

O-FIF

35. årgang

April 2007

Nr. 2



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 2/2007

Dette O-fif er fyldt med meget spændende klubstof! Generalforsamlingen viste sammenhold og stolthed over vores klub og dens bestyrelses flotte arbejde – forsamlingen værdsatte dette arbejde. Læs nærmere i referatet.

Så er aftalerne om KraftCenter Hillerød faldet på plads, Lars Lindstrøm bliver træner og Carsten Dahl bliver leder – et logisk og spændende valg, både for orienteringssporten i almindelighed og vel også for FIF Hillerød, du kan nu træne med stjernerne!

Vi har to store klubopgaver med alle af huse i nær fremtid første Cup-match i Slagelse – og Spring Cup '07. Mange skal desuden til NOC på Bornholm og påskeløb i Rold Skov – sæsonen er i gang!

Vi ses i skoven
;-) leif

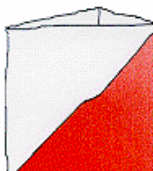
Indhold

Fra generalforsamlingen.....	4
Det første bestyrelsesmøde.....	9
KraftCenter Hillerød.....	11
Fra Betty .. efter 16 måneder.....	14
Forberedelse til Spring Cup '07	15
Første divisionsmatch.....	17
Spring Cup OK er startet på sæsonen.....	18
Medlemsnyt.....	20
Karruselløb.....	21
Åbne løb.....	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
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: Kurt Nielsen 50 års jubilar. Forklaring på sølvfadet i referatet fra generalforsamlingen! (foto ;-) leif).



Fra generalforsamlingen i FIF Hillerød Orientering

Referat af General forsamling 20/2 2007 kl 19.30

Stor tilslutning – ca. 30

1. Valg af dirigent og referent

Carsten bød velkommen og fik valgt Leif Sig hhv. Anders Klinting
Leif konstaterede derefter at vi var rettidigt indkaldt.

2. Formandens beretning

Et udpluk af den skriftlige beretning:

- Antal – status quo: 3 medlemmer færre
- Medaljestatistik
 - forbedret igen i år, med stor margin til nummer 2.
 - Igen klubmestre!
 - Forygende år for eliten – både junior og senior.
- Aktivitet i skoven – jævn, men ikke ringe
- Stor aktivitet mht løb og ture
- Udvalg
 - FIF udvalget – gerne flere hænder!
 - Eliteudvalget – koncept og økonomi under kontrol
 - Ungdomsudvalget – kører godt for både yngre og ældre
 - Træningsudvalget – laver træninger og løb - ikke så meget rekruttering.
 - Materieludvalget – holder grej live – ellers på lavt blus
 - PR udvalget – vil gerne være mere aktive i 2007
 - Kortudvalget – styrer for vildt
 - MTB-O udvalget – aktiviteter kommer under TRU

Beretningen er godkendt.

Gunnar tilføjede at Carsten Dahl jo blev kåret til Årets Idrætsleder 2006 i Hillerød Kommune – ikke mindst pga den professionelle indsats som præger klubbens organisation. Stor applaus fulgte!

Side 5

3. Forelæggelse af 2006 regnskab til godkendelse

2006 har været "godt pengeår" : + 55 kkr (budget -8 kkr)

- gode sponsorindtægter fra Hillerød Elite Idræt og Arbejdernes Landsbank
- Stort overskud fra Spring Cup
- God fortjeneste på øvrige løb
- Ingen større ekstraordinære udgifter
- Styr på øvrige udgifter
- God likviditet
- Stor beholdning af klubbøj

Kommentar fra Revisor: *aldrig før har et regnskab været så flot og professionelt sat op.*

4. Forelæggelse af planer og budget for 2007

Planer

- 23-25/3 Spring Cup – spænding om deltagerantal
- 3-6/5 Klubtur til NOC 2007 på Bornholm – der er plads til flere fra klubben.
- 13/5 MTB-O Cup (VM testløb) i Gl.Grønholt/Stenholt
- 16/5 Børnekarrusel, Gribskov Syd
- 22/8 Slotssti-stafetten
- 22/9 – 2-4-5 div match i Hornbæk Pl.
- 7/11 Nat Cup
- Faste Poster i Gadevang
 - Projekt skal formuleres
 - Støtte skal søges
 - Agernsamlerne er klar
 - Baner/kort via turistkontoret på en eller anden måde
 - Kort til download?
- Internationalt MTB-O i november ?
 - Projektgruppe ønskes
 - Koncept?
 - Markedsføring allerede til Spring Cup?

Side 6

Budget

- kontingent udgør større andel
- næsten uændrede udgifter
- MTB-O ind under fristart? Ingen imod – overgår til bestyrelsen at vedtage.
- 15 eliteløbere forventes at indgå kontrakt med klubben
- O-FIF – ca. 20 kr/blad

Diskussion:

- Forslag om kvartalsblad uden løbsindbydelser
- Mere fortællinger
- Kontingentforslag:
 - Større stigning for voksne, fald for passive familiemedlemmer, ellers uændret

Diskussion

- Første større stigning siden 2001
 - Skal kompensere for mindre Spring Cup overskud
 - Det er relativt dyrt ift andre o-klubber, men alligevel en billig sportsgren
 - Større brug af kassen er risikabelt med henblik på vores store aktivitetsniveau
 - Tøjindkøb
- #### Diskussion:
- Sten Winkler – hvorfor fremgår det ikke af budget? Hvorfor skal vi købe, når vi har for 78 kkr på lager?
- Fordi vi ikke har de rette størrelser
 - Fordi der skal indkøbes elitetøj til lager

Chris Bagge – bør vi ikke nedskrive lager med et beløb hvert år?

Budgettet vedtaget

5. Fastsættelse af kontingent

Afstemning om kontingent – vedtaget

I PAUSEN:

Side 7

JUBILÆUM

Kurt Nielsen fik en klub-nål for sit 50 års jubilæum. Medbragte en Vandrepræmie af Sjællands Ski og Orienteringsforbund – givet til stafetorientering flere år siden 1944 – sidst vundet af FIF. Stod sammen med andet FIF Hillerød sølvtoj i et skab på Hotel Leidersdorf – endte hos Kurt da det blev nedlagt.

ÅRETS FIDUSPRIS

Har tidligere været uddelt – og bestyrelsen vil tage det op igen. Uddeles til en ildsjæl eller en med et godt initiativ. Tildelt for flid og meget arbejde

Modtager: Anders Klinting – en cykelbluse og et FIF stofmærke

ÅRETS

UNGDOMSLØBER

Signe Klinting – for Junior VM medalje, rent bord i DM. - 1000kr på kontoen

ÅRETS MESTRE

En flaske vin per mesterskab – hvis man er tilstede:

Peter Hansen – 3 stk,
Anne Konring 3 stk,
Bo Simonsen 1 stk,
Lars Konradsen 2 stk

PAUSE SLUT



Anne topscorer - igen! 1

6. Behandling af indkomne forslag

Ingen indkomne forslag

7. Valg af bestyrelsesmedlemmer (1-3 i ulige år).

Der mangler 3

Følgende er på valg:

- Carsten Dahl (villig til genvalg)
- Gunnar Lorenzen (villig til genvalg)

Bestyrelsen foreslår desuden

- Jane Walter Hansen
- Klaus Jørgensen

Side 8

Alle valgt med applaus

8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter.

Bestyrelsen opfordres til at søge en suppleant under 30 år – for at få input fra den yngre del af klubben. Anne KO spørger dem hun kender.

9. Valg af revisorer.

Lisbeth og Kurt genvalgt med applaus

10. Valg af revisorsuppleant.

Steen Winkler valgt med applaus

11. Evt.

- Ny version af IntroAvis, trykt i 100 eksemplarer – uddeles til nye medlemmer. Lægges i kontoret.
- NOC tur til Bornholm – se punkt 4 (og meld jer til!)
- KC Hillerød
 - DOF vil placere Kraft Center i Hillerød – søger træner og leder
 - Støtte søges fra Hillerød Kommune (som jo er elitekommune) – 100 kkr per år i 4 år til leder og træner.
- Bo Simonsen opfordrede til en klubsommertur (har været en aktivitet tidligere)
- MTB-O i maj – Peter Hansen efterlyste 10 hjælpere.

Dirigenten
takkede for
god ro og
orden

/Anders

**Årets
fidus!**



Den nye bestyrelse

REFERAT AF FIF ORIENTERING BESTYRELSESMØDE

Dato: 07.03.07
Deltagere: Carsten Dahl, Jette Bachhausen, Gunnar Lorenzen, Klaus Jørgensen,
Jane Walter Hansen (ref.)
Fraværende: Per Storm

Carsten havde indkaldt til bestyrelsesmøde og vedlagt dagsorden, som vi forsøgte af følge. Jette var vært og havde sørget for dejlig ost, kiks og frugt. Dagsordenen var primært sammensat m.h.p. at sætte de nye medlemmer ind i organisationen.

Konstitution af bestyrelsen: Man konstituerede sig således:

Carsten Dahl – formand
Jette Bachhausen - næstformand
Gunnar Lorenzen – kasserer
Klaus Jørgensen – bestyrelsesmedlem
Per Storm - bestyrelsesmedlem
Jane Walter Hansen – sekretær

Bestyrelsens opgaver:

At holde ca. 8 bestyrelsesmøder årligt
At sikre at alt går rigtigt til.
At sikre styr på økonomien

Mange opgaver løses i udvalgene – overordnede opgaver løses i Bestyrelsen.

Ny struktur: Det besluttes at FIF-O's udvalg på skift inviteres/indkaldes til bestyrelsesmøderne, hvor gensidig information kan gives og hvor der gives plads til diskussioner og nytænkning.
Se senere liste over årets kommende møder.

Udvalgene får skriftligt besked om hvornår de ventes at deltage i bestyrelsesmøde.

Referater fra bestyrelsesmøder vil også fremover kunne læses på vores hjemmeside (under "udvalg") ligesom der vil ligge enkelte papireksemplarer i kompushuset

Side 10

Årets planer: Skema over årets aktiviteter blev gennemgået for datoer, ansvarlige m.m.

Fast-post-projekt i skoven omkring Gadevang er et mål for den nærmeste fremtid.

Diverse: Langtidsstrategi bliver et emne for et senere møde

KC Hillerød: Carsten forklarer tankerne bag Kraft Center Hillerød og mulighederne for vor klubs bidrag i denne forbindelse.

Unicef år: Vi vil prøve at finde en sponsor der vil give penge pr. løbet km i forbindelse med ét eller andet løb. Alle overvejer hvem man kunne spørge.

Børnekulturdage d. 6 og 7 juni.
Agernsamlerne kontaktes herom.

Skiforbund: Det er for dyrt at være medlem af Danmarks skiforbund. Vi melder os ud, hvis ikke der viser sig voldsom modstand indenfor få dage.

Store løb: 2009 EM i MTB-O
2012 VM i MTB-O
Vi skal undersøge, om det kunne være interessant at byde ind på et af disse arrangementer.

Mødedatoer for Bestyrelsen og Udvalg:

- 1 maj kl 19.30 med Ungdomsudvalg.
- 30 maj kl. 19.30 med FIF-udvalg
- 22 august kl. 19.30 med Træningsudvalget
- 25 september kl. 19.30 med Elite-udvalg
- 30 oktober kl. 19.30
- 28 november kl. 18 jule/budgetmøde med alle udvalg (spisning)
- 15 januar 2008 kl. 19.30
- 20 februar 2008 kl. 19.00 Generalforsamling

Næste møde:

1 maj kl. 19.30 - Ungdomsudvalget indkaldes til at deltage den 1. time.

Tema: Ungdomsudvalg og langtidsstrategi

Vært for traktement: Jane Walter Hansen

/ Jane Walter Hansen

Nyt Team Danmark kraftcenter:



KC Hillerød

Efter en række forhandlinger mellem FIF, DOF, Team Danmark og Hillerød Elite Idræt, er det nye kraftcenter KC Hillerød nu en realitet!

Fremover vil vi se langt mere til de sjællandske o-stjerner i Hillerød, når Sjællands kraftcenter flytter til Hillerød. Det er en af de synlige konsekvenser af den aftale, vi netop har indgået. En anden er en helt ny organisation bag KC'et, hvor den nye KC-træner, Lars Lindstrøm, får meget mere tid til individuel opfølgning med løberne. Det skyldes, at ansvaret for det administrative arbejde overtages af den nye KC-leder, Carsten Dahl.

Der er opstillet en række succeskriterier for klubben, som

- får mulighed for at tilbyde flere høj-kvalitets tekniske træninger til egne løbere, idet der vil være mulighed for at genbruge de baner og træningspas, som arrangeres i KC-regi.
- får mulighed for at indstille talenter, som ligger lige under KC-niveau, til at deltage i KC-træningerne. *Dette er allerede sket ved at Anders Konring og Rasmus Folino er kommet med.*
- vil opleve en magnetisk effekt på nye løbere, idet det altid er spændende at træne i nærheden af (næsten sammen med) Danmarks bedste eliteløbere.
- får mulighed for at bringe ungdommen tættere på idolerne, som vil virke motiverende på deres træning.
- ikke vil blive økonomisk belastet af KC-Hillerød.

Organisation



KC Hillerød er juridisk set en del af FIF Hillerød Orientering.

Klubben forpligter sig til at stille klubhus med tilhørende møde-, omklædnings- og badefaciliteter til rådighed, vedligeholde orienteringskort over de nærliggende skove. Desuden skal klubben (bestyrelsen) udpege en person, som har lysten og evnerne til at indtræde som KC-leder.

Styregruppen er KC'ets øverste organ. Den består af KC-lederen, KC-træneren, landstræneren, forbundets sportschef, en løberrepræsentant samt forbundets Team Danmark

konsulent og en repræsentant fra Hillerød kommune.

Side 12

KC-lederen forestår den daglige administrative ledelse af KC'et, herunder planlægning, koordinering, budgettering og bogføring. Desuden oprettelse og vedligeholdelse af en hjemmeside med generel KC information, nyheder og aktiviteter til brug for såvel KC-løberne som eksterne interessenter. PR-aktiviteter overfor lokale medier og interessenter samt kontakt til eventuelle sponsorer hører også til opgaverne. Endvidere er KC-lederen ansvarlig for at skaffe adgang til styrketrænings-faciliteter og fysioterapi/idrætsmedicin, og sidst men ikke mindst at oprette en støttegruppe, som kan levere arbejdskraft til den række opgaver, som skal løses for at gennemføre træningen.



KC-træneren forestår træningen og den personlige vejledning af løberne. KC-træneren rapporterer til KC-lederen i administrative henseender og til forbundets landstræner i sportslige henseender.

KC-træningen består af 4 ugentlige træninger:

- Mandag: Styrketræning i Farum
- Tirsdag: Intervaltræning i Holte
- Onsdag: Bakketræning i Birkerød
- Torsdag: Tekniktræning eller test i omegnen af Hillerød (hver anden uge) og andre steder

De torsdage, hvor der er træning eller test i Hillerød, har klubbens løbere mulighed for at prøve banerne af efter KC'ets træning. Desuden planlægges der fælles spising efter hver af disse træninger, hvor alle selvfølgelig er velkomne (husk dog tilmelding!).

KC-lederen er ansvarlig for at oprette en støttegruppe, som i det daglige sørger for en del af de praktiske opgaver som f.eks. rekognoscering af baner efter KC-trænerens oplæg og assistance til postudsætning, indsamling m.m.

Økonomi

KC'et har en omsætning i nærheden af kr. 230.000, idet såvel KC-leder som KC-træner er aflønnede. Desuden er der afsat midler til idrætsmedicinsk bistand samt diverse omkostninger.

KC'et finansieres gennem tilskud fra DOF/Team Danmark (træneren), Hillerød Elite Idræt samt deltagerbetaling (øvrige udgifter)

Løberne i KC'et:

Side 13

Anne Konring Olesen	FIF Hillerød
Helene Hausner	OK Øst, Birkerød
Maria Konring Olesen	FIF Hillerød
Rikke Nygaard	FIF Hillerød
Anders Konring Olesen	FIF Hillerød
Chris Terkelsen	Farum OK
Emil Folino	FIF Hillerød
Jamie Stevenson	Tisvilde Hegn OK
Jens K. Maarup	Farum OK
Michael Sørensen	Tisvilde Hegn OK
Peter Horstmann	Søllerød OK
Philip Giødese Lund	Søllerød OK
Rasmus Djurhuus	FIF Hillerød
Rasmus Folino	FIF Hillerød
Rasmus Søes	Farum OK
Rune Monrad	Søllerød OK
Rune Olsen	Tisvilde Hegn OK
Sigge Lundedal Jensen	FIF Hillerød
Thomas Jensen	Tisvilde Hegn OK
Tore Linde	Søllerød OK

Vi håber på et SUPER-KC, som dels vil bringe en masse energi ind i FIF Hillerød, og hvor klubbens medlemmer vil bakke op om KC'et, så vi alle får lidt mere ud af vores gode klub og sport!

Se mere om KC'et på:
www.orientering.dk/fif/kc

/Carsten Dahl



Efter 16 måneder ...

For ca. 16 måneder siden blev min tilværelse pludseligt revet i stykker. I november 2005 var jeg sammen med kolleger på studierejse i Oslo for at se på det norske skolesystem. På vejen tilbage til Danmark faldt jeg og slog hovedet på et marmorgulv på Osloåden. Faldet gjorde, at jeg fik en hjerneskade, som ramte mit sprog- og motoriske

center. Jeg var i koma og blev transporteret fra færgen til et hospital i Sverige. Da jeg vågnede fra komaet var jeg lammet i højre side og kunne hverken tale eller huske noget. I alt var jeg indlagt næsten fire måneder i Sverige, København, Hillerød og Esbønderup. Det har været en hård kamp at genopbygge mine færdigheder. Lægerne har forsøgt at finde en



Betty og Eva ved DM '95

grund til at jeg faldt, fx om jeg havde epilepsi eller en blodprop, men de har ikke kunnet finde en grund. Jeg fejlede ikke noget. Jeg var bare meget uheldig.

Siden juni 2006 har jeg været i daglig genoptræning på Center for Hjerneskade (CfH) på Amager. CfH er for voksne med erhvervede hjerneskader, som har mulighed for at komme tilbage til arbejdsmarkedet. Da jeg begyndte der, havde jeg stadig problemer med min tale. Læsning, skrivning og stavning var meget vanskeligt for mig. Koncentreret træning har hjulpet mig meget og nu er hastighed mit største problem med disse færdigheder. Endvidere har jeg store problemer med min balance. Min højre side er svag i forhold til min venstre. Jeg kan ikke koordinere synsindtryk fra højre og venstre øje, så alt ses dobbelt og ude af fokus. Nogle gange bruger jeg klap for det ene øje, hvilket hjælper dobbeltsynet, men gør det vanskeligt at bedømme afstande. Når jeg læser eller skriver bruger jeg briller, der dækker højre øje.

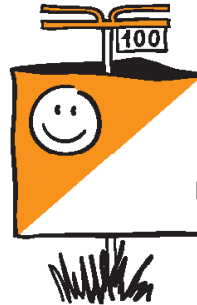
Jeg har været glad for forløbet på CfH. Træningen foregår i små grupper, men alle har individuelle mål, afhængig af deres specifikke problemer og det arbejde de skal tilbage til. Terapeuterne har været gode til at finde præcis de opgaver, jeg har haft brug for at træne. Det næste halve år har jeg opfølgning fra CfH, mens jeg er i jobtræning. Siden begyndelsen af december har jeg været 3 lektioner hver dag på min skole, hvor jeg afprøver forskellige funktioner. Ca. en gang om måneden

Side 15

kommer en terapeut fra CfH til møde med mig og skoleledelsen for at drøfte, hvordan det er gået og hvad skal ændres. Jeg skal finde frem til hvad og hvor meget jeg magter at arbejde.

Inden jeg kom til skade udfyldte jeg en rolle som mor, lærer, forfatter, anmelder, aktiv orienteringsløber, ungdomstræner og aktive i diverse udvalg i orienteringsforbundet. Jeg har før haft uanede mængder energi og påtog mig mange opgaver, fordi jeg selv fik glæde af dem og samtidigt følte, at det var forholdsvis nemt for mig at løse opgaverne. Nu er der mange ting jeg ikke kan og jeg har begrænset energi, fordi simple opgaver kræver meget koncentration og anstrengelse. Jeg skal til at definere nye roller til mig selv og finde frem til, hvilke opgaver jeg kan klare.

Gennem hele forløbet har jeg været meget glad for al den omsorg og interesse mine orienteringsvenner har vist. Det har hjulpet mig gennem svære tider at mærke jeres opbakning og glæde og alle skal have en stor tak for hjælpen!



Mange hilsner fra Betty Folino

Forberedelsen til Spring Cup '07

Man kunne tro, at forårsfornemmelserne var begyndt at brede sig blandt klubbens medlemmer. I hvert fald har rigtig mange nu skrevet SPRING CUP ind i deres kalender! I skrivende stund kan vi fra mandskabsrekrutteringen melde, at en tredjedel af de tre klubbers medlemmer er engagerede i afvikling af stævnet! Vi er rigtig glade og stolte over, at vi på nuværende tidspunkt har 250 aktive hjælpere.

OK Øst mønstrer 94 personer, FIF Hillerød har meldt 88 personer under fanerne og endelig har OK Roskilde fået 75 personer med i arrangementet! Dette dækker naturligvis over personer, der lægger et par timer i sagen, over de der vil være i gang alle tre stævnedage, til de, der det forløbne halve år, allerede har brugt det meste af deres fritid på at få alle enderne til at nå sammen.

MEN vi har desværre stadig huller i opgavelisten. De væsentligste er anført her. Hvis du på nogen måde kan give bare lidt mere tid - f.eks. tage en hyggelig fredag fredag den 23. marts med dine O-venner, så vil det være rigtig, rigtig godt. Det

Side 17

kunne også være, at du kunne få flere familiemedlemmer eller en god ven med. Vi mangler folk til flere forskellige ting, men de største huller har vi her:

Fredag den 23. marts:

Materiel (transport): 1 person kl. 8 til slut, 1 person kl. 12 til slut

Overnatning, Roskilde skoler: 3 personer kl. 14-22, 3 personer kl. 15-22

Poster ud/klassisk (Avnstrup): 3 personer kl. 15-18

Stævneplads Avnstrup: 4 personer kl. 10-18

Stævneplads Skt. Hans: 3 personer kl. 18-20 og 22.30 til slut

Lørdag den 24. marts:

Overnatning, Roskilde skoler: 2 personer kl. 7-10, 1 person kl. 18-22

Søndag den 25. marts:

Officialforplejning: 1 person kl. 6.45 til 14.00

Overnatning, Roskilde skoler: 3 personer kl. 9-14, 5 personer kl. 7-12

På mandag holder alle funktionsledere møde og derefter offentliggøres opgavelisterne. Derfor vil det være perfekt, hvis du i løbet af weekenden ringer eller skriver til én af os, hvis du har mulighed for at udvide din deltagelse eller måske melde dig for første gang.

SPRING CUP har allerede fået knap 800 deltagere til natløbet på Skt. Hans, 1600 deltagere til klassisk og 1400 til stafetten. Næsten 500 personer skal overnatte på skoler i Roskilde og 350 skal have serveret morgenmad. Der skal så sandelig løftes i flok, når vi skal afvikle så stort et stævne. Men sjovt bliver det naturligvis kun, hvis man er med!

Mange hilsner

Helle (FIF, 49708617/24263489), Marianne (OK Øst, 36969181/25360221) og Trine (OKR, 46327732)

PS Vil du se opgaverne i øvrigt, så klik på Spring Cups hjemmeside <http://www.springcup.dk/springcup/2007/> nederst til højre finder du Arrangør Web, som du skal klikke på. Kodeordet er onakit8m ("Oles nye automobil kør' i timen 8 mil"). Øverst til venstre klikker du på Mandskab. Frem kommer så listerne over opgaverne med de ledige tjanser mærket med rødt. Foreløbig kan du kun se funktionsledernes navne. I næste uge vil alle navne være synlige.

OPRÅB!

Alle mand af huse!



1. division – 1. runde

Lørdag d. 14. april 2007

i Slagelse Vestskov

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!

Meld dig til via www.o-service.dk

/Carsten Dahl

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



Sæsonstart for Spring Cup OK

I weekenden 3.-4. marts gik turen til Åhus for mange Spring Cup OK-løbere. Vi boede under luksuriøse forhold på Hotel Åhus strand. Sneen var stort set smeltet det enormt detaljerede klitterræn i den sydøstlige del af Sverige. Altså var alle forudsætningerne til stede for en super fed weekend.

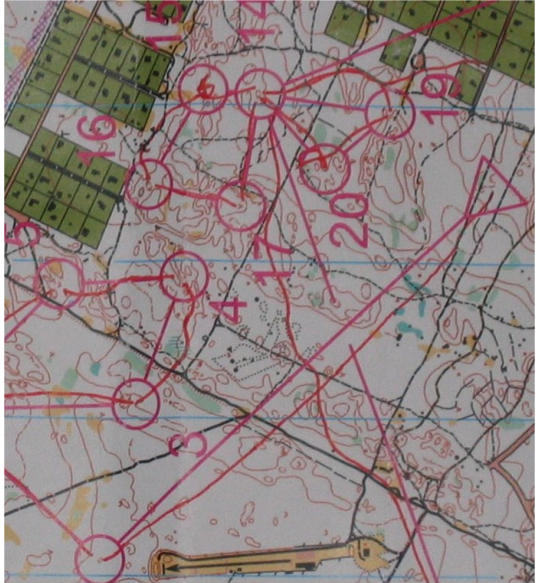
Pan-natten:

Efter vi havde indlogeret os på hotellet skulle vi løbe i skoven. Første start gik klokken 20:00. Da jeg startede i klassen H21 var jeg både spændt, men også lidt skuffet over at der stadig lå en del sne, da jeg havde håbet det var smeltet.

Starten gik Casper Wraa og jeg og en masse andre Spring Cup OK-løbere i H21 spurtede afsted på fællesstarten.

Første stræk ville jeg egentlig have taget udenom af vejen og så op af skydebanen, men opdagede vejvalget for sent og fik hele feltet med på en lige-på variant. Heldigvis bommede jeg ikke og var først på post 1. Efter et par sløjfer i den flade skov lå jeg i front sammen med Tore Linde (Søllerød OK).

Desværre trak han det længste strå, da jeg bommede på den allersidste sløjfe. 45sek på post nr. 20 var nok til, at jeg mistede ham.



Mellem løbende var der god mad og dejlig afslapning på hotellet.

Skånemixen

Lørdag morgen var der morgenmad med æg og bacon og det hele. Og så var det ellers afsted til weekendens højdepunkt Skånemixen, som er startskudet til den svenske stafetsæson. Jeg skulle selv løbe 1. tur på førsteholdet for Spring Cup OK, som ellers stillede op med 5 andre hold. Sneen var smeltet i denne del af klitterne og jeg var klar til at tage revanche fra aftenen før.

Side 21

Efter en hektisk start med masser af gaflinger og løbere endte jeg op i en 4-mands gruppe. To svenskere og Michael Sørensen (Farum-Tisvilde) gjorde mig selskab. I starten var jeg meget fysisk presset af at løbe med de store drenge. Der var meget sand og høje klitter, som gjorde det utroligt tungt at løbe. Efter at have ligget i smørhullet i 4-mandstoget, fik jeg efterhånden overskud til at se det sidste af banen.



Jeg så så der var et langstræk og jeg besluttede mig med det samme for at løbe uden om.

Det viste sig umiddelbart, at jeg var alene om den beslutning og jeg løb alene ud på banens længste stræk. På det lange stræk kiggede jeg på resten af banen og vidste præcis hvordan resten af turen til mål skulle forløbe.

Lige inden posten, så jeg de andre komme tøvende ind i området fra den anden side og det var en fed følelse at vide præcis, hvor posten lå og hører de andre komme lige efter. "Bip"... "Bip", sagde det men det sidste "Bip" udeblev, da Michael Sørensen åbenbart ikke skulle have den samme gaflingspost.

Nu skulle jeg bare hjem jeg havde de to svenskere lige i hælene, men vidste jeg havde sat Michael som ellers er rigtig godt løbende.

Det endte næsten i et spurtopgør, men jeg havde dog nogle meter at give af inden de to svenskere fulgte trop. Det var en fed følelse, at komme ind først til skiftet. Min søster (Anne Konring) havde løbet lige i mod mig på én af posterne lige inden mål og hun blev lidt forarget over, at jeg ikke havde tid til at hilse på hende, men det forstod hun bedre da jeg kom ind. Jeg sendte Tore Linde, min overmand fra dagen før, ud på andenturen.

Vores sidstetur Rune Monrad Søllerød kunne løbe vores hold ind på en 3. plads. Meget tilfredsstillende. Pigernes hold bl.a. bestående af Rikke Nygård og Anne Konring fra FIF Hillerød vandt kvindernes klasse. Mens Michael Sørensens hold fra Farum-Tisvilde vandt herrerens klasse.

Om aftenen blev hver person, der var i top-3 i fredagens natløb OG boede på hotellet, hædret før middagen. Det skete med champagne og Hurra. Det tog lang tid

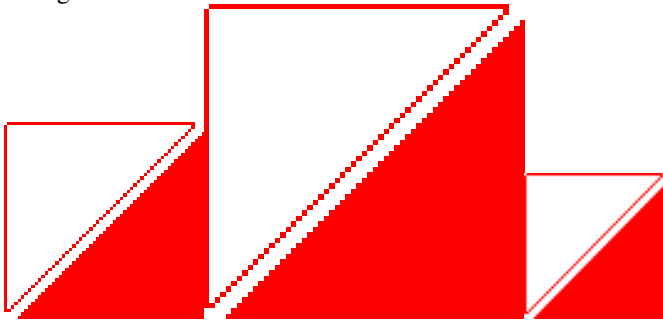
Side 21

og der var en masse indforstået svensk humor. Jeg blev enig med de andre om at de godt kunne have ventet til efter maden 😊.

Søndagens løb var en blandet oplevelse. Det var i samme detaljerede skov som stafetten. Det var rigtig sjovt. Tankevækkende var det, at en svensker havde løbet med 4,52 min/km i det teknisk krævende terræn over en distance på 13 km. Meget imponerende. Glad for han ikke løb i min klasse.

Efter en dejlig weekend kørte vi hjem igen til et, nu, snefrit Danmark. Sæsonen var skudt i gang.

//Anders Konring



Plads til store og små

Medlemsnyt

Velkommen til:

Helle Sterren Andersen
Chili Deruginsky
Eva Deruginsky
Jacob Løkkegaard

Julius Ambrosius
Sidsel Ambrosius
Nina Wallin
Jesper Wallin
Jacob Thymann

Farvel til:

Jørgen Luxhøj
Jakob Selzer
Lone Briem
Toke Ertmann
Mette Mouritsen

Anton Douglas Nielsen
Nikolaj Stilling
Bettina Bjerre Eriksen
Lars Sørensen
Claes Bogan



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
Lø	17-03	Egebæksvang	Strandvejen, Espergårde	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, Birkerød	96 H1	OK Øst	17:30-18:00
lø	31-03	Horsørød Hegn	Esrumvej, P- plads midt	27A7	HSOK	13:00-14:00
ti	10-04	Uggeløse	Krogenlundvej	94 C6	Farum OK	17:00-18:00
ma	16-04	Buresøskovene	Børnehaven på Lyngvej	104	OK Øst	17:00-18:00 Bemærk - det er et MBT-O- løb
ti	17-04	Vestskoven	Herstedøstervej, Albertslund	145 J3	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	17-04	St. Dyrehave	P-plads på Isterødvej	65 J7	ROK	17:00-18:00
ti	24-04	Lystrup	Lystrupvej, skovlegepladsen	94 C6	Farum OK	17:00-18:00
ti	24-04	Nyrup Hegn	Naturskolen, Kongevejen	37 K6	HSOK	17:00-18:00
on	25-04	Aldershvile og Bøndernes Hegn	P-plads på Skovbrynet	116 G5	OK73	17:00-18:00
ti	01-05	Ravnsholt	Bregnerød Skovv. Birkerød	95 G1	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	01-05	Teglstrup hegn N	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	17:00-18:00
ti	08-05	St. Dyrehave	Overdrevsvejen, Hillerød	65 D6	Farum OK	17:00-18:00
ti	15-05	Lille Hareskov	Skovlystvej, Værløse	115 K7	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	22-05	Slagslunde	Skovvej, ved Buresøbad	104 A2	Farum OK	17:00-18:00
ti	22-05	Hammermølle	Hammermøllen	27 K2	HSOK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
28/3	A	Brødeskov	Øst	Allerød OK	23/3	SM Nat
5/4	C	Krogenberg Skov	Øst	Helsingør SOK	30/3	Påskecup 2007
6/4	C	Gurre vang	Øst	Helsingør SOK	30/3	Påskecup 2007
8/4	C	Hornbæk Hegn	Øst	Helsingør SOK	30/3	Påskecup 2007
9/4	C	Teglstrup Hegn	Øst	Helsingør SOK	30/3	Påskecup 2007
14/4	B	Slagelse Vestskov	Øst	O.C. Slagelse	6/4	Divisionsmatch
15/4	A	St. Dyrehave	Øst	D.S.R. o-sektion	6/4	Kredsløb (det 62. Stifinderløb)
21/4	A	Tisvilde Hegn Øst	Øst	Tisvilde Hegn OK	13/4	SM Stafet
21/4	A	Skåne	DO F	DOF		Testløb NOC, SRL, JRL
22/4	A	Klosterris/Hors erød	Øst	Helsingør SOK	13/4	SM Lang 2007
22/4	A	Skåne	DO F	DOF		Testløb NOC, SRL, JRL
28/4	B	Jægersborg Hegn	Øst	Søllerød OK	20/4	Divisionsmatch
11/5	MT B-O	Hornbæk Plantage	Øst			MTB-O-cup (EM og VM-test)
12/5	MT B-O	Klosterris/Hors erød	Øst			MTB-O-cup (EM og VM-test)
13/5	MT B-O	Gl. Grønholt/Stenholt	Øst			MTB-O-cup (EM og VM-test)
13/5	C	Geelsskov	Øst	13/5 2007	OK S.G.	Anemoneløbet

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