

O-FIF

35. årgang

September 2007

Nr. 5



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 5/2007

Endnu med ømme lår efter bakkerne på Møn (høje Møn!) kommer O-FIF til dig. Der er ikke så megen omtale af DM Lang og DM Stafet – det må komme i næste nummer.

FIF Hillerød klarede sig meget fint ved DM stævnet – rigtig mange medaljer gik vores vej. Tillykke til alle medaljetagere.

I den årlige medaljestatistik ligger FIF nummer 2 – 2 point efter Tisvilde Hegn. Det har vi DM for klubhold og DM Ultralang til at rette op på. Husk at melde jer til.

Af medaljeoversigten fremgår det at der er rigtig mange klubber der tager del i medaljehøsten, fx var 31 klubber på sejrsskamlen i DM Lang og 20 klubber ved DM Stafet. Det er denne bredde der skaber den gode stemning på stævnepladserne ved de store løb – lad os glæde os over det!

Vi ses i skoven
;-) leif

Indhold

Masser DM medaljer	4
Klubtur til DM for klubhold	5
Signe fra JWOC.....	6
En hyldest til Spring Cup	8
Juniorer til World Cup.....	9
Skitur I uge 7	11
Sommerlejr i Tjekkiet.....	12
Spring Cups fremtid	14
Klubhuset trænger	15
Påskeløb	16
U-FIF	17
Øst Karruseløb.....	21
Åbne løb	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 6	27.9.	41
Nr. 7	22.11.	49

Forsiden: Målgang for guldpigerne Rikke, Dorte og Anne på D21 stafetten – bemærk de flotte klubdragter!! (fra OK Pan's hjemmeside))

Masser af DM-medaljer til FIF Hillerød Orientering

Det blev til ikke mindre end 18 medaljer, heraf 8 af guld, ved DM lang og stafet, som i weekenden blev afholdt på Møn.

Til lykke til alle vinderne, som er listet herunder:

DM Lang 2007:

Guld til:

H12 Frederik Søndergaard
H20 Anders Konring Olesen
D18 Signe Klinting
D21 Anne Konring Olesen
D35 Dorte Dahl
D40 Anne Maarup

Sølv til:

H20 Casper Wraa
H45 John Søndergård
H50 Lars Konradsen
D65 Annelise Hansen



Her skulle dit billede fra DM sidde – prøv om du ved at lukke øjnene kan fremmane det selv!

DM stafet 2007:

Guld til:

H20	Andreas Olesen	Rasmus Folino Nielsen	Anders Konring Olesen
D21	Rikke Nygaard	Dorte Dahl	Anne Konring Olesen

Sølv til:

D20	Signe Klinting	Anita S. Sørensen	Lærke Lundedal Jensen
-----	----------------	-------------------	-----------------------

Bronze til:

H20	Casper Wraa	Kasper Fjellerup	Søren S. Sørensen
H60	Karsten Funder	Aage Damsgaard	Karsten Schultz
H35	Thomas Eriksen	Peter Løwenstein	Peter Reibert Hansen
H45	Lars Søndergaard	Carsten Stenberg	Lars Konradsen
HD14	Nicoline F. Klysner	Cecilie F. Klysner	Frederik Søndergaard

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

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

med!



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

Det er en leg – så brug dit legetøj!

Skrevet D. 16-07-2007 06:23:00 - Signe Klinting

Det var de sidste ord jeg fik med mig af Lars efter at have gennemgået mit løb til Mellemdistance finalen. Et løb jeg selv var utrolig tilfreds med. Jeg kom aldrig ordentlig ind på kortet, fik aldrig flyd i orienteringen og min egen opfattelse af nord var meget forkert, men desværre meget dominerende det meste af løbet. Selvom det kun blev til nogle få fiskekroge på lidt for mange poster og det alt i alt var et okay løb, følte jeg det som et af de dårligste løb længe. Det var ikke så meget placeringen eller tiden, men følelsen af løbet. Den var helt forkert. En følelse af ikke at have kontrol over løbet og orientering, men værst af alt en følelse af ikke at have nydt løbet. Jeg havde ikke nydt en 3,6 km lang, super fed o-bane og noget af det fedeste terræn i verdenen! Så ville jeg hellere have løbet et løb med nogle kæmpe bom og ende som nr. 50, så længe jeg have nydt det. For orientering for mig, I sær i sådan noget terræn som dette, er den rene leg. Der findes ikke noget bedre. Men det er en leg som kræver et helt bestemt slags legetøj, KORTET. Og glemmer man at bruge legetøjet, bliver legen mærkelig, ude af kontrol og ikke spor sjov.

Derfor blev mit mål med stafetten at nyde legen mest mulig. Legen bliver desuden endnu sjovere hvis man fører an. Desværre gik det ikke helt som planlagt.

En ting jeg plejer at være god til, er at tro på mig selv og være selvstændig når de andre løbere drejer fra. Men denne gang var den væk. Jeg ved ikke hvorfor, men af en eller anden grund troede jeg overhovedet ikke på mig selv. Jeg vidste ellers præcis hvor jeg var da jeg nærmede mig post 1 og flokken begyndte at blive spredt til de forskellig gaflinger. Men da der ikke var nogle der styrede ned mod min post, valgte jeg at tror på jeg ikke var langt nok og fortsatte med de andre længere frem i håb om at de førte mig ned til posten. Efter 200 meter kunne jeg godt se det ikke var rigtigt og at de andre helt sikkert ikke var på vej til post 1 mere. Jeg fik heldigvis hurtigt læst mig ind og styret tilbage mod posten, som jeg alligevel bommer lidt (mere). Pludselig var jeg meget alene og vidste jeg måtte ligger allerbagerst. Vi havde snakket om at hvis man bommede, kunne det ikke løbes ind. Det skulle orienteres ind, så det var det jeg nærmest råbte til mig selv på vej til pot 2. Det lykkedes mig alligevel at bomme denne post rigtig meget, og fandt den kun ved et held.

Heldig nok, fik jeg flyd i orienteringen og løbet på resten af banen og løbet hæderlig resten af vej med kun nogle få svaj undervejs. Men det var svært at holde sig mentalt oppe, når man henter en Kineser på vej til post 7, og en new zealænder på vej til post 12. Det var da også med tårer i øjnene jeg jogglede af.

Side 7

Det tog mig rigtig lang tid at komme mig over sådan et ekstremt skuffende løb. Et løb jeg har set fra til siden NOC, hvor jeg løb et formidable første tur og derfor vidste at det ikke var umuligt.

Selv nu, hvis jeg engang i mellem kommer til at tænke på løbet, bliver jeg rigtig ked af det inden i og skuffet over mig selv. Heldigvis er det kun mig selv, der tæver mig. Selvfølgelig var Maja og Line lige så skuffede som mig, når vi vidste det var muligt, men sådan nogle ting sker og det er der ikke noget at gøre ved. Selvom Maja blev sendt ud som nr. 21 (en milliard år efter de førende), kæmpede hun på og løb en af de bedste tider og kom en på en hæderlig 12. Plads. Så det var utrolig flot kommet igen.

Efter at have grædt et par gange over løbet og stampet lidt i gulvet, begyndt det at hjælpe lidt på det og jeg kom lidt mere over på og blev klar til banketten.

Det var en fed fest, som vi vandt stort, især over Norge, som måtte sende 3 af deres drenge hjem kl. 19:30 - før vi fik aftensmad.

Jeg har svært ved at se positivt på mine præstationer fra dette års VM, men jeg har helt sikkert taget en masse god erfaring med i bagagen, som jeg skal arbejde med det næste års tid. Og jeg er mere end klar på at træne behårdt det næste år og var 110 % klar når vi om et år drager til Göteborg.



Så...

Signe med sølvmedalje til NOC-stafet

Brug dit legetøj og tro på dig selv!!!

Tak for et meget lærerigt JWOC i nogle af verdens fedeste terræner!

- Signe, Cairns, Down Under

Side 8

En hyldest til Spring Cup

Af Mette Steffensen, OK Øst

Dette indlæg er skrevet til klubbladene for de tre arrangørklubber af Spring Cup: O-FIF, Snitzlingen og Skovtrolden.

Som det er bekendt for nogle har jeg meldt mig som stævneleder for Spring Cup i 2008. Som om jeg ikke havde nok at lave med job, børn og andre sysler. Men det er vel egentlig bare kronen på mange års skjult kærlighed til arrangementet.

Det er virkelig et flot flagskib, brdr. Simonsen og 2xSøndergaard fra FIF satte i søen dengang i 1991. De første år var jeg deltager og interesserede mig ikke for at arrangere særlig meget. Men siden 1997, hvor OK Øst kom med som arrangør, har jeg helt frivilligt næsten hvert år haft en funktionslederpost. Fra visumansøgninger til østeuropæerne (og det var mange i slutningen af 90'erne) over to år med marketing i stævneledelsen til fire år som etapechef. Ja arbejdet i stævneledelsen gav endda anledning til at møde min helt store kærlighed, som jeg nu er gift med på 8. år!

To helt afgørende årsager til min entusiasme ved Spring Cup er det internationale og det professionelle ved stævnet. Når jinglen lyder og vores klingende britisk-engelske speaker Clive byder velkommen, bliver jeg høj. Det er en rigtig god legeplads til at afprøve sig selv af med ting, der ligner rigtigt arbejde uden at være det. Det er fascinerende at arbejde i en organisation af frivillige, som er med af lyst snarere end af nød.

Efter mange års tro medlemskab af min barndomsklub i Birkerød var det berigende at lære FIF'erne at kende gennem arrangementet. Når vi mødtes ved stævner rundt omkring i landet var der pludselig dobbelt så mange at hilse på. Derfor ser jeg nu også frem til at lære Roskilde bedre at kende. Det er allerede begyndt i år, hvor jeg var etapechef med Michael Leth og Claus Rasmussen fra OKR og via praktisk overnatning i nærheden af stævnepladsen i Hvalsø fik nye store og små venner hos familien Leth. Trods hårdt arbejde i løbet af dagen var der tid til aftenhygge til søvnen overmandede os, og de varme tebirkes fra bageren tidligt om morgenen på vej til skoven er uforglemmelige.

Næste års stævne finder sted efter påske, nemlig den 28.-30. marts. Stævnecentret er i Hillerød og der løbes Gadevang (nat) og Gribskov Syd (klassisk og stafet). Stævneledelsen har holdt sit første møde og går for alvor i gang med planlægningen nu efter sommerferien.

Side 9

De seks i stævneledelsen er Erling Skov Nielsen, FIF (sekretariat), Aage Damsgaard, FIF (løb), Ane Veierskov, OKR (service), Gert Pedersen, OKR (stævneplads), Tage V. Andersen, Øst (marketing) og mig selv, Øst (stævneleder). Tilsammen repræsenterer vi mange års erfaring med både at løbe og arrangere stævner samt forskellige faglige specialer. Jeg har gennem flere år arbejdet med HR, ledelse og coaching af forskellig slags og kan nu prøve min egen medicin af i praksis. Forhåbentlig på en måde, så alle tre klubber føler sig godt tilpas med stævnet og har lyst til at lægge kræfter i at holde flagskibet kørende i mange år fremover.

Har du spørgsmål til stævnet kan jeg kontaktes på mail: mette@steffensen-dk.dk eller på tlf. 4585 5056 (aften).

FIF juniorer til Junior European Cup

Efter DM langdistance har juniorlandstrænerne Ulrik Staugård og Lars Lindstrøm udtaget holdet, der skal repræsentere Danmark til JEC (Junior European Cup) i Sydfrankrig 12-14 oktober.

Følgende 7 FIF løbere blev udtaget:

D18:

Signe Klinting, FIF Hillerød

D20:

Lærke Lundedahl Jensen, FIF Hillerød

H18:

Rasmus Folino Nielsen, FIF Hillerød

Søren Schwartz Sørensen, FIF Hillerød

H20:

Anders Konring Olesen, FIF Hillerød

Andreas Olesen, FIF Hillerød

Casper Wraa, FIF Hillerød

Held og lykke til jer!

Tak!

Hermed tusind tak for den meget flotte buket til min 80 års fødselsdag, samt for de utallige herlige sportlige og kammeratlige oplevelser for mig og min talrige familie gennem de 37 år, som jeg har været medlem af FIF Orientering. Jeg ønsker ”Danmarks bedste o-klub” en lykkelig fremtid og ser frem til mit 50 års jubilæum!

/Hans Sloth

Et flot billede fra DM-stafet



Her er 3 seje herrer over 60 – de har virkelig været tæt på den præmieskammel meget længe – nu lykkedes det for Aage Damsgaard, Karsten Schultz og Karsten under.

Klub-skitur Lofsdalen, uge 7, 2008

FIF-skituren 2008 går til Lofsdalen i Sverige.

Du kan gå på nettet og klikke dig frem til Lofsdalen på: www.lofsdalen.com ,
www.lofsdalensturistbyra.se .Her kan du se skiområder og hyttebyer m.m.

Vi skal bo i 8 personers lejligheder (stueplan eller 1.sal) med 4 soverum, 2 brusere, 2 toiletter og sauna. Lejlighederne ligger ved foden af den store lift.

Afrejse: Lørdag aften den 9.2.2008.

Hjemkomst: Søndag morgen den 17.2.2008.

Turen er beregnet til ca. 1900,- kr. pr. person for lejlighed, bustransport og fælles morgenmad ved ankomst til Lofsdalen søndag morgen.

Ved tilmelding betales 500 kr. pr. person i depositum.

Tilmelding og depositum skal være mig i hænde senest d. 15.10.07.

Er du interesseret i dette fantastiske tilbud, så meld dig **straks** pr. mail eller telefon. Først til mølle.....

Betaling til: **giro 2 68 43 81, mrk. "vinterferie 2008"+afsender"**

Regler jfr. FIF's skirejser.

Jens Holmgaard

Stubbevang 14

3400 Hillerød

Tlf. 48269237

e-mail:

jeh



ol@get2net.dk

Sommerlejr i Tjekkiet

I sommerferien var vi nogen fra Hillerød, som alle skulle afsted på en fællessommerlejr til Tjekkiet. Der var lagt op til en kanon uge, med gode orienteringsterræner og et godt fællesskab med alle vennerne. Vi skulle allesammen køre i minibusser derned, så hele turen startede for os sjællændere med at tage toget til Fredericia, hvor vi skulle møde de andre. Det var noget af en tur dernedover, men med høj musik og en masse slik og sodavand kom vi til Jicin hvor vi skulle bo. Området omkring Jicin er kendt for sine enorme sandstensområder, med lodrette søjler på op mod 20m, så det var noget af en ømvæltning for alle os danskere!

De første dage dernede blev brugt til normale træninger i området, så vi alle kunne lære det at kende. Der blev bommet meget i det fysisk og teknisk utroligt barske terræn, men i løbet af ugen kunne man fornemme en klar fremgang blandt alle løbere rent teknisk. For nogen af de lidt mindre fysisk trænede er det en kæmpe udfordring at kunne løbe 2 træninger hver dag i en uge, men alle kom helskindet igennem de første 4 dage indtil den grimme grimme Høker skulle løbes. For jer der ikke ved hvad en høker er, så er der lige en lille beskrivelse: En høker er en Ultra-Ultra langdistance, som starter kl 3 om natten. Man starter med pandelampe, men undervejs kan man så smide den. På den lange bane som var 18,7km havde vi et kortskifte og 2 kortvend, og det skal siges at de kort vi løb på ikke havde samme målestok. Derudover var kortene de ældste de kunne finde, så det var ikke kun de "normale" udfordringer alle løberne blev udsat for. Høkeren er en udfordring for selv de bedste løbere i Danmark. En af lederne som var med, Henrik Jørgensen OK Pan, løb med og var også flad da han kom i mål, men alligevel kom langt de fleste løbere igennem Høkeren. Flot kæmpet!

Ud over løb var der en masse sociale aktiviteter, som for eksempel lambruscicuppen. Denne cup var gennemgående hele ugen, og der blev dystet i alt fra at ligne en østeuropæer til ølstafet og at kende hinandens navne. Specielt i konkurrencen om at ligne en østeuropæer gik der konkurrence i, men på trods af det måtte løber holdene se sig slået af lederholdet i den samlede konkurrence. Men det skal nævnes at dommerne bestod af ledere.

Den sidste dag inden hjemrejsen var der den legendariske lejrstafet, hvor man bliver udsat for de mest mærkværdige ting. Det er en 4-mandsstafet, som i år havde start ved en søbred. Alle løberne havde regnet ud at der skulle ske noget med os, men vi blev alligevel overraskede da vi tog vores kort og der bare stod 1234567890, da vi vendte os om stod lederne og kastede vores kort, som var inde i nogen 1,5 l flasker ud i vandet. Der var vild kamp om at få sit eget kort, og hvis det kort man svømmede hen til ikke var sit eget blev det selvfølgelig kastet endnu længere ud i søen. Efter nogen minutters svømming havde alle løberne deres kort, men vi fik så at

Side 13

vide at vi ikke måtte åbne flaskerne og tage kortet ud. Nogen af ”forhåndsfavoritterne” havde fået en grøn flaske, og jeg skal love for at det var en udfordring! Undervejs i stafetten, mellem skiftene, var der nogen konkurrencer, hvor man foreksempel skulle spise kommenbrød med honning og kommen mmhh. Stafetten blev afgjort og vi kørte allesammen hjem til Danmark, efter at have haft et enormt bredt smil på en hel uge.

Det var afgjort den bedste sommerlejr jeg har været på, og jeg kan klart anbefale alle unge i klubben til at tage på sommerlejr til næste år!

/Rasmus Folino Nielsen



Billede fra elitens 5.000 meters rekordløb

Resultatet af „Spring Cup-undersøgelsen“

Vi har nu i bestyrelsen gennemgået de relativt mange besvarelser, vi har modtaget. Målet var en svar-% på mindst 50 blandt de medlemmer, som er over 17 år.

Det nåede vi ikke, men vi fik 55 svar, som svarer til ca. 27%.

Ved en nærmere analyse af svarene kunne vi se, at alle aldersgrupper var repræsenteret og ligeledes var der både de meget aktive ”Spring Cup-veteraner” og de helt nye medlemmer i klubben. Vi vedtog derfor, at de indkomne svar måtte være repræsentative for klubbens holdning til spørgsmålene.

Ud af de 55 svar på nøglespørgsmålene om, hvorvidt vi skulle stoppe Spring Cup eller overlade det til andre fremover blev der svaret:

Skal vi stoppe SC?	Ja = 7 (13%)	Nej = 29 (53%)	Ved ikke = 19 (35%)
Skal vi overlade SC til andre?	Ja = 12 (22%)	Nej = 27 (49%)	Ved ikke = 16 (29%)

Da vi på forhånd havde sat grænserne til, at der skulle være mindst 33%, som mener, at vi skal stoppe, for at overveje denne mulighed, kunne vi konkludere, at **vi skal fortsætte med at arrangere Spring Cup sammen med OK Øst og OK Roskilde.**

Generelt set var der en meget positiv holdning til at fortsætte Spring Cup, og kun enkelte, som synes, at vi skal starte forfra med noget helt nyt. Der kom også en del andre ideer frem, som vil vi bruge i bestyrelses-arbejdet fremover.

Vi vil derfor fortsætte med at være en del af Spring Cup.

Samtidig vil vi naturligvis gerne prøve at imødekomme dem, som er trætte af Spring Cup – fx gennem her at bede dem komme med ideer til, hvad der kunne gøre Spring Cup mere attraktivt at arrangere fremover!

Pbv
Carsten Dahl

Kompashuset trænger!

På Bestyrelsesmødet i forsommeren blev der nedsat et udvalg der skal arbejde med planlægning af en tiltrængt opfriskning af Kompashuset.

Der tænkes i inventar, møblering og maling som vi i praksis forestiller os udført af FIF's medlemmer på nærmere aftalte tidspunkter.

Udvalget består af:

Lotte Friberg, Bente Søndergaard, Helle Marie Lindelof og Jane Walter Hansen.
Første møde afholdes i Kompashuset den 12. september kl. 19.30.

Gode ideer, der kan inspirere planlægningsgruppen er velkomne.

"Hvad synes DU der skal til for at gøre Kompashuset til et hyggeligere sted at være"?

Mail evt. til undertegnede.

Jane Walter Hansen

Janewh@tiscali.dk



Starten på klubstafet – maj ,07

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



Stemning fra ”påskeløb” ’05



Ungdomssiderne i O-FIF

Redaktion:
Betty Folino
Natasha Dahl
Amalie Søndergaard



Undervisning: Hvad er en brik?

En brik er en elektronisk lille genstand, som man har på en valgfri finger. Man bruger brikken til at aflæse, hvilken tid man er kommet forbi en post ved at stikke den ned i et lille tilsvarende hul på posten. Men der findes 2 forskellige brikker. De kan det samme. Den anden slags brik er flad og derfor er hullet på posten selvfølgelig tilsvarende med denne brik. Den første brik kaldes 'sportident-brik' eller 'si-brik' og den anden kaldes 'emit'.



Si-brik



Emit

Si-brik er mest normalt på Sjælland og i Sverige, hvorimod emit bruges mest i Jylland og Norge.

Når man løber orienteringsløb, især til stævner, bruger man brikkerne. Man har den på fingeren og stikker den ned i posten når man kommer til den. Så aflæser den hvad tid man var forbi og hvor lang tid det er siden man kom forbi den sidste post. Når man så kommer i mål får man aflæst brikken og så printer man tiderne ud så man kan sammenligne dem med sine stræk. Og man gemmer dem også i en computer så man kan se hvem der har vundet.

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 en præmie, af værdien 500 kr., skal du udfylde kuponen på næste side og sende den til:

Natasha Dahl
Dyrehavevej 23
3400 Hillerød

Kuponen skal være modtaget inden den 25. 9. 2007.

Side 18

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 er oplyst sidste konkurrences vinder og de rigtige svar.

Sidste gangs vinder: *Ingen*.

Tipskupon

1. Hvor mange DM'er i orienteringsløb har Signe Klinting vundet i Guld i?

A: 5 B: 10 C: 15

Svar: _____

2. Hvor gammel var Anne Konring da hun deltog i sit første o-løb?

A: 2 år B: 5 år C: 8 år

Svar: _____

3. Hvilket af nedenstående vandt Smålandskavlen 02 (H16)?

A: Rasmus Djurhus, Rasmus Folino, Sigge Jensen og Casper Wraa B: Anders Konring, Kasper Fjellerup, Emil Folino og Anders Bachhausen C: Sigge Jensen, Emil Folino, Rasmus Djurhus og Anders Konring

Svar: _____

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

A: Trimtex Extrem B: Fif nylon C: Fif Extrem Svar: _____

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

A: 10 min. B: 30 min. C: 60 min.

Svar: _____

6. Hvilket år startede Betty Folino i FIF Hillerød?

A: 1973 B: 1983 C: 1993

Svar: _____

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

A: 114 B: 124 C: 134

Svar: _____

8. Hvilke af følgende grupper har alle været ungdomstrænere inden for de seneste 10 år?

A: Kasper Fjellerrup, Betty Folino, Mikkel Dam, Jakob Hansen og Chris Bagge
B: Anders Kinting, Carsten Dahl, Lotte Friberg, Lars Lindstrøm og Kasper Andersen C: Betty Folino, Chris Bagge, Gunnar Lorenzen, Bente Søndergaard og Preben Sloth Svar: _____

Navn: _____

Adresse: _____

BEST FRIENDS



**Altid på
pletten!**

TILLYKKE MED DE
OTTE ÅR,





Pinligt !!

Forsvundet Post

Engang da jeg var til et stævne kunne jeg ikke finde næst sidste posten. Pludselig fandt jeg så sidste posten. Men jeg tænkte mig ikke lige om så jeg løb ind i opløbet og pludselig kom jeg i tanke om det. Stoppede op lige før målet og vente om. Pinligt. Alle gloede og troede sikkert jeg var en åndsbolle til o-løb.

Mudderpølen

Ja altså, jeg var ude og løbe og havde en fra samme bane, men fra en anden klub, lige i hælene. Pludselig snublede jeg over en gren og faldt pladask med hovedet ned i noget mudder. Pigen fra den anden klub stoppede op og spurgte om jeg var kommet noget til, men da hun så at det var der ikke og at jeg selv var helt rød i hovedet (/ brun af mudderet) og så begyndte hun og grine og løb videre... Hun vandt, og det var pinligt da jeg kom i mål.

Heste jagt

Jeg var ude og løbe. På et af mine stræk planlagde jeg at løbe over en mark. Da jeg var kommet et lille stykke ud på marken fik jeg øje på nogen heste. Nu tænker du sikkert og hvad så? Ja men det er altså sådan at jeg er bange for heste. Og jeg kom selvfølgelig til at udstøde et lille skrig. Jeg tror en af hestene hørte mig, men i hvert fald kom den styrtende hen i mod mig, og bange som jeg var begyndte jeg også at løbe. Væk fra den. Desværre er mennesker knapt så hurtige som heste og den indhente mig hurtigt. Men da fik jeg pludselig endnu mere fart på. Anede ikke hvilken retning jeg løb i og pludselig fik jeg øje på stævne pladsen. Hvad jeg ikke vidste, var at hesten ikke fulgte efter mig mere. Og det lignede at jeg løb i mål, så jeg fik fejlklip og blev disket. PINLIGT ! ☹



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
to	13-09	Egedam	Overdrevsvejen	65 A5	FIF Hillerød	17:15-18:00
ti	18-09	Lystrup	Lystrupvej, skovlegepladsen	94 C6	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	18-09	Egebæksvang	P-plads på Strandvejen	48C2	HSOK	17:00-18:00
ti	25-09	Gl. Grønholt Vang	Voldstedet, Præstemosevej	55 K6	Farum OK	17:00-18:00
lø	29-09	Teglstrup Hegn S	Esrumvej, Øst P	27 K7	HSOK	17:00-18:00
ti	02-10	Rude skov	Kongevejen, Holte	96 K7	Kildeholm OK	16:30-17:30
lø	13-10	Krogenberg hegn	Krogenbergvej	47 B2	HSOK	13:00-14:00
lø	20-10	Teglstrup hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	13:00-14:00
lø	27-10	Horsørød Hegn	Hornbækvej, "trekanten"	26 H4	HSOK	13:00-14:00
sø	28-10	Rude skov	Femsølyng, P- plads på Kongevejen	97 B2	ROK	09:30-11:00
lø	03-11	Nyrup Hegn	Naturskolen, Kongevejen	37 K6	HSOK	13:00-14:00
lø	17-11	Danstrup Hegn	Helsingørsvej	46 K4	HSOK	13:00-14:00
lø	24-11	Hammermøllesko ven	Hammermøllen, Bøssemagergade	27 K2	HSOK	13:00-14:00
sø	02-12	Teglstrup Hegn S	Gurrevej	37K4	HSOK	10:00-11:00
sø	09-12	Klosterris Hegn	Hornbækvej, "trekanten"	26 H4	HSOK	10:00-11:00
on	26-12	Teglstrup hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	10:00-11:00
fr	28-12	Teglstrup hegn N	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
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
3/10	Dn-s	Slagslunde Skov	Øst	Kildeholm OK	28/9	25. Natugle stafet
6/10	B	Hvalsøskovene	Øst	OK Roskilde	28/9	Divisionsmatch
7/10	A	Gribskov Syd	Øst	Søllerød OK	28/9	Kredsløb
10/10	A	Klosteris Hegn	Øst	Helsingør SOK	5/10	SM nat
13/10	MT B-O	Rold Nørreskov/Vælde rskov	DOF	Dansk Orienterings-Forbund		DM, WRE, MTB-O-cup,
14/10	MT B-O	Aalum	Nord	Randers OK	8/10	Finale, WRE, MTB-O-cup
14/10	B	Vrøgum	Syd	OK West	5/10	DM Hold - Finalerunden, DM
14/10	A	Ll. Hareskov / Jonstrup Vang	Øst	OK Skærmø	5/10	Kredsløb
21/10	B	Buresø skovene	Øst	F.K.B.U. o-afd.	12/10	Kredsløb
21/10	A	Husby Klitplantage	Nord	Holstebro Ok	5/10	DM Ultralang, DM

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