

O-FIF

35. årgang

Juni 2007

Nr. 4



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



Hillerød Elite Idræt



Arbejdernes Landsbank

CBBMOBIL
Så nemt ka' det gøres

Skift til CBB og tilmeld dig FIF Hillerøds "CBB Mobil Forening". Så tjener klubben 6% på alt det, du ringer for – uden det koster dig en øre! – Tvært imod!

NORDSJÆLLANDS ♦
MATERIELUDLEJNING A P S

v. Søren Sloth
Industrivænget 44, 3400 Hillerød Tlf. 48 24 16 17

Hansaplast®



NANONORDISK

- Har du problemer med kalken på dine overflader i køkken og bad
- Har du svært ved at se ud af bilruden når det styrt regner
- Bliver du ked af at få rødvin på dit festtøj

Så har vi en god holdbar løsning til dine overflader!

Besøg os på www.nanonordisk.dk (indtast reference 41012) eller via vores link på Jeres hjemmeside og støt foreningen med 10% på al køb.

Side 3

O-FIF nr. 4/2007

Allerede O-fif igen! Ja, sommetider vil det gode slet ikke holde op! Landsfinalen for klubhold venter efter til oktober efter diverse DM'er – og så skal vi huske at det jo snart er sommer med hvad dertil hører af oplevelser i forskellige skove både inden- og udenlands!

Dette nummer indeholder desuden et oplæg fra bestyrelsen om Spring Cup's fremtid. Hermed en opfordring til at læse og tage stilling til indholdet – gerne online.

Jeg har sakset to indlæg fra DOF's hjemmeside om afgående sportschef K.K.Terkelsen og nyansatte Ole Lind. Vi bør vel kende et par navne uden for O-fif læserkreds!

Jeg ser frem til at I sender jeres sommeroplevelser til O-fif, vi har løbere I Sverige, Ukraine, Australien, Frankrig og Schweiz!

Vi ses i skoven
;-) leif

Indhold

Finalepladsen er hjemme	4
Midgormsorm og DM Mellem	7
JWOC	8
Klubtur til DM for klubhold.....	9
Bestyrelsesmødet d. 30.5.....	10
Slotstistafetten	13
Spring Cup's fremtid	14
Ny sportsdirektør i DOF	15
U-FIF med spændende tipskonkurrence	17
Tak til sportschef KK Terkelsen.....	20
Karruselløb.....	21
Åbne løb.....	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

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

Forsiden: Stævnepladsen ved cupmatch nummer 2 – den sjove! (-;) leif

Finalepladsen er hjemme! Suveræn indsats af hele klubben!

Med en overbevisende sejr klarede vi skærene og kvalificerede os til at forsvare vores Danmarksmesterskab for klubhold.

Men hvordan kunne vi vende en så ringe indsats i den første match til en overbevisende sejr i den anden?

Svaret er enkelt – med en samlet holdindsats, hvor alle mødte velforberejdede op og ydede deres bedste! En nærmere analyse følger – med en opskrift på, hvordan vi ordner Tisvilde i finalen - igen.



Bane 1:

Her fik vi bank af Tisvilde og Farum, som stillede med alle stjernerne. Vores unge drenge (Andreas Olesen og Casper Wraa) tager dog U-pointene. I finalen må vi have alle vores H21-løbere med, men vi bliver nok svækket af U-landskamp, som ikke rammer Tisvilde.

Bane 2A:

Suveræn sejr af Siimonsen-brødrene, Lars Konradsen og John Søndergaard. Lars Sloth tager vigtige U-point et stykke nede ad listen.

Bane 2B:

Også stor sejr på damernes elitebane. Signe Klinting er bedst, da Anne bommer – og Dorte Dahl er lige efter. I finalen vil vi mangle Signe, men det må vi fikse!

Bane 3A:

Emil Olesen, Karsten Schultz og Carl-Johan Rosenberg bliver 2-3-4, så her har vi en stærk gruppe, med mere backup fra en række andre gamle drenge.

Side 5

Bane 3B:

Pigerne på banen er stærke i forhold til Tisvilde, så det betyder mindre, at de blev slået af nogle få OK Øst løbere. Anne Maarup, Maria Stilling og Lotte Friberg tog de voksne point, mens også Sofie Louise Hansen tog gode ungdomspoint.

Bane 4A:

På denne nye bane for de ældste drenge gik det gruelig galt i den første match (0 startende), men denne gang tog vi revanche: hele 10 FIF-løbere på banen! De fleste kom godt nok til kort overfor Tisvildes løbere, men med en målrettet træningsindsats i Agernsamler-regi kan det kun blive en succes i finalen! Suverænt at kunne uddele debutant-sokker til 50-års-jubilarer!

Bane 4B:

Her fik Annelise Hansen nogle vigtige point mod Tisvilde, og det var godt at se Betty i action igen! Med Eva Konring på banen igen burde vi være godt kørende her!

Bane 5:

Mads K Larsen ræsede bane igennem og vandt. Anders Gilleladen tog det andet voksenpoint, og Jakob Løkkegård tog et fint H16B-point, men vi mangler desværre nogle H14-løbere...

Bane 6:

Stadig skadede Maria Konring er dog stadig hurtig nok til at vinde denne bane suverænt. Amalie Søndergaard blev en flot nr. 2 og vi maks-point på banen. Også mor Bente og tvillingerne Nicoline og Cecilie Friberg Klysner fik point.

Bane 7A:

På denne bane var der kamp om 1.pladsen, idet 12-årige Frederik Søndergaard vandt 16 sekunder foran voksne Rune Larsen. Rigtig flotte point til de 2 betød sejr i alle matcher!

Bane 7B:

Pernille Møller vandt banen og med et par D14B-løbere fik vi ekstra point i klassen. Dog ikke mod Tisvilde, som har stærke D12A-løbere.



Bane 8:

På denne bane havde vi hele 13 løbere til start. Thea Hein Petersen, Mathias Geertsen og Oscar Tulloch var de hurtigste.

Bane 8'ere

Side 6

Med en lignende indsats i finalen er vi meget stærkt på vej til at genvinde Danmarksmesterskabet.

Vi har allerede planlagt turen til Jylland i oktober. Læs om denne andetsteds i bladet, og meld dig straks til!

DIN INDSATS ER MED TIL AT SIKRE DEN SAMLEDE SEJR!



TIL LYKKE TIL OS ALLE SAMMEN!!

/Carsten Dahl

DOFs Venner har tildelt 5 unge løbere et "rejse-/uddannelses-/træningsstipendium på hver kr. 4000,-" som påskønnelse for deres evne og vilje til at skabe gode resultater.

Signe Klinting fra FIF Hillerød er en af de 5 modtagere.

Med støtten følger selvfølgelig en opfordring til at reklamere for DOFs Venner, som er en støtteforening - uafhængig af Dansk Orienterings Forbund, med håb om at flere vil melde sig ind og derigennem yde støtte. Se mere på <http://venner.do-f.dk>



DM Mellem og Midgårdsormen

Husk at tilmelde dig, inden du tager på sommerferie!

En af de første spændende weekender efter sommerferien bliver den 11. og 12. august, hvor der afholdes DM Mellem og Midgårdsormen i det midtjyske..

Sidste tilmeldingsfrist er den 27. juli til DM og til Midgårdsormen den 3. august.

DM skal løbes i Hørbylunde ca. 10 km vest for Silkeborg. Det er et A-stævne og World Ranking Event, så der kan forventes et super arrangement i et ret ukendt terræn.

Dagen efter – eller rettere sagt natten efter – løbes Midgårdsormen i Sjørup Plantage ca. 20 km vest for Viborg. Som du måske ved, er der tale om en utraditionel stafet med følgende klasser: Thor (åben klasse med 8 ture og nature), Odin (blandet klasse med 10 ture og nature), Freja (åben dameklasse med 5 ture og nature) samt ungdomsklasserne Røskva og Tjalfe (uden nature). Der er både svære, mellemsvære og lette baner, og løbet er således særdeles velegnet for familier med børn.

Der tilbydes camping og Midgårdsfesten med fællesspisning på stævnepladsen lørdag aften.

Snyd dig ikke for denne oplevelse.. tilmeld dig snarest på O-Service eller via email.

Du kan læse indbydelser og meget mere på klubbens hjemmeside.

/Gunnar



Ida og Jakob snakker med Betty (eller er det omvendt?) inden start

JWOC 2007

Den 7.-13. juli skal Signe Klinting og undertegnede sammen med 10 andre danske juniorløbere kæmpe under de danske faner til JWOC 2007.

Junior World Orienteering Championships bliver i år afholdt i Australien, hvilket er noget atypisk i forhold til tidligere år, men samtidig spændende og nyt.

Vi ankommer Sydney sidst i juni, hvor vi, efter et dejligt Jetlag ☺, påbegynder vores træningslejr.

Her skal vi blandt andet stifte bekendtskab med terræntyper som vist på billedet. Vi har gennem hele foråret arbejdet med at fremhæve kurvebilledet i forhold til andre detaljer, da mange kurvedetaljer bliver svage under de mange sten og klipper.

Den første uge op til JWOC vil give os et indblik i terræntypen, samt andre forhold, som dyr i skoven, underlag og temperatur. Heldigvis bliver det meget danskervenligt. Det skyldes, at det er vinter i Australien og derfor vil både mængden af dyr og temperaturen være tålelig.

Efter denne uge vil turen gå længere ind i landet til Dubbo, hvor JWOC 2007 vil blive afholdt.

Programmet for ugen ser således ud:

Fredag d. 6: Ankomst. Lørdag d. 7: Model event og åbningsceremoni.

Søndag d. 8: Sprint. Mandag d. 9: Langdistance. Tirsdag d. 10: Hviledag med sightseeing Onsdag d. 11: Mellemdistance kvalifikation.

Torsdag d. 12: Mellemdistance finaler. Fredag d. 13: Stafet og banket.

Resultater og andet info vil formegentlig kunne ses på den officielle hjemmeside:

<http://www.jwoc2007.orienteering.asn.au/>



Jeg håber jeg har givet et indblik i forholdene omkring JWOC - down under, også selv om afstanden ikke er så publikumsvenlig som til NOC på Bornholm, håber jeg at der vil være mange, der bag skærmene herhjemme følger Signes, min og hele resten af holdets færd til JWOC i Australien. /Anders Konring Olesen

Klubtur til DM-finalen for klubhold

Vi har kvalificeret os til finalen d. 14/10 2007!

Det foregår i Vestjylland tæt ved Oksbøl – i Vrøgum.

Derfor arrangerer vi en klubtur med mulighed for træning i et lignende terræn (klitter) dagen før – og masser af hygge om aftenen.

Den foregår i weekenden d. 13-14/10.



Programmet bliver ca. som følger:

lørdag kl. 10:00 Afgang med bus fra Kompashuset.

lørdag kl. 14:00 Ankomst til Stjerne Camping i Vejers.
Indkvartering i fine hytter med bad og toilet.

lørdag kl. 15:00 Træning i Vejers Nord, hvor Aage har lagt baner.
Instruktion til begyndere.

lørdag kl. 18:00 Fælles spisning på campingpladsen.

søndag kl. 10:00 Første start i finalen.

søndag kl. 14:00 Præmieoverrækkelse.

søndag kl. 18:00 Retur til Kompashuset.



kr.

Prisen for turen bliver kr. 300,- for voksne og 150,- for børn – alt inklusive; bustur, overnatning, mad og drikke samt hygge.

Klubben støtter turen massivt, så vi kan få alle

med!

Det er jo vigtigt, at vi stiller i absolut bedste opstilling – og det vil sige med masser af folk på alle baner!



Meld dig straks til på hjemmesiden eller ved mail til mig, så vi kan få bestilt den rette størrelse bus!

Vi skulle jo gerne kunne fylde en dobbeltdækker!

v/Carsten Dahl

Referat af bestyrelsesmøde 30.5.07

DELTAGERE: Carsten Dahl, Gunner Lorenzen, Jette Bachhausen, Klaus Jørgensen,
Anne Konring, Jane Walter Hansen (ref)
FIF-udvalget: Anders Klinting

FØRSTE DEL AF MØDET STOD I FIF-UDVALGETS TEGN:

Status på FIF-udvalget:

Udvalget: Niels Jørgen, Lars Konradsen, Lauge, Anders

Formål: At der afholdes sociale aktiviteter i klubben

I øvrigt: Vi fik en status på klubbens sociale aktiviteter og vi fik en dialog om vanskelighederne ved at samle medlemmerne til andet end O-løb.
Hvad kan der gøres for at bedre dette?

Vi ønsker at bevare FIF-udvalget.

Et week-end arrangement (O-kursus) i Sverige ønskes. FIF-udvalget
Vil arbejde videre med dette.

Klubtræner kunne være fordelagtigt for klubben.

Anders annoncerer i O-FIF efter flere medlemmer til udvalget.

Uddannelse: Der har været afholdt 1 aften med temaet: banelægning (8-9 delt.)
Trænerkursus.

Udvalgets rep. synes at det er en god idé at samarbejde med bestyrelsen via årlige møder som dette.

Herefter forlod FIF-udvalget (Anders) os og bestyrelsen fortsatte med følgende punkter:

DIVERSE ORIENTERING OG OPFØLGNING:

Side 11

- Skiforbund: Carsten tager snarest kontakt med forbundet.
- KK-Reception: Karl Kristian Terkildsen slutter som sportschef.
Carsten tager til reception.
- Banelægningskonkurrence:
Konkurrencen blev vundet af Karsten Funder – TILLYKKE.
- Bank konti: Banken rykkes for orden på kontiene.
- Slotsstistafetten:
Dato: 22.8
Biogen sponsorerer igen.
Biogen bidrager også med beløb til UNICEF.
- Kompashuset: Jane indkalder styregruppen til 1. møde i projektet med at shine huset op.
- Langtidsstrategi: Der skal arbejdes på at skaffe en klubtræner.
- KC/TKC: Dialog om aldersgrænse for TKC.
- O-FIF dead-line:
Anders skriver annonce m.h.p. flere udvalgsmedlemmer.
Jane skriver om forskønnelse af kompashuset.
Gunner skriver om DM-Mellem og Midgårdssormen.
Carsten skriver om Slotsstistafet 22.8
- ÅRETS PLANER:
2. DIV. MATCH: Karsten Funder har styr på det.
DIVISIONSFINALE: Der er styr på arrangementet.
MTB-O løb: Dialog. Stævneleder efterlyses.
- EVT.:
Jane: Om løberes færden på Teglgårdens områder.
Jette: Om kurser for Østkredsens breddeudvalg.
Jette: Der arbejdes på fremstilling MTB-klub tøj.
Carsten: Drøftelse af evt. ny klubstander.
- NÆSTE MØDE:
29. August KL 19.30 I KOMPASHUSET.
Anne sørger for traktement.

Er du UDVALGT?

FIF udvalget savner nye medlemmer – det kunne være dig?
2-3 møder om året og en frisk indstilling til klubarbejde
er alt hvad der kræves.



Kontakt Anders Klinting, 48 28 71 24

PS – andre udvalg kunne også klare et friskt pust. Se på
<http://www.orientering.dk/fif/udvalg> hvor du kan gøre en forskel.

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 klubtur 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

SLOTSSTI-STAFETTEN



4 x 2,4 km stafet



Onsdag d. 22/8 2007

Topsponsor:



Biogen Idec donerer 3 kr. pr. løbet kilometer til Unicef.



Klasser:

- ★ Herrer (åben for damer)
- ★ Damer
- ★ Mix (max 2 herrer)
- ★ Drengene (født 1993-, åben f. piger)
- ★ Piger (født 1993-)

Start:

kl. 18:00
på Posen
(Fisketorvet)
i Hillerød

**Har du lyst til at hjælpe med, så kontakt Carsten Dahl!
Der er altid plads til en hjælper mere!**

Alternativt kan du stille op med et hold naboer, venner eller kolleger!

Hvad mener du om Spring Cup's fremtid?

FIF Hillerød opfandt Spring Cup i 1991, og siden da har vi stået i spidsen for løbet sammen med skiftende medarrangører. Vi har haft mange gode oplevelser med løbet, som uden sidestykke har været den største tilbagevendende internationale o-begivenhed på dansk grund.

Igenem de sidste 5-8 år har vi dog gentagne gange haft løbets fortsatte eksistens til diskussion i klubben, idet det har tæret på kræfterne at skulle arrangere et så stort stævne år efter år. Vi har de sidste år fået meget stor støtte fra specielt OK Øst, og senest også OK Roskilde. Dette har heldigvis gjort det muligt at klare udfordringerne på det høje niveau, vi altid har efterstræbt.

Økonomisk har Spring Cup været af meget stor betydning for klubben, idet vi i mange år har haft mulighed for at give store tilskud til f.eks. ungdom, elite og fristart. De seneste år har økonomien vist vigende tendenser – ikke mindst pga. at vi nu skal dele med flere. Desværre kan man nok forvente, at denne udvikling vil fortsætte, idet der internationalt er en tendens til at færre deltager i de store løb; konkurrencen er blevet større fra resten af Europa.

Vi har derfor i bestyrelsen diskuteret, hvorvidt det nu er tiden til at trække sig ud af løbet. Det kan dog tidligst blive i 2009 – vi vil altså under alle omstændigheder deltage aktivt i 2008! Vores kontrakt siger, at hvis vi trækker os ud, overgår alle rettigheder til de øvrige klubber, som så kan vælge at fortsætte løbet alene eller sammen med nye partnere.

De kræfter, som vil blive frigjort, er det tanken at anvende på at arrangere noget nyt – gerne helt fra bunden. Det kunne være en ny type løb, et VM/EM eller et andet stort arrangement indenfor orientering. Men IKKE et motionsløb eller en anden pengemaskine, som kun er til gavn for vores pengekasse – det skal være noget godt for vores dejlige sport, orientering! Og så skal det være med til at samle klubben om noget nyt stort, som vi kan blive stolte af – ligesom vi altid har været stolte af Spring Cup.

En sådan beslutning kan ikke tages i bestyrelsen alene. Fra tidligere år har vi erfaring for, at vi ved at indkalde til et orienterings/ beslutningsmøde kun tiltrækker en lille kernesker af klubben. Vi ønsker ved denne beslutning at nå ud til en bredere kreds, så vi får en mere bred ide om, hvad klubben mener og ønsker for Spring Cup.

Side 15

Vi har derfor opstillet et online spørgeskema, som vi vil forsøge at få jer alle (fra 17 år og op) til at svare på. Målet er mindst 50 % svar inden sommerferien. Svarene er ikke anonyme, idet vi gerne vil kunne kategorisere svarene indenfor fx aldersgrupper. Du kan også sende dine svar på papir til Carsten Dahl – tag evt. en kopi fra O-FIF.

Spørgsmålene, som du bedes svare på (helst online):

- 1 Hvor mange år har du hjulpet til ved Spring Cup?
0 1 2 3-5 flere
- 2 Er du med ved Spring Cup hvert år? (Ja, nej, næsten)
ja nej næsten
- 3 Hvor mange gange har du været funktionsleder ved Spring Cup?
0 1 2 flere
- 4 Hvor meget tid brugte du i 2007 på Spring Cup før stævnet?
0 0-10 timer 10-40 timer >40 timer
- 5 Hvor mange dage var du med ved Spring Cup i 2007?
0 1 2 3
- 6 Er du træt af at arrangere Spring Cup?
ja nej ved ikke
- 7 Synes du, vi skal fortsætte Spring Cup som nu (sammen med OK Øst og Roskilde)?
ja nej ved ikke
- 8 Synes du, vi skal overlade stævnet til andre fremover?
ja nej ved ikke
- 9 Synes du, vi skal lukke Spring Cup efter 2008?
ja nej ved ikke
- 10 Hvad synes du om at starte forfra på noget nyt?
godt– jeg vil gerne deltage aktivt
godt lige glad dårligt ved ikke
- 11 Har du ideer til, hvad noget nyt kunne være?
- 12 Har du andre ideer eller kommentarer til Spring Cup?
- 13 Har du kommentarer eller spørgsmål til dette oplæg og spørgeskema?

Side 16

Vi har samtidig på forhånd opstillet kriterier for, hvad vi i bestyrelsen vil gøre på basis af jeres svar.

- * Hvis der er mindst 66 %, der mener, vi skal stoppe, vil vi uden videre tage det til efterretning.
- * Hvis der er mellem 33 og 66 %, der mener, vi skal stoppe, vil vi undersøge jeres svar nøjere og komme med et nyt oplæg til stillingtagen.
- * Hvis der er under 33 %, der mener, vi skal stoppe, vil vi fortsætte med Spring Cup.

Indtast dine svar online på hjemmesiden – eller send dem til Carsten Dahl, Dyrehavevej 23, 3400 Hillerød. Senest d. 29/6 - 2007.

Tak for hjælpen!

Vi vil i bestyrelsen hurtigst muligt give tilbagemelding på resultatet af undersøgelsen.

Bestyrelsen

Fra hoteldirektør til sportschef

/ af Preben Schmidt, generalsekretær DOF

Ole Lind - En kendt profil i nyt job

Fra hoteldirektør til sportschef - Dansk Orienterings-Forbund (DOF) har ansat 41-årige Ole Lind som ny sportschef. Ole Lind kommer fra en stilling som indehaver af og direktør for Strandgården Badehotel på Læsø og tiltræder stillingen 1. november 2007.

Med ansættelsen af Ole Lind har DOF fundet en markant profil til at afløse K. K. Terkelsen, der har valgt at lade sig pensionere med udgangen af juni måned 2007.

Ole Lind var i midten af 1980-erne blandt Danmarks bedste orienteringsløbere og var da også i en periode leder i juniorlandsholdsgruppen. I 1990-erne var Ole idémanden bag markante TV-produktioner fra World Cup og andre store internationale orienteringsløb i Danmark.

Ungdomssiderne i O-FIF



Redaktion:
Natasha Dahl
Amalie Søndergaard



Undervisning: Hvad er et kompas?

Et kompas er en vigtig genstand i orienteringsløb. Man bruger det til at finde vej. Når man lægger kompasset rigtigt på kortet, viser det, hvor nord er. Og så er der en lille pil på kompasset, som viser hvilken vej, man skal løbe, hvis man fx vælger at tage en kompas kurs.

Hvis man er en rigtig god løber, tager man meget tit kompaskurser, så derfor er det jo godt at være god til at betjene kompasset.



Der er to slags kompasser. Et tommelfinger kompas og et 'normalt' kompas. Tommelfinger kompas har man på tommelfingeren selvfølgelig. Og det andet kompas har man om hånden.

Tommelfinger-
kompas.



Normalt kompas.

Tipskupon

Vi har lavet en tipskupon med en masse spørgsmål om de kendte FIF løbere. For at være med i konkurrencen og have en chance for at vinde præmien, et kompas, skal du udfylde kuponen på næste side (eller en kopi) og sende den til:

Natasha Dahl
Dyrehavevej 23
3400 Hillerød

Kuponen skal være modtaget inden den 1. August 2007.

Hvis du er den heldige vinder af præmien vil vi sørge for at du modtager gaven indenfor 10 dage. Du kan prøve at finde frem til svarene på nettet; www.orientering.dk/fif eller spørge personerne. Hver gang O-FIF udkommer, vil der være en konkurrence, og der vil blive oplyst sidste konkurrences vinder og de rigtige svar.

Side 18

1. Hvor mange DM'er har Signe Klinting vundet i Guld i? Svar: _____

2. Hvor gammel var Anne Konring da hun vandt sit første løb?

Svar: _____

3. Hvem var på holdet i Smålandskavlen 02 (H16), vinderholdet?

Svar: _____

4. Hvilken type løbebukser foretrækker Lars Lindstrøm at løbe med?

Svar: _____

5. Hvor lang tid ca. brugte Carsten Dahl på sit længeste stræk på NOC på Bornholm?

Svar: _____

6. Hvilket år startede Betty Folino i FIF Hillerød? Svar: _____

7. Hvad er det højeste antal tilmeldte FIF'ere der har været med til divisionsmachten?

Svar: _____

8. Nævn mindst fem personer der har været ungdomstrænere i FIF i de sidste 10 år.

Svar: _____

Navn: _____

Adresse: _____

Hey!
Der går en
lækker
sild.



Shakira
Shakira!



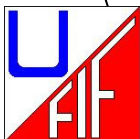
Elleore

Når solen rigtig begynder at skinne og det er blevet August, er tid til en lille weekend tur til den lille øde ø Elleore, som ligger ude i Roskilde Fjord. Hvis du er 9 år eller opefter er du velkommen til at tage med. Vi skal sove i telt, løbe små løb, bade og simpelthen bare have det sjovt. Jo flere der vælger at tage med, jo sjovere bliver det. Afgangsdagen er endnu ikke fastlagt, men snart vil Chris Bagge, som er instruktør for turen og har været med alle år, efter som det var hans idé, sende invitationer ud. Når det sker kan du læse mere på www.orientering.dk/fif, så er du sikker...

Puhadada,
jeg må
hellere
skynde mig



Faktisk kan jeg
bedre lide at
cykle end at
løbe. Det er ikke
nær så hårdt.



Gode ting og dårlige ting.

Godt råd: **Når du skal ud og løbe, så tag tøj på der passer til vejret.**

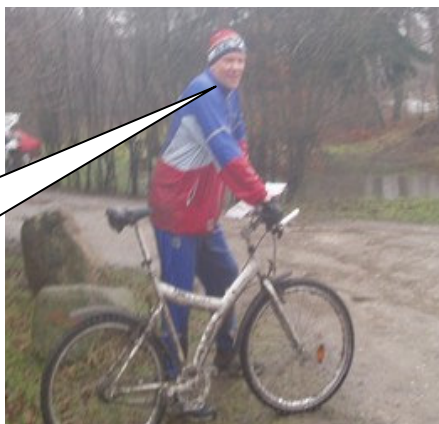
Dårligt råd: **tag regntøj på når du skal løbe i solskin.**

Godt råd: **Brug enten pigsko eller gode kondisko når du skal ud og løbe o-løb.**

Dårligt råd: **Løb i klipklapper så du for luft til tæerne.**

Godt råd: **tjek altid nr. på posten før du klipper den.**

Dårligt råd: **Klip alle de poster du finder.**



Stort fremmøde i Idrættens Hus for at sige tak til KK.

Af Preben Schmidt, generalsekretær DOF



Det mere end 18 år siden KK løftede røret og ringende til daværende formand for Dansk Orienterings-Forbund, Ove Gasbjerg. At det skulle blive indledningen til en markant idrætskarriere vidste ingen af parterne dengang. For KK var på det tidspunkt Aste's mand og far til Chris, og ikke andet end det.

Dagens velbesøgte afskedsreception havde mange talere og gode indslag, der hver især var med til at tegne billedet af en stærk personlighed, der målbevidst og vedholdende har forfulgt de planer der blev lagt. I alle disse år har forbundets elitearbejde konstant udviklet sig i en stadig mere professionel retning, så vi i dag er anerkendt som en seriøs samarbejdspartner hos Team

Danmark, der sammen med Danmarks Idræts-Forbund er vores hovedsponsor.

Flere talere hæftede sig ved stikordene – Udfordring og oplevelse, der af KK var valgt som tekst under skærmen på til bagsiden af indbydelsen.

Netop dette har kendetegnet KK arbejde både i dybden og bredden. Hele vejen igennem er der givet og taget udfordringer, som et godt middel, når motivationen skulle findes, og hele vejen er der lagt vægt på de gode oplevelser, som det brændstof, der i en frivillig organisation driver værket.

Kun nødtvunget ville KK fortælle at han fra torsdag vil være at finde blandt løver og andre vilde dyr i Givskud Dyrepark. Her vil han på deltid og i sommerhalvåret fragte besøgende rundt til nye oplevelser. Men vi vil dog stadig kunne møde ham og Aste i skoven, for det er altid en udfordring at deltage i orientering – og den udfordring kan KK trods alt ikke undvære.



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
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	Lyngvej 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	Klokketildevvej, Buresøbadet	104 A2	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	21-08	Teglstrup Hegn	Esrumvej, Øst P	27 K7	HSOK	17:00-18:00
ti	28-08	Farum Lillevang	Nymøllevvej	105 A2	Farum OK	17:00-18:00
ti	28-08	Klosterris Hegn	Klosterrisvej	26 F5	HSOK	17:00-18:00
to	30-08	Rude skov	Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej, Birkerød	96 H1	OK Øst	17:30-18:00
to	30-08	St. Dyrehave	Boltehus, Isterødvejen	65 J7	FIF Hillerød	17:15-18:00
ti	04-09	Stenholt vang	Frederiksborgvej, Hillerød	55 B7	Kildeholm OK	17:00-18:00
on	05-09	Lille Hareskov	Skovlystvej	115 K7	OK73	17:00-18:00
ti	11-09	Nørreskoven	Furesøbad, Værløse	106 A5	Farum OK	17:00-18:00
ti	11-09	Horsørød Hegn	Esrumvej, P- plads midt	27 A7	HSOK	17:00-18:00
to	13-09	Egedam	Overdrevsvejen	65 A5	FIF Hillerød	17:15-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
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	Sjørup	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	Klinteskoven	Øst	Herlufsholm OK		DM-stafet
9/9	A	Klinteskoven	Øst	Herlufsholm OK		DM-Lang, DM
15/9	B	St. Dyrhave Syd	Øst	KFIU	7/9	3+6 Div. Match
16/9	B	Tisvilde Hegn Vest	Øst	Tisvilde Hegn OK		Kredsløb
22/9	B	Hornbæk Plantage	Øst	FIF Hillerød Orientering		Divisionsmatch
26/9	A	Græsted- Aggerbo Hegn	Øst	OK Øst Birkerød	19/9	SM Nat 4
30/9	B	Valborup	Øst	Hvalsø OK		Kredsløb

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

**Vi har netop fået nyt klubtøj hjem,
så nu er alle størrelser igen på lager!**
(det gælder dog ikke den nye elite-dragt)
Kontakt Helle Marie Lindelof på 24 26 34 89