

O-FIF

35. årgang

Maj 2007

Nr. 3



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 3/2007

DEr er hele tiden et spændende arrangement at referere fra i denne tid, med højsæson for løb både nationalt og internationalt. O-fif vil jo gerne have det hele med – og derfor ligger der hele tiden den næste weekend på redaktørens kalender og venter på ”nyt derudefra”. Derfor er O-fif alt for sent ude denne gang i forhold til det planlagte – det skal ikke ske igen!! (Krydsede fingre under bordet!) O-fif er dog afhængig af at medlemmerne skriver om disse arrangementer da jeg jo ikke er tilstede til det hele- desværre!

Tiomila og NOC oplevede jeg via netTV og online radio med tracrac og lignende (specielt tiomila) og jeg vil gerne slå et slag for den måde at være tilstede på, når det nu ikke kan være anderledes – spændende. Nu er bladet fx på vej ud lige inden den afgørende cup-match i Grib Nord.

O-fif nr. 3 har tradition for at have Spring Cup-stafettens start som forsidebillede – men jeg kunne ikke stå for billedet af Signe ved NOC-stafetten

Vi ses i skoven

;-) leif

Indhold

Sol over Gudhjem.....	4
Spring Cup '07	6
Banelæggerkonkurrencen	7
U-FIF redaktør søges!	8
Tiomila	9
Kender du det?.....	11
Sakset fra hjemmesiden.....	13
Fra bestyrelsesmødet i maj	15
Nyt værk om Gribskov	18
Motion på cykel.....	19
Påskan '08!.....	20
Medlemsnyt.....	20
Karruselløb	21
Åbne løb	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 4	7.6	25
Nr. 5	16.8	35
Nr. 6	27.9.	41
Nr. 7	22.11.	49

Forsiden: Signe Klinting først på publikumsposten ved NOC Bornholm

- Sol over Gudhjem -

I bededagsferien havde jeg det store held at deltage i NOC en Tour – publikumsløbet parallelt med de åbne nordiske mesterskaber på Bornholm. Nu var jeg afsted med familie og så derfor ikke ret meget af mesterskaberne, så det skal du ikke forvente at læse ret meget om her.



Første dag sprint i Gudhjem - respektindgydende indbydelse – 2,3 km med 105 m stigning.

Heldigvis var jeg for en gangs skyld i god tid, og kunne til omgivelsernes almene moro bruge en rum tid til strategiske beslutninger – o- eller kondi-sko, shorts eller o-bukser, t-shirt, klubbluse eller begge dele ?

Så endelig i gang. Det er ikke så svært, bare op ad bakke til et åbent område med en kæmpe knold, og så lige vestpå – øh, 2 cm på kortet, 1:4.000, regne regne, hvorfor har jeg ikke øvet mig på det før løbet, og så – en lidt særlig ting ved at skulle mod vest ved 19-tiden i solskin – *jeg kan ikke se en skid!* terrænet opfører sig heldigvis forbilledligt, posten skal ligge oppe i en slugt, og den ligner noget fra en begynderbog om postdefinitioner, flot, flot. De næste 5 poster ligger alle på den her knold, utrolig tæt, mindste mellemtid 22 sek. selv i mit tempo. Efter 3-4 poster i skoven kommer dagens absolutte højdepunkt – et monster-langstræk på tværs af

Side 5

hele byen, og først efter over halvdelen af strækket kan jeg påstå, at jeg har det nogenlunde under kontrol. Et par halvsvære poster i klipperne og så er det ellers 'hjem gennem byen'. Suveræn banelægning i en elskelig by med et skægt terræn udenom.

Og der er mere. Om aftenen byder byen på en skøn, skøn havudsigt. Himlen bliver rødere og rødere, vandet nærmest helt sølvfarvet. Og så denne her specielle bornholmske horisont, der er langt højere oppe i 'billedet' end horisonter andre steder.

Næste dags underholdnings-islæt var et besøg på Middelaldercentret. Ganske spændende, men det var meget tidligt på sæsonen – så der var ikke mange, der vidste ret meget. Løbet i Rø Plantage udmærkede sig ved to fantastisk flotte publikumsposter anbragt på en 10 meter høj brant 40-50 meter fra publikum. Som én sagde – 'det ligner et fladskærms-tv i overstørrelse' – og stafetterne med de suveræne danske ungdoms-resultater må have været en udsøgt nydelse. Fremragende bane med alt hvad øen kan byde på af svensk-lignende terræn, brante, tætheder, og og. Ja, jeg bommede ad helvede til.

Lørdag formiddag var der marked i Svaneke, aldeles vidunderligt. Man må da have respekt for folk der slæber 2-300 julenisser ud i solskinet sådan en tidlig maj formiddag – det kan da ikke være omsætning, de har tænkt på. Vi lærte, at røgede sild skal spises *varme*, og der blev da også til en kryddersnaps-smagning – *diminutiv*, forstås, med 3-4 timer til start.

Dagens kort – Paradisbakkerne – er jo en klassiker, og der er så smukt i det terræn, at det i sig selv udfordrer koncentrationen. Jeg følte mig godt hjemme på kortet, og først bagefter gik det op for mig, at det ikke kun skyldtes det DM, vi løb her for nogle år siden, men at jeg har arbejdet i månedsvis med det kort i banelægningskonkurrencen for bare ét år siden.

Jeg var således vel forberedt på de to langstræk på banen, men til det ene gik det selvfølgelig galt – et kreativt vejvalg gav en masse kurver, men jeg fik da besøgt et meget, meget smukt stykke skov, hvor der af én eller anden sjov grund ingen andre løbere var –

Søndag i Almindingen var mesterskaberne samtidig med publikumsløbet, så vi fik da en hel del at se. Det er lige ud rystende at se hvor hurtigt de løber – og hvor hård konkurrencen er. Ud over Søren Bobach's flotte sølvmedalje kunne vi da lige juble over, at Signe var under 1½ min. fra toppen – så er det da barsk, at det bare rækker til en placering som nr. 11.

Mange talte om, hvor relativt kedeligt publikumsløbet i Bastemose var. Jeg synes nu det var rigelig svært, men det skyldtes måske, at der var meget, meget tæt på udsolgt i bevægeapparatet.

Hvornår er det nu, vi kan komme til Bornholm og løbe igen ?

/Karsten Funder

Spring Cup '07

Her er forsidebilledet som blev fortrængt af Signe på publikumsposten i Ekkodalen.



Herrestarten til en spændende stafet i pagtfuldt vejr o g med gode publikumsmuligheder for at følge løberne fra stævnepladsen.

Det var sædvanen tro et yderst velgennemført Spring Cup med stor ros fra deltagerne. Læs omtale i orientering.dk



Signe klipper posten to gange!



Anne viser lige hvordan man klipper

Banelægningskonkurrencen 2007

Så foreligger resultatet af DOF's banelæggerkonkurrence – og klubmester blev **Karsten Funder**.

Konkurrencen bestod i at lave en bane for H21A på Løndal Skov-kortet, og det er som sædvanlig (jeg ar deltaget mange gange, så jeg ved hvad jeg taler om!) en udfordring at tilfredsstille dommerne i deres bedømmelse af de 15! forskellige momenter en bane bliver bedømt ud fra. Det er endnu engang kun lykkedes at få et langstræk godkendt som langstræk (jeg synes ellers jeg havde to). Nå men jeg prøver nok igen til vinter – det er faktisk meget interessant at lege med den teoretiske form for o-løb – der er mange valg og prioriteringer der skal foretages – og så er det en udmærket måde at få øvet sig i at bruge condés – det er ikke så svært som det lyder!

Resultet af klubmesterskaberne:

Nr. 1	Karsten Funder	- nr. 10 samlet
Nr. 2	Carsten Dahl	- nr. 13 samlet
Nr. 3	John Søndergaard	- nr. 16 samlet
Nr. 4	Aage Damsgaard	- nr. 18 samlet
Nr. 5	Leif Sig	
Nr. 6	Leo Mathiasen	
Nr. 7	Kasper Fjellerup	
Nr. 8	Chris Bagge	

;-) leif

Hygge ved
skovcuppen i
Gribskov





som ny redaktør af U-FIF

Har du lyst til at stå i spidsen for et lille ungdoms-udvalg, som udelukkende har til opgave at skrive et par sider om ungdommen til O-FIF, så henvend dig straks til bestyrelsen!

Det drejer sig om at samle 2-4 af de unge en eftermiddag/aften ca. hver anden måned og få produceret 2-4 sider til O-FIF. Siderne sendes til Leif Sig, som sætter dem i O-FIF.

Dette tiltag for at sikre, at vi ALTID kan læse noget om alle vores dygtige unge løbere i vores klubblad.

/Carsten .. og ;-) leif

Side 9

Tiomila 2007

Der blev afholdt Tiomila i weekenden 28.-29. april ved Gröndal motorcrossstadion, nordvest for Eskildstuna i Sverige. Tiomila er en enorm svensk ti-mandsstafet for herrernes vedkommende og 5 mands stafet for damerne. I år deltog 340 herrehold og 372 damehold samt mange ungdomshold og veteranhold. Vi var 10 FIF'ere som var med på tur med Spring Cup OK. Nogle tog af sted torsdag for at få en ekstra træning, mens andre deriblandt jeg selv først tog afsted fredag, hvor vi indkvarterede os i Katrineholms klubbstuga. Det var en lang tur derop, fra Helsingborg tog køreturen omkring 5 timer. Godt man havde en hovedpude...

Lørdag forlod vi klubhuset og kørte en times kørsel nordpå til stævnepladsen, som var anlagt på et motorcrossstadion, og der blev sendt 16 timers live tv fra stævnet. Der kunne man sidde på tribuner og følge med i stævnet på storskærm og på selve opløbet i midten af stadionet. Det var fedt at være midt i det hele inde på stadion. Klubteltene var der ikke plads til på stadion, de stod lidt derfra, og det var ærgerligt, at man hverken kunne se storskærmen eller høre speakningen derfra, men trods det var stemningen blandt klubtelteholdene god.

Kl. 11 lørdag formiddag startede ungdomsstafetten. Spring Cup OK havde et ungdomshold med som fik en fin placering som nummer 240 ud af 382 hold. Damestafettens start gik kl. 14. Spring Cup OK stillede med ét damehold, jeg var den eneste FIF'er på det hold. Jeg løb en ca. 7 km lang 4. tur, og havde en god tur i skoven. Jeg havde dog et par sving men ikke deciderede bom, så jeg var fint tilfreds. Terrænet var generelt stenet og med et ok stinet. Vi endte som nummer 167, hvilket var en fin placering ud af de 372 hold. Vinderne, som var SOIK Hellas fra Sverige, løb af med sejren i tiden 3:41:21.

Efter damestafetten var der et par timer inden herrestarten kl. 23. Spring Cup OK havde 2 herrehold med. Stafetten løbes gennem hele natten, og vinderne som blev Halden Skiklubb fra Norge, løb i år overmålstregen omkring kl. 9.30. De rutinerede løbere fra Halden havde længe været foran og der var ingen tvivl om deres sejr. Holdet fra Vaajakosken Terä, Finland, fik en sikker 2. plads. Til gengæld var der kamp om 3. pladsen - skulle det blive Kalevan Rasti fra Finland eller Södertälje-Nykvarn fra Sverige? Det blev et spændende spurtopgør, hvor alle tilskuerne rejste sig fra tribunerne for at se afslutningen. Södertälje kom først til sidsteposten og var foran lige indtil få meter før mål, hvor Thierry Gueorgiou fra Vaajakosken Terä overhalede og dermed tog 3. pladsen. Det bedste danske hold blev OK Pan Århus 1 som nummer 35.

Spring Cup Oks førstehold klarede sig rigtig flot og fik en vigtig sejr over bl.a. Farum-Tisvildes hold. De sidste 2 år har holdet forbedret dets placering og i år var

Side 10

ingen undtagelse, de endte på en 42. plads – det hidtil bedste. Spring Cups 2. hold fik også en god placering, nummer 208.

Holdene så således ud:

Spring Cup OK 1

Peter Horstmann
Sigge L. Jensen, FIF
Tore Linde
Rune Monrad
Lars Lindstrøm, FIF
Philip G. Lund
Anders K. Olesen, FIF
Rasmus F. Nielsen, FIF
Andreas Olesen, FIF
Rasmus Djurhuus, FIF

Spring Cup OK 2

Søren S. Sørensen, FIF
Søren Olsen
Henrik Bendt
Kasper Fjellerup, FIF
Johan H. Jakobsen
Marius Ødum
Andreas Bergmann
Michael Aasøe
Casper Wilken
Anders Bachhausen,

Spring Cup OK damehold

Rikke Kofoed
Pernille Sommer
Rikke Zethner
Lærke L. Jensen, FIF
Yrsa Hansen

(Yrsa Hansen aka Søren Larsen fra Ok Øst. Grunden til at der var en dreng på sidsteturen var, at der ikke var flere tilmeldte damer fra Spring Cup OK.)

Det var næsten umuligt at holde sig vågen gennem hele natten for at tøjge med i stafetten, jeg kunne ikke klare det i hvert fald og måtte lægge mig til at sove i de dertil indrettede telte. Men jeg kom selvfølgelig op og fik heppet med i de sidste par timer af stafetten.

Efter afslutningen på dette års Tiomila gik den lange tur hjemad til Sjælland. Det var alt i alt, trods lidt dyre priser i kiosk og ingen mulighed for at høre speakning/se storskærm ved klubteltene en god og spændende weekend. Og vejret var med os i år, det var dog lidt småkoldt men heldigvis uden regn.

Stemningen til Tio er hel speciel, og det er super fedt at være med i sådan en stor stafet, hvor man får set verdensstjerne løbe, og selv løber med (indtil de løber fra én...) - det skal opleves! ☺

af /Lærke Lundedal Jensen

Prøv at gå ind på tracracs eller Runoways hjemmesider for spændende reportager

;-) leif

Kender du det?

Tanker under Cupmatch i Slagelse på bane 3A.

På stævnepladsen i så god tid at jeg når at huske plaster på snørrebånd og definitionsholderen på armen – tjek på det.

Hen til instruktionen – får den ikke læst – det går op i hej med dig – og hvor er vi mon henne på kortet – hvornår løb vi her sidst-

Må hellere komme til start – jeg starter først – der er Bo og John og nogle grøn/hvide snitlinger – det er nok til start (400 m senere) det er IKKE til start, det er børnebanen!

Tilbage og der er 900 m til start fra stævnepladsen! – nu spidser det til – skal nødig bruge alle kræfter nu – mærker at mine knæelastikker glider ned – det må jeg klare i startboksen, puh, jeg kan mærke tunge ben – eller rettere mave, jeg skulle vist ikke havet taget ekstra portion is i går?

Så stor jeg i startboksen med 1 min til start, varm og hektisk og prøver at virke afslappet – kender du det?

På vej til post 1 – husker min egen regel: find altid post 1 roligt og sikkert! Terrænet virker meget overskueligt kortet er let at læse – løber sikkert ad stor vej og lille sti og får retning og højdekurver forærende – grøfteknækket finder jeg nemt. Når det nu gik så nemt fortryder jeg at jeg ikke gik lige på – kender du det?

Post 2 i noget grønt, pas på - men kort afstand, let at holde retning, let terrænkending – det går da vist meget godt – kender du det?

Post 3 ser let ud – men først må jeg ud af det grønne jeg er havnet i – tager spor der går i lidt forkert retning for at blive i noget der ikke er ”rodet” ud på asfaltvej og ned ad tydelig sti, nu burde det gå meget hurtigere men benene flytter sig ikke hurtigere end de selv vil – opdager at jeg aldrig fik sat knæelastikkerne på plads – går dog foreløbigt godt med knæene – de truer ikke med at gøre ondt eller låse! – kender du det?

Post 4 – hov der er ryggen af en Farumløber – en dame ser jeg nu – hun er startet mindst 1 min efter mig – gad vide om bane 3B starter med kort sløjfe? Lige på – lige på dvs over stor grøft, rundt på skråning, langs våd sø-kant med masser af væltede bøgetræer kravle, springe, gå – gad vide om det var det Bo hentydede at der stod noget om i instruktionen – nå hvad skulle jeg egentlig bruge det til – nu er jeg jo midt i det! Op ad tre højdekurver og ned ad tre højdekurver – der er posten – det gik jo fint (efterfølgende fortæller Karsten at han har løbet venstre om ad stierne og ad ingen højdekurver, det sparer man mindst 1½ minut på kan jeg se på stræktiderne) – kender du det?

Side 12

Post 5 – no mercy – op ad kurverne igen, langs indhegning - der er ikke så vådt som man kunne frygte - posten er let – ned ad bakken i bevoksningsgrænsen og baglæns ind til hullet – da jeg står der kommer en Farumløber direkte gennem det fine spor i det grønne som jeg havde fravalgt – der tabte jeg yderligere – kender du det?

Post 6 – det generer mig at jeg skal starte med at løbe 90 grader væk fra den røde streg, men det må være det rigtige – højdekurver, lille sti, stor sti, dige - angiver nydeligt retningen til posten - ret langt stræk, nu kan jeg for alvor mærke at det kun er anden start i år (første var i påsken), benene, åndedrættet og hovedet vil ikke det samme. Jeg plejer at sige til mig selv at hvis jeg vælger udenoms på stier skal jeg i det mindste løbe. Jeg går på den store sti og bilder mig selv ind at jeg skal læse kortet – kender du det?

Post 7 – igen nemt vejvalg – ad stier – møder løbere i modløb – og så kan jeg jo gå lidt for at tjekke hvor de mon kommer fra – kender du det?

Post 8 – ligger i tæthed men ser dog nem ud – det knaser og braser rundt om – det er med til at flytte mit fokus – bare jeg dog kunne holde min egen plan – kender du det?

Post 9 – oser på forhånd af bingo, punkthøj i mørkegrønt, det har aldrig været min livret, håber mit held ikke har forladt mig – både Karen fra Øst og en Farumløber på stedet, Farum foreslår højere op – og der er den, tak til Farum, pisset til Karen – kender du det?

Post 10 – en til af samme slags – tæt på, holde retning, der er mosen – hov der er et tankspor – typisk kortfejl, jeg må være gledet ud af retning vender om, finder mosen, afstanden passer ikke Karen er væk – hun var selvfølgelig ikke standset op – forsætter i rigtig retning , krydser tanksporet som blot er en sti på kortet, den så jeg ikke før, men nu kommer posten, nu er jeg sur! Kender du det?

Post 11 – først 300 i tankspor, 400 m på stor sti og så kompaskurs i åbent land, surrealistisk oplevelse med løb på anemoner, på støvet varm sommersti og med ingen løv på træerne, der kommer Åge – han er startet 8 minutter efter mig, går det virkelig så langsomt? – kender du det?

Post 12 – Åges ryg tager en smartere vej ud end min krop gør, jeg tabte 200 meter på ingen tid, vejvalget ser let ud, men posten ser ud til at være et hul i ingenting – det hjælper at Åge (som nu kun er 100 meter foran pga mærkeligt vejvalg op over en bakke!) klart viser vejen – kender du det?

Side 13

Post 13 – har tid til at hjælpe Maja, men så er Åges ryg væk og det går altså langsommere selv at skulle justere retning op over bakker i hullet og bulet

undergrund – nu begynder knæene at gøre lidt ondt, jeg håber de holder. Har været alene men lige før mig klipper Helene Hausner, hvor kom hun fra? – Kender du det?

Post 14 – sidste post, slapper lidt af, nu er vi jo hjemme, jeg har Helenes ryg – men hun løber langt mere til højre end jeg ville – men hun må jo vide det – tager mig sammen, standser og læser kortet og erkender at hun altså ikke skal til samme sidste post som jeg, korrigerer og løber de 50 meter ekstra tilbage til kursen og posten

Mål – vil gerne spurte i mål, men jeg ved det ser skørt ud – og er heller ikke muligt med alle de hjulspor og jordhøje de har lagt ud – mødes af et ”Der er han - Heja morfar” – det får trods alt løbet til vare helt til målstregen – kender du det?

Dårlig tid, dejlig saft, ingen ømhed før i aften og et basalt ønske og en tyrkertro på at jeg gør det meget bedre næste gang – kender du det?

PS. Hele denne artikel er skrevet inde i mit hoved under løbet – jeg havde ellers besluttet at lukke alt ude – kender du det?

;-) leif

Sakset fra nyhederne på hjemmesiden (det havde været bedre med en omtale, men)

Den 6.5.07:

Signe Klinting og Anders Konring Olesen opnåede sølvmedaljer ved fredagens stafet konkurrence for juniorer ved de åbne nordiske mesterskaber.

Signe var på hold med Line Søderlund og Maja Alm. Anders løb med brødrene Bobach, Søren og Christian.

Det er første gang danske junior piger tager medaljer ved et internationalt mesterskab - og først gang både drenge og piger får medaljer i samme konkurrence. Historisk.

Den 2.5.07

Fra FIF Hillerød blev følgende 12 løbere udtaget til KUM:

D13-14: Amalie Søndergaard, Nicoline F. Klysner (kan dog ikke deltage)

Side 14

D17-18: Signe Klinting

D19-20: Lærke Lundedal Jensen, Anita Sørensen

H11-12: Frederik Søndergaard

H17-18: Rasmus Folino Nielsen, Søren Sørensen, Casper Fjellerup

H19-20: Anders Konring Olesen, Andreas Olesen, Casper Wraa

Cecilie Klysner og Sofie Louise Hansen er reserver.

Den 24.4.07:

I dag blev Anne Konring Olesen og Rikke Nygaard udtaget til seniorlandsholdet, som skal repræsentere Danmark ved NOC på Bornholm i maj.

Hermed er vi oppe på 6 løbere fra FIF, som de ca. 30 på klubturen skal forsøge at heppe til nogle gode resultater!

Til lykke til pigerne!

Den 23.4.07:

4 unge FIF'ere er udtaget til juniorlandsholdet til de nordiske mesterskaber i maj.

Blandt pigerne er det Signe Klinting, der efterhåndet har stor erfaring i internationale mesterskaber. Blandt drengene har vi Anders Konring Olesen, Andreas Olesen og Rasmus Folino, som alle er på landsholdet for første gang.

Tillykke med udtagelsen og held og lykke!

Den 1.4.07:

Dagens DM-sprint i Kolding gav endnu 7 DM-medaljer til FIF.

3 guld, 1 sølv og 3 bronze.

Danske mestre blev:

Anne Konring Olesen (D21), Peter Reibert Hansen (H35), Lars Simonsen (H40)

Sølv fik: Signe Klinting (D20)

Bronze til: Dorte Dahl (D21), Anne Maarup (D40), Bo Simonsen (H40)

Stort til lykke!

Den 1.4.07:

Hele 11 medaljer blev det til ved lørdagens DM-nat i Holstenshus.

Heraf 4 guld, 5 sølv og 2 bronze.

Danske mestre blev: Anne Konring Olesen (D21), Dorte Dahl (D40), Casper Wraa (H20), Peter Reibert Hansen (H35)

Sølv fik: Signe Klinting (D20), Anne Maarup (D40), Casper Fjellerup (H18), Bo Simonsen (H40), John Søndergaard (H45)

Bronze til: Andreas Olesen (H20), Lars Simonsen (H40)

Stort til lykke!

Vi håber, der er mere energi til DM-sprinten i dag!

Referat af bestyrelsesmødet d. 1.5.07

DELTAGERE: Carsten Dahl, Gunner Lorenzen, Jette Bachhausen, Klaus Jørgensen, Anne Konring, Jane Walter Hansen (ref)

Ungdomsudvalget: Chris Bagge, Lotte Friberg

FØRSTE DEL AF MØDET STOD I UNGDOMMENS TEGN:

Status på ungdomsafd.:

Lørdagstræning 5/6-12/13 årige. Der møder i snit 20 op ud af 37.

Tirsdagstræning 12-16 årige. Der er 9 faste deltagere.

Gennemførte arrangementer:

Skovcup, Finalecup, Hyttecup, Elleorecup, Sommerafsl., Julehygge.

Plan for 2007:

Skovcup 16/5
Skovcup finale 5/6
Sommerafsl. 13 juni
Elleore i August
Besøg fra Norge i Okt.

Arbejdsfordeling:

Chris og Kasper laver baner
Lotte alt undtagen "baner"
Ellers deles man om opgaverne.

Forventninger fra Bestyrelsen:

Jette B.:

"Fint hvis den nævnte plan kan blive en succes."

Carsten D.:

Integrering af UU-klubben i KLUBBEN ønskelig.
Synlighed i KLUBBEN

Lotte F.:

Der er brug for en person som er dedikeret dette arbejde med synliggøre Ungdomsarbejdet. Der efterlyses en person der vil arbejde med Ungdomssider i klubbladet. Ca. 2 timer hver anden måned.

Politiker/strategier:

Blev gennemgået og korrigeret

Trænere og Ledere:

Der aftales gensidig orientering når der opstår problemer – f.eks ved trænermangel.

Materiel:

Klubhusets forfatning diskuteres. Se senere.

Side 16

Planer og opfølgning: Udvalget søger at lave planer, som der er ressourcer til at overholde.

Budgetter: Budgettet kan ses ifølge generalforsamlingsmaterialet.

Rekruttering: Det er Ok at prioritere annoncering.

Presse: Intern: Dedikeret person ønskes.
Ekstern: PR-udvalgs-medlem.

Løbende samarbejde (Bestyr.-Ungdomsudvalg):

Møder som dette 1 x årligt foreslås.

Evt.: Til Elleoretoren har man inviteret Roskilde-klubben med. Chris er i øvrigt valgt til Lensgreve af Bråde bakker.

HEREFTER FORLOD UU OS OG VI HAVDE FØLGENDE PÅ DAGSORDENEN:

DIVERSE ORIENTERING OG OPFØLGNING:

Skiforbund: Der er for og imod medlemskab. Der søges lavet nye fordelagtige aftaler med skiforbundet.

Procedurer for Bestyrelsesreferater:

Referater sendes til alle best. Medlemmer, der inden få dage reagerer hvorefter det lægges på hjemmesiden af Carsten D.

KC-Hillerød: Der har været god tilslutning. CD's rolle er under indkøring.

Børnekulturdage: 7-8 juni Agernsamlerne laver mikroløb.

Anlægsønsker: Redskabsskur-projekt med HGI
Nye omklædningsfaciliteter med FIF-Atletik

KOMPASHUSETS TILSTAND:

Huset trænger til en kærlig hånd: Udskiftning af varmeanlæg og en opfriskning af såvel "inside som outside" er påkrævet.

Der blev nedsat et ad hoc-udvalg til at komme med ideer til en opfriskning af huset. Udvalget består af: Lotte Friberg, Bente Søndergaard, Helle Marie og Jane Walter Hansen og evt. Jette Bachhausen. Jane indkalder til et møde herom.

Side 17

ELITE- + TALENTPOLITIK OG STRATEGI: Ingen kommentarer.

O-FIF: Der er aftalt indlæg til O-FIF.

LANGTIDSSTRATEGI: Tidligere skrevne målsætninger blev diskuteret.

Aktivitetsudbud: Fod-orientering, Ski-orientering, Cykel-orientering, Laser-skydning/O-Løb, Motionsløb.

Medlemmer: Vi er ca. 300 medlemmer. Silkeborg er p.t. største O-klub. Vi diskuterede nye måder at få nye medlemmer på.

EVT.: Gunner Lorenzen refererede fra repræsentantskabsmøde.

NÆSTE MØDE: 30. MAJ KL 19.30 I KOMPASHUSET.
Klaus sørger for traktement.



Frederik Søndergaard guld SM i H11-12



Cecilie, Nicoline og Amalie vinder sølv ved SM i D-16

NYT TOBINDSVÆRK OM GRIBSKOV



I marts 2008 bliver der langt om længe udgivet et pragtværk om Gribskov omfattende alle emner i relation til Gribskov. Af uransagelige årsager er det ikke sket tidligere.

Hvert bind bliver på ca. 250 sider i stort format med i alt ca. 600 billeder fra museer og arkiver. Hertil kommer et enestående kortmateriale.

Bøgerne sælges for i alt kr. 400,-.

Der er etableret et redaktionsudvalg, som består af:

- Flemming Rune – bogens forfatter. Seniorforsker ved Center for Skov & Landskab og har den største allroundviden om skoven.
- Jens Bjerregaard – Gribskovs nuværende skovrider
- Lars Toksvig – Gribskovs skovrider gennem mere end 25 år
- Carsten Carstensen – omvandrede leksikon i Gribskovs fortidsminder
- Svend Balslev – tidl. leder af Matrikelarkivet, specialist i »skovens folk«
- Søren Widding – historisk kyndig, formand for bevaringsforening
- Niels Richter-Friis – udgiver af mange bøger om Nordsjælland

Da det er dyrt at udgive to bøger, søges støtte til at realisere projektet.

Vi har fra klubbens side tilbudt gratis at anvende vort kortmateriale, og vi opfordrer herved medlemmerne til at yde økonomisk støtte til projektet, hvis nogen har lyst til det.

Nærmere oplysninger kan fås hos Niels Richter-Friis, Ebbas Allé 10, Nødebo, 3480 Fredensborg, tlf. 48 48 58 58, nrf@besked.com/Carsten Dahl

Motion på cykel

I november startede i FIF regi et nyt tiltag - MTB-O - Mountainbike orientering. Et par træninger blev afholdt og en serie vellykkede og velbesøgte karruselløb blev afholdt i december, januar og februar. Kun en enkelt gang drillede vinteren og vi måtte aflyse.

I forlængelse af disse løb er det besluttet at fortsætte med et nyt tilbud i TRU regi: motionskørsel på cykel. Det er god og sjov motion - og et godt alternativ/supplement til almindelig løbetræning.

Indtil videre er der fast køretur for alle hver mandag fra Kompashuset - vi mødes fra kl 17:30 med afgang kl 17:45. Turens længde og hastighed afgøres af dem som møder op - evt deler vi os i flere hold så turen passer alle.

Tilbuddet er brugestyret - så hvis vi skal andet end at køre som kom og vær med at bestemme. Ideer indtil nu er

- * ruter på kort
- * kørsel i forskellige skove (hidtil har vi kørt i Grib skov)
- * små træningsløb med poster

I juni planlægges en lørdag med specialtræning af Rune Larsen, tidligere landstræner i MTB - teknik, pasning af cykel mv.

Følg med på hjemmesidens kalender.

Jo flere jo sjovere - så kom og vær med.

/Anders Klinting



Påskeløb Fanø 2008

FIF udvalgets medlemmer, om hvem det vides de altid står først i køen når Mayland udgiver næste års kalender, er allerede startet på at arrangere klubbetur til Fanø i påsken år 2008.

Grundet de begrænsede overnatnings muligheder på øen, er der allerede nu booket hytter og åbnet for FIF online tilmelding til 3 dage i Fanøs enestående o-løbs terræn.

Mvh, Lauge

Medlemsnyt

Velkommen til:

Kea Fauersholdt Saaroe

Morten Jacobsen

Rasmus Randall Østerholt

Pernille Hansen

Rasmus Jensen

Ny adresse:

Rikke Line Walter Jensen er

flyttet til

Studsgaardsgade 6, st., 2100 KbhØ

Farvel til:

Heidi Hinge

Jonathan Peter Ranmar

Elias Krogsgaard Hinge

Rasmus Møller

Celine Krogsgaard Hinge

Fie Møller

Emil Lillevang Nielsen

Sophia Tulloch

Jeppe Lillevang Nielsen

Susanne Bøll

Marie B. Andersen

Silje Thorsted Akselsen

Christian Peter Ranmar

Anne Gasbjerg



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	22-05	Hammermølle	Hammermøllen	27 K2	HSOK	17:00-18:00
ti	29-05	Rude skov	Biskop Svanes v	96 K2	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	29-05	Horsørød Hegn	Esrumvej, P-plads midt	27 A7	HSOK	17:00-18:00
to	31-05	Rude skov	Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej	96 H1	OK Øst	17:30-18:00
ti	05-06	Farum Lillevang	P-plads Øst på Slangstrupvej	105 D1	Farum OK	17:00-18:00
ti	05-06	Krogenberg hegn	Mariannelund, Mariannelundv	37C7	HSOK	17:00-18:00
to	07-06	St. Dyrehave	Rågårdshus, Gl. Frederiksborgv	75 E4	FIF Hillerød	17:15-18:00
ti	12-06	Tokkekøb Hegn	Kirkeltevej, Allerød	96 H6	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	12-06	Teglstrup Hegn S	Esrumvej, Øst P	27K7	HSOK	17:00-18:00
ti	19-06	Gl. Grønholt Vang	Kratbjerg	55 K4	Farum OK	17:00-18:00
to	21-06	Rude skov	Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej	96 H1	OK Øst	17:30-18:00
ti	26-06	Geel Skov m. fl.	Kongevejen, Virum	107 B4	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	26-06	Egebæksvang	Strandvejens store P-plads	48C2	HSOK	17:00-18:00
ti	07-08	Præstevang	Overdrevsvejen, Hillerød	65 D6	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	14-08	Ganløse Eged	Lyngevej v. børnehaven	104 E3	Farum OK	17:00-18:00
ti	14-08	Hornbæk	P-plads på Strandvejen	17 A3	HSOK	17:00-18:00
to	16-08	Stenholtvang	Fredensborgvej	55	FIF Hill	17:15-18:00
ti	21-08	Slagslunde	Klokkekildevej, Buresøbadet	104 A2	Kildeholm OK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
20/5	B	Gribskov Nord	Øst	OK 73	11/5	Divisionsmatch
26/5	A	Stråso/Ulfborg	DO F	Dansk Orienterings- Forbund	11/5	Testløb, JWOC - EYOC, JRL
27/5	A	Stråso/Ulfborg	DO F	Dansk Orienterings- Forbund	11/5	Testløb, JWOC - EYOC, JRL
27/5	D	Stråso/Ulfborg	Nor d	Vestjysk Orienteringsklub	20/5	Publikumløb (lang)
7/6	C	Vestskoven	Øst	Ballerup OK		Summer Cup
12/6	D	Københavns Centrum	Øst	Lyngby OK	8/6	CityOrienteringsløb
4/8	A	Vrads	DO F	Dansk Orienterings- Forbund		Testløb - VM, SRL
5/8	A	Linå Vesterskov	DO F	Dansk Orienterings- Forbund		Testløb - VM, SRL
11/8	A	Hørbylunde Syd	Nor d	Herning Orienteringsklub		DM-mellem
12/8	C	Sjorup	Nor d	Skive AMOK		Midgårdssormen
19/8	C	Hareskovene	Øst	OK S.G.		Hareskovene stafetten
22/8	C	Valby Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK		Sensommer Cup
29/8	C	Asserbo Plantage	Øst	Tisvilde Hegn OK		Sensommer Cup
8/9	A	Klinteskov	Øst	Herlufsholm OK		DM-stafet
9/9	A	Klinteskov	Øst	Herlufsholm OK		DM-Lang, DM

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