27K2	HSOK	13:00-14:00
lø	17-02	Teglstrup hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	13:00-14:00
lø	17-02	Farum Lillevang	P-plads vest, Slangerupvej	105 B1	Farum OK	13:00-14:00
sø	18-02	Rude skov	Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej, Birkerød	96 H1	OK Øst	09:30-10:30
lø	24-02	Klosterris Hegn	Havreholmvej, skovens N-ende	16E7	HSOK	13:00-14:00
lø	24-02	Gadevang og Grib Skov Vest	Kompashuset		FIF Hillerød	11:00-12:00
lø	03-03	Lille Hareskov og Jonstrup Vang	Hareskovhallen, Værløse	116 C6	OK Skærmen	10:00-12:00
lø	03-03	Danstrup Hegn	Danstrupvej, skovens NV- ende	46F2	HSOK	13:00-14:00
lø	03-03	Grib Skov Vest	P-pladsen ved Kagerup station		FIF Hillerød	11:00-12:00
sø	04-03	Vallø Storskov	Aggerupvej		Køge OK	10:00-10:30
lø	10-03	Teglstrup Hegn S	Gurrevej	37K4	HSOK	13:00-14:00
lø	17-03	Egebæksvang	Strandvejen, Espergærde	48 C2	HSOK	13:00-14:00
lø	24-03	Nyrup Hegn	Skindersøvej	37G7	HSOK	13:00-14:00
ti	27-03	Farum Park	Klubhuset, Ryttergårdsvej 104, Farum	105 G2	Farum OK	17:00-18:00
to	29-03	Rude skov	Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej, Birkerød	96 H1	OK Øst	17:30-18:00



## Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
24/1	C	<a href="#">Farum Lillevang</a>	Øst	Farum OK	19/1	NatCup
27/1	C	<a href="#">Gadevang</a>	Øst	OK Øst/Lyngby OK	19/1	VinterCup
3/2	C	<a href="#">Rude Skov</a>	Øst	OK Øst/Lyngby OK	26/1	VinterCup
7/2	C	<a href="#">Danstrup HEgn</a>	Øst	Fredensborg OK	2/2	Natcup
21/2	C	<a href="#">Tisvilde Hegn</a>	Øst	Tisvilde Hegn OK	14/2	Natcup
25/2	C	<a href="#">Naturskønne omgivelser ved Værløse og Farum</a>	Øst	Ballerup OK	16/2	Lyhnes Langfærd
4/3	C	<a href="#">Eriksholm m.m.</a>	Øst	Herlufsholm OK	26/2	I Troidens Fodspor
9/3	A	<a href="#">Valby Hegn</a>	Øst	Tisvilde Hegn OK	2/3	SM Nat
11/3	A	<a href="#">Jægerspris Nordskov</a>	Øst	Farum OK		Kredsløb/KUM-udtagelse
16/3	A	<a href="#">Hareskovene</a>	Øst	Ballerup OK	9/3	SM Nat
23/3	C	<a href="#">Boserup</a>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde	20/2	Spring Cup
24/3	C	<a href="#">Hvalsøskovene</a>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde	20/2	Spring Cup, SRL, WRE
25/3	C	<a href="#">Hvalsøskovene</a>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde	20/2	Spring Cup
28/3	A	<a href="#">Brødeskov</a>	Øst	Allerød OK	23/3	SM Nat
5/4	C	<a href="#">Krogenberg Skov</a>	Øst	Helsingør SOK	30/3	Påskecup 2007
6/4	C	<a href="#">Gurre vang</a>	Øst	Helsingør SOK	30/3	Påskecup 2007

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