

O-FIF

35. årgang

November 2007

Nr. 6



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 

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.

O-FIF nr. 6/2007

Nu skal det altså ud – oktobernummeret!!! På grund af mange uheldige hændelser er O-FIF blevet slemt forsinket (jeg venter stadig på indlæg!) – men nu kom det altså! Vi går nu vinteren I møde – og jeg vil gerne slå et slag for at man melder sig til banelægningskonkurrencen. Dette er en god syssel til de lange mørke vinteraftener – og vi skal have fundet en klubmester i banelægning – deadline for aflevering er 1. februar – se nærmere I Orientering.dk eller på DOF's hjemmeside.

Alle O-FIF's læsere ønskes hermed en god jul og tak for endnu et år.

Vi ses i skoven

;-) leif

Indhold

DM for klubhold.....	4
World Cup i Schweiz	5
Spring Cup præsentationer	7
Idræthistorisk foredrag.....	9
Om Kompashuset	9
KC Hillerød – ledigt job.....	10
Spring Cup supportgruppen – ledigt job.....	11
Nyt fra bestyrelsen.....	12
Poul Milling - mindeord.....	14
MTB-O cykeltøj og tilbud	15
U-FIF	17
Påskeløb	20
Medlems Nyt.....	20
Øst Karruselløb.....	21
Åbne løb	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 1	24.1.	6
Nr. 2	6.3.	11
Nr. 3	24.4.	19
Nr. 4	5.6.	25
Nr. 5	14.8.	35
Nr. 6	25.9.	41
Nr. 7	20.11.	49

Forsiden: Stævnepladsen til Spring Cup 2008 besigtiges.

100% indsats førte til DM bronze

En meget flot indsats af det lille, men tapre hold, der forsvarede vores hold-DM fra sidste år, førte til en yderst fortjent bronze-medalje ved weekendens DM for klubhold i Vrøgum.

55 gennemførende ud af 55 tilmeldte var det bemærkelsesværdige resultat - og samtidig flotte præstationer af ALLE!

Tisvildehegn OK, som ikke var ramt af det samtidige junior-EM, hjemførte titlen, mens Silkeborg OK blev nr. 2 - kun 1 point foran FIF.

På bane 1 klarede "come-back-Kasper" (Andersen) en fornem 2. plads - kun slået af landsholdsløber Michael Sørensen, mens eneste hjemmевærende juniorløber, Kasper Fjellerup, blev en meget flot nr. 4 - og dermed point-topscorer hos herrerne. Thomas Eriksen og Thomas Meyer sørgede for max.point mod 2 af de andre klubber.

Bane 2A gik også fint med John Søndergaard og Bo Simonsen som 2 og 4 - desværre også her (som på bane 1) med Tisvilde på de andre toppladser. Søren Peter og Mikkel Schønning fik de sidste point fra en 18-19.plads.

Bane 2B blev igen vundet af Anne Konring med Rikke Nygard på 3. og Stinne Skammelsen på 5. pladsen. Tine Alkjær fik dog de sidste point, da kun 2 D21-løbere må tælle.

På bane 3A fik EMil Olesen, Karsten Funder og Jens Holmgaard pointene.

På bane 3B blev Anne Maarup og Lotte Friberg nr. 4 og 5. Sammen med Mette Klinting tog de gode point.

På bane 4A fik Hans Sloth og Jens Høyer point, men ikke nok til at slå ret mange af de "unge drenge" på banen.

På bane 4B blev Eva Konring nr. 2, mens Annelise Hansen blev nr. 11.

På bane 5, hvor vi desværre var helt uden ungdomsløbere, blev Anders Gilleladen nr. 3 med Frederik Klinting i et flot come-back som nr. 4.

Bane 6 blev en parade-forestilling med stadig (lettere) skadede Maria Konring som vinder og Cecilie Friberg Klysner tæt efter. Søster Nicoline og Amalie Søndergaard blev nr. 6 og 8 og sørgede for mange FIF-point!

Side 5

På bane 7A stillede vi med 2 løbere, Rune Larsen og Frederik Søndergaard. De nappede så i suveræn stil 1. og 2. pladsen - ligesom sidst, men denne gang med Rune først.

På bane 7B stillede kun Helle Marie Lindelof op og fik sikkert det ene point, der er at hente fra en 7.plads.

På bane 8 gennemførte alle 7 løbere. Nikolaj Vejby Jensen var hurtigst, mens Annika Simonsen, Kristina Månsson og EMil Søndergaard fulgte efter.

Efter løbet blev der delt debutant-huer ud til Andrea Reusch, Rebecca Carlsen og Kristina Månsson. Frederik Klinting, EMil Søndergaard og Aage Damsgaard fik jubilæums-Guldbarrer for 10 divisionsmatcher. Aage fik også en erkendtlighed for det fine træningsløb på Vejers Nord-kortet, som har sørget for om lørdagen.

TAK FOR DEN FLOTTE INDSATS!

/Carsten

Årets sidste internationale løb – World Cup i Schweiz d. 7. oktober

De kan det der med at sætte stævner stort op de schweizere. Årets World Cup afslutning var ingen undtagelse. Det foregik i den nordschweiziske by Stein am Rhein, en smuk gammel historisk by, kendt for sine gamle hyggelige og smalle gader med vægmalerier på alle facaderne. Normalt en meget stille by, hvor dagens højdepunkt er når turistbussen med pensionister kommer og passagerne går en tur op og ned af hovedgaden, beundrer malerierne på væggene og spiser et stykke apfelstrudel på en af torvets konditerrier.

D. 7. oktober var der dog ikke plads til de normale søndagsgæster i Stein am Rhein, da den lille by denne dag dannede rammen for afslutningsløbet i World Cup i orienteringsløb 2007, en lille sprint rundt i byens gader, og dermed var byens torv lavet om til mål arena og blevet indtaget af flere tusind tilskuere, journalister og TV folk.

Schweiz vidste sig fra sin bedste side denne weekend, det var næsten 20 grader og solskin i den lille by. Så stemningen var høj blandt alle tilskuerne i byen, som var mødt op for at støtte deres Schweiziske stjerner. Som det kan ses på kortet er det en

Side 6

meget lille by og det betød at der var mennesker overalt i de små gader. Jeg kom faktisk til at løbe ind i en mand på et tidspunkt, men jeg tror nu ikke der skete noget. Link til kortet her:

<http://www.olternativ.ch/gadget/cgi-bin/reitti.cgi?act=map&id=32&cID=2&kieli=&pID=41>

Det endte med en Schweizisk sejr på kvindesiden og fransk sejr på herresiden til Thierry Gueorgiou, så de schweiziske tilskuere var glade.

Efter løbet blev Simone hentet på stævnepladsen i helikopter så hun kunne nå til Zurich til et TV interview.

Det var ret sjovt at opleve orienteringsløb på den måde synes jeg så intenst og stort, og så langt fra hvad orienteringsløb er herhjemme.

Også lige en sjov historie jeg oplevede: Personligt havde jeg en ret dårlig dag, idet jeg kom til at løbe forbi publikumsposten uden at klippe, så jeg gik rundt på torvet og surmulede en smule lige da jeg var kommet i mål. Jeg har måske set meget nedtrykt ud for da jeg gik forbi et af konditerrierne på torvet råbte en ældre herre inde fra konditoriet efter mig og tilbød mig kage og kaffe. Først var jeg helt forvirret, men inden jeg havde set mig om, havde han og hans kone bestilt to gigantiske stykker apfelstrudel til mig. Årsagen var ifølge ham at de havde taget nogle gode billeder af mig under løbet – sikken en tak 😊 - nå men så gik det ældre par - også stod jeg tilbage der med en forfærdelig masse kage. Så det endte med at hele holdet fik apfelstrudel og så var der ikke mere surmuleri...

/Anne Konring Olesen



Dette billede viser torvet i Stein am Rhein fyldt med tilskuere der jubler da Simone kommer ind og vinder sprinten.

Spring Cup '08



Jeg hedder Ane Veierskov, er medlem i OKR og lod mig sidste år overtale til at tage posten som søjlechef for Service, da vi i klubben indgik i samarbejdet med FIF og Øst om Spring Cup.

Jeg var med i 2004 da vi arrangerede EOC, men denne gang kom vi ind i en gruppe, som havde prøvet det før, hvilket var en stor fordel !

Og opgaven fortsætter jeg med igen i 2008, da jeg synes, det var spændende at være med til at afvikle et så stort prestigefyldt stævne og at lære en masse aktive løbere i de andre klubber at kende. Jeg skal sikre sammenhængen mellem de forskellige opgaver i søjlen (Mandskabsrekruttering, Overnatning, Morgenmad, Off. Forplejning, Kiosk, Fortræning, Førstehjælp, Væske i mål og Børneaktivering) og til de andre søjler, og det er dejligt at opleve, hvordan både alle de gamle "rotter" og os nye går til opgaven med krum hals.

Jeg selv skal i 2008 løbe i D60 (ingen hemmelighed i denne verden !), har "kun" løbet i 15 år og blev altså i moden alder grebet af denne sport lige som alle jer andre ☺

I mit daglige arbejde løber jeg rundt - eller mest sidder stille- på en operationsgang, hvor jeg sørger for at patienterne er bedøvede, mens vi forsøger at helbrede dem. Derfor har jeg en blandet arbejdstid, og I kan ofte komme i kontakt med mig om dagen derhjemme, hvis I vil ringe.

Jeg glæder mig til samarbejdet og kan kontaktes på:

e-maile ane.v@mail.dk eller tlf. 46 48 12 30

Vi ses derude ☺ /Ane



Stævneledelsen:
Tage V.
Andersen Øst,
Erling S. Nielsen
FIF,
Mette Steffensen
Øst, Gert
Pedersen OKR,
Ane Veierskov
OKR, Aage
Damsgaard FIF

Spring Cup 2008 – der er da længe til, eller er der?



Gert Pedersen
OK Roskilde

Jeg har den store ære/glæde igen at være med i stævneledelsen for Spring Cup. Jeg er chef for stævnepladssøjlen, som indeholder opgaver vedr. indretning af stævnepladser samt levering af toiletter, vand, elektricitet og fjernelse af affald. Endvidere materiel, parkering, skiltning og transport af overtrækstøj. En lang række funktionsledere hjælper mig/os med at få det hele til igen at blive et godt stævne. Flere af funktionslederne har været i gang i flere måneder, og i den kommende tid skal alle i gang for alvor.

Det er meget positivt at være med i et så stort stævne, især fordi alle yder en stor og meget konstruktiv indsats. Når vor mandskabsrekrutteringsgruppe derfor om kort tid kontakter jer, kan jeg stærkt anbefale at I siger ja tak. Gør det fordi vi jo alle ikke kun skal nyde men også yde for o-sporten. Gør det imidlertid især fordi det er en positiv oplevelse, uanset om man er med som stævneleder eller har et andet vigtigt arbejde som f.eks. parkeringsvagt eller som vandbærer til væskeposter i skoven.

Jeg har løbet orienteringsløb i snart 50 år. Jeg startede i DSR sammen med blandt andet "Røde", men valgte for mange år siden OK Roskilde af geografiske årsager. Jeg har aldrig været blandt de gode, men har dog et par gange vundet påskeløb i en B-klasse. Jeg har næsten lige siden de allerførste år i DSR være blandet ind i arrangementer, og normalt er det gået fint, bortset fra et katastrofeløb i 1968 i Jægerspris Nordskov, hvor vi fik placeret 2 poster forkert, og måtte lave erstatningsløb senere på året. Det var før begrebet kontrollanter blev indført.

/ Gert

Til alle interesserede FIF-O-løbere.

Idrætshistorisk foredrag den 24. november kl. 14.00

Lokalhistorisk forening i Hillerød har formået Niels Holst-Sørensen til lørdag den 24. november kl. 14.00 i Kedelhuset i Hillerød at holde et foredrag med titlen:

”Idrætsoplevelser under krigen – og hvad der fulgte efter”.

Niels Holst-Sørensen var Danmarks største løbernavn fra 1941 og mange år fremover, og den aktive løberkarriere blev afløst af en endnu længere som aktiv orienteringsløber. I en lang årrække var han medlem af Den Internationale Olympiske komité (IOC), og nu nyder han sit otium i Gadevang, stadig aktiv med forskellige idrætter.

Fra sit lange idrætssliv har han mange spændende ting at berette, ikke mindst om, hvordan dansk idræt og herunder atletik forholdt sig til idrætssamkvemmet med tyskerne i lyset af den valgte samarbejds politik, som den danske regering og folketing gik ind for.

Der er gratis adgang til foredraget, og du behøver ikke at være medlem af Lokalhistorisk forening.

På gensyn og venlige hilsner fra Ivar Berg-Sørensen.

Kompashuset

På den 2. arbejdsaften nåede vi et skridt videre i oprydning- og systematiseringsfasen.

Vi koncentrerede os om toiletdepotet der blev tømt, rengjort og befriet for tomme flasker m.m.

I rummet står der nu: øl og sodavand. Drik de ældste først.

Papirduge på ruller, elpærer og spande med maling.

I entréen tømte vi skabe uden lås for indhold og lagde tilbage i en bedre orden. Her står der nu telte og tilbehør, FIF-stander samt små og store trekanter.

Garderobehjørnet blev forsynet med nye skostativer som Lottes og Bentes døtre samlede.

Skostativerne er beregnet til at bruge.

Vi håber at man har lagt mærke til vores anstrengelser.

Side 10

Planen er efterfølgende at vi konfererer med en indretningskyndig om hvordan vi får givet samlingsrummene et andet og friske look.

Det må forventes at de næste og store opgaver som maling af vægge og lofter samt ompolstring af stole vil kræve en noget større arbejdsstyrke.

Der vil blive indkaldt når arbejdet er klar til udførelse.

/Bente, Lotte, Helle og Jane

Jobopslag

Har du mod på at blive leder for KC Hillerød?

I samarbejde med KC-træner Lars Lindstrøm skal du ifølge aftalen med Team Danmark, DOF og Hillerød Elite Idræt varetage den daglige ledelse og bl.a. forestå følgende opgaver:

Den daglige ledelse og træning:

- Planlægning af og opfølgning på KC'ets aktiviteter
- Udarbejde budgetter og regnskab for KC'ets økonomi
- Gennemføre diverse tiltag omkring KC'ets finansiering
- Koordinering af KC-aktiviteterne med forbund og klub
- Koordinering af postudsætning og -indsamling
- Forestå alt det praktiske vedrørende KC-samlinger

Kommunikation og information:

- PR-aktiviteter overfor lokale medier og interessenter
- Udarbejdelse af KC-rapporter
- Kontakt til eventuelle sponsorer
- Deltage i KC fællesmøder (med fx KC Århus).
- Deltage i Hillerød Elite Idræt fællesmøder.

Vi forventer, at du har stor erfaring med o-løb, har gode organisatoriske evner, er velformuleret og samtidig har tid til at klare en del af det praktiske foran såvel PC som i skoven.

Er du interesseret i dette job, som er lønnet og sat til årligt 240 timer, så henvend dig snarest til nuværende leder Carsten Dahl (som grundet arbejdsmæssige forhold ikke har mulighed for at fortsætte i 2008).

Jobopslag

Hvordan skal Spring Cup se ud i fremtiden?

En lille gruppe på 6 personer, 2 fra hver arrangørklub, har ansvaret for at lægge strategien for Spring Cups udvikling i de kommende år. De udgør den såkaldte ”Spring Cup Support Gruppe”

Gruppen mødes 2-4 gange pr. år, og årets stævneleder deltager også med en status for det indeværende års stævne.

Hovedopgaverne gælder dog de kommende års stævner, hvor support gruppen bl.a. er ansvarlig for:

- Planlægning af skove og kortfremstilling over kommende Spring Cup skove mindst 3 år frem i tiden.
- Afdækning af mulige stævnepladser og P-muligheder
- Udpegning af stævneledelsen til det kommende år
- Udpegning af kasserere, banelæggere, banekontrollanter og etapechefer
- Vedligehold af en udførlig drejebog med planer og tidsforbrug for de enkelte funktioner
- Indførelse af ny teknologi.
- Assistance med anskaffelse af særligt Spring Cup materiel og nye værktøjer, som kan lette arbejdet
- Kontakt til nationale og internationale organisationer (DOF) angående fx skovtilladelser og reglementsændringer
- Udfærdigelse af regler for deltagermuligheder for klubbernes egne løbere



Vi forventer, at du kender en del til Spring Cup og har en mening om, hvordan stævnet skal udvikle sig fremover.

Er du interesseret i at gå ind i dette udvalg, så henvend dig snarest til Carsten Dahl eller Anders Klinting.

Nyt fra bestyrelsen

Uddrag fra bestyrelsesmødet d. 25/9, hvor både breddekonsulent Jesper Lysgaard, ungdoms- og træningsudvalget var på besøg.

Uddrag fra Jespers noter fra mødet:

Breddekampagne

- FIF Hillerød har haft breddearbejde og rekruttering siden Voksentrekutteringsprojektet 1999-2001. Man havde derfor valgt fra at være mere aktive under breddesatsningen.
- FIF Hillerød har breddearbejde i form af et træningsudvalg og et ungdomsudvalg.
- Man ser den største udfordring i at holde fast på nye medlemmer. Det gælder både børn og voksne.
- Man vil gerne have flere børn. Og vil gerne fokusere på at målrette indsatsen mod en skole og uddele foldere her.
- Fordelen er at man kan have forældre og børn sammen. Og de kan dyrke idræt sammen.
- En anden udfordring er det sociale liv i klubben. Der arbejdes med det, men det er vanskeligt at være sammen 270 mennesker, så der vil være klikedannelser. Det er vanskeligt at få nogen med til stævner. Folk løber når de har lyst. Det er muligt at komme til o-løb stort set hver dag i området.
- Kan træning give et større socialt liv? Kan en træner give mere sammenhold. I Søllerød og Allerød samler træneren folk. Kan man gøre det samme i Hillerød?

Hvad kan støtte klubben i breddearbejdet?

Et trænersteam vil givet kunne støtte breddearbejdet, så der er noget for medlemmerne at komme efter, og de udvikles. Kan trænersteamet være med til at skabe en god stemning, vil det ganske givet også løfte klubånden. Trænerkurser støtter klubben. Det er dog et problem at trænerkurserne er i Jylland. Der skal være trænerkurser på Sjælland for at tiltrække folk herfra. De vil ikke køre til Jylland 3 weekender.

Breddepolitik

Mange nye voksne vil i løbet af et par år gerne løbe svære baner og konkurrere med andre ligesindede. Det er en af de vigtigste pointer i breddearbejdet. At konkurrere med ligesindede. Det er dog vanskeligt med de lange baner, der er udskrevet med det nye reglement. Mange alm. motionister vil ikke løbe mere end 1 -1 ¼ time højest. Skal de ud længere tid bliver de væk, og så forsvinder konkurrencemomentet, og det bliver kun supermotionisterne, som der egentlig er ganske få af, der bliver tilbage. Derfor skal banerne være kortere.

Side 13

MTB-O skal ikke glemmes i breddepolitikken. Et stort vækstområde de kommende år. Der skal være koordinering af terminslisterne indenfor MTB-O og alm. o-løb.

Det må gerne af og til synliggøres at der findes materialer som 'Værd at vide' og Begynderinstruktion.

I Hillerød udgiver kommunen et 'klippekort' der uddeles til skoleeleverne, hvor de mod at aflevere et klip, får mulighed for at prøve en idræt i en periode. En rigtig god ide.

Skoleorientering

Det virker ikke. Vi har ikke fået nye medlemmer, selvom der er tegnet skolekort, arrangeret skolestævner og meget andet.

Almindeligt bestyrelsesmøde:

Nye telte:

Der bestilles 1 med 3 sektioner og 1 med 4 sektioner. Gammelt iturevet telt reparerer (Jane tilbød at arbejde med det)

MTB-O klubbøj

Vi låner nu en kasse med forskelligt designet klubbøj, som en gruppe kan afprøve. Hvis det er OK, vil medlemmerne kunne bestille MTB-O tøj med klublogo – sandsynligvis i det nye elitedesign.

Diverse:

Carsten ønsker at trække sig som formand ved næste generalforsamling pga manglende tid i forbindelse med nyt job.

Nyt HSI – Foreningskontor har åbent torsdage 16-19

Næste møde:

30.10. kl. 19.30. Eliteudvalg inviteres med den første time.

Mindeord om Poul Erik Milling

Den 10`ende september 2007 døde Poul Erik Milling efter nogen tids alvorlig sygdom. Poul Milling var i 40`erne og 50`erne en kendt idrætsmand og –leder. Han var begyndt i FIF`s atletikafdeling i midten af 30`erne. Poul var en habil sprinter på distancerne fra 100 m til 400 m, men længdespring var hans bedste øvelse.

Men det var som leder, han kom til at betyde mest for atletikken i Hillerød. I perioden fra 1949 - 1952 var han formand. Højt respekteret for dygtig ledelse. Han forstod at delegere opgaverne ud til de rette medlemmer. Det gav ansvarlighed og derfor kørte klubben godt. Når vi skulle til holdkamp havde Poul lavet den opstilling af holdet, som ville give klubben flest point. Poul fulgte intenst med i kampens forløb og han kunne f. eks. sige til en 5000 m løber: ”Du må ikke blive ringere placeret end en 3`de plads, så taber vi holdkampen. Han var god til med sine opmuntrende bemærkninger at give den enkelte deltager troen på, at han eller hun kunne lave et godt resultat. Ved de ofte efterfølgende banketter holdt Poul fremragende taler, hvor han på smukkeste måde delte ris og ros ud.

To af klubbens aktive løbere, Hans V. Hansen og Emil Frederiksen var begyndt at få interesse for orienteringsløb bl.a. ved løb i Sverige. Da de to pionerer ville oprette en orienteringssektion, skulle man ifølge forbundets love være mindst 10 medlemmer. Poul der også så småt var begyndt at interessere sig for denne sport meldte sig straks. Orienteringsafdelingen blev stiftet 6. november 1943.

Da Poul var med i Frihedskampen og på et tidspunkt måtte gå under jorden blev det ikke til meget løb, hverken på atletikbanen eller i skoven. Fra 1946 var han fuldt aktiv igen – ikke mindst som orienteringsløber. I 1951 blev han kredsmester i A-rækken i stafet sammen med Børge Mathiassen og Henri R. Nielsen.. I 1951 blev han optaget i Skovkarlene – en særlig kreds af ældre o-løbere. I de senere år hvor han opholdt sig mest i Spanien, tog han ofte hjem blot for at være med i skovkarletræffet. Ved mindesammenkomsten efter den højtidelige bisættelse fra Skansekapellet, holdt Erik Bruhl en smuk tale til sin gamle ven.

I 2002 lykkedes det at samle omk. 60 gamle atletik – og orienteringskammerater til en sammenkomst i Kompashuset. Poul deltog frisk og rørig som den ældste i blandt os og han nød det.

Vore tanker går til Marianne og Torben med familier.

Mindet lader som ingenting
er dog et lønligt kildespring.

Æret være Pouls minde !

/Egil Andersen

MTB-O cykeltøj

Der arbejdes i øjeblikket på højtryk med planer om FIF-cykeltøj.

Det bliver trøjer - kort/langærmede med udseende, som matcher de nye klubtrøjer - og bukser med indlæg og "seler".

Et lille udvalg har allerede set på modeller og kvalitet, og vi kan sige, at det bliver et godt kvalitetsmærke til en rimelig pris.

Så hvis du cykler meget – også på andre slags cykler - og kan tænke dig noget nyt, rapt tøj, så hold øje med FIF nyhedsmails, der kommer helt sikkert snart et rigtig godt tilbud til dig! (måske et julegaveønske ?)

mtb-o udvalget.

Kom og prøv MTB-O

FIF arrangerer 5 træningsløb i mountainbike orientering (MTB-O) hen over vinteren - hvis vejret tillader det.

Se invitationen på hjemmesiden:

<http://www.orientering.dk/fif/loeb/VinterMTBOKarrusel07/>

Deter uformelt, hyggeligt og sjovt - og en god anledning til at komme i skoven på et tidspunkt hvor indendørsaktiviteter ellers er foretrukket.

/Anders

Børne- (og ungdoms)træning

Børne- og ungdomstræningen kører som sædvanligt, og dog...

Ungdomstræningen, for dem der kan løbe mellemsvære baner, og derover, forsætter ufortrødent i Kasper Fjellerups regi hver tirsdag aften, først uden og nu så med pandelamper.

Vi har, ligesom i tidligere år, haft Skov Cup (tidligere Børne- og Ungdomskarrusel) om onsdagen i det sene forår og i det tidlige efterår. Når den er forbi, går vi over til vores Børnetræning ca. hver anden lørdag fra 13:30 til 16:00. Dette afsluttes med julehygge i December måned.

Side 16

Dette er alt sammen beskrevet i den halvårsplan der er sendt ud med kgl. fodpost til alle i denne aldersgruppe. Planen er også tilgængelig i .pdf format under Ungdomsudvalget på FIF's hjemmeside.

Som noget nyt har vi, så i efteråret, startet på vores egen træning for de 8-11 årige. Det har været hver tirsdag, samtidigt med træningen for ungdomsløberne. Her har der løbende været et pænt fremmøde. Denne træning blev afsluttet her da den mørke årstid begyndte, og vil forsætte når det atter bliver lyst nok (til at løbe uden lygte) her i foråret.

Da mange af disse løbere, efter turen til Elleore, har fået blod på tanden til at prøve at løbe natløb, vil vi én gang om måneden lave natløbstræning for de 8 – 11 årige, samtidigt med ungdomstræningen om tirsdagen. Det bliver den første tirsdag i måneden.

Som det sidste har vi snakket med naboklubber om samarbejde på børne- og ungdomsområdet. Her er der planer om et nærmere samarbejde med Tisvilde Hegn OK. Første gang bliver d. 19. januar. Arrangementet er indtil videre kun i støbeskeen.

Dette giver, for børneløberne, følgende aktiviteter for resten af året. Alle aktiviteter udgår fra Kompashuset og bliver løbende lagt ind på hjemmesiden. Der sendes et (elektronisk) nyhedsbrev ud til alle løberne før (næsten) hver træning.

27/10	13:30-16:00	Lørdagstræning
06/11	17:30-19:00	Minitræning (med lampe)
10/11	13:30-16:00	Lørdagstræning
24/11	13:30-16:00	Lørdagstræning
24/11	16:00-18:00	Om Elleore
08/12	11:00-16:00	Juleafslutning

Chris Bagge
Børnetræner



Ungdomssiderne i O-FIF

Redaktion:
Betty Folino
Natasha Dahl
Amalie Søndergaard



Som vi nok alle ved, ligger julen lige om hjørnet og derfor har vi nogle ekstra nemme og ekstra mange konkurrencer i denne udgave, som vi håber på at du har lyst til at deltage i.

Denne sæsons konkurrencer:

- Tegne konkurrence
- Orienterings spil
- Jule Quiz

Juleafslutning for de yngre ungdoms løbere



Dette er den traditionelle afslutning på årets aktiviteter. Der hygges, bages og laves juleklip. Man drysser ind, som man har tid mellem 11:00 og 16:00 (eller mens mor og far er i byen og køber gaver ;-)
Dato: Lørdag, den 08-12-2007.

Juleafslutning for de ældre ungdoms løbere

Udover det, har vi også et lille tilbud til den ældre ungdom, fra 10-15 år. Vi planlægger en julemiddag som vi håber, at I har overskud til. Du får en invitation pr. mail og kan læse mere inde på FIF's hjemmeside, www.orientering.dk/fif, hvor du også skal tilmelde dig.

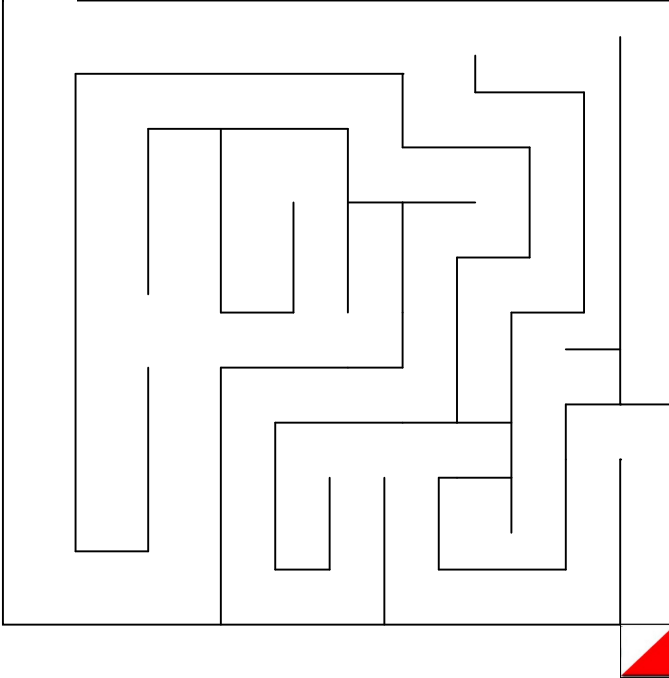
Tegnekonkurrence

Hvem kan lave den flotteste tegning af o-løberens juletræ?

Tegningerne afleveres lørdag d. 8/12 til Betty, som er dommer i konkurrencen.

Orienterings spillet

Dette spil går ud på at guide løberen frem til posten, ved at føre ham igennem laboranten.



Undervisning:

Hvordan vælger man de bedste sko til orientering?

De fleste orienteringsløbere løber i de såkaldte pigsko. De adskiller sig fra almindelige løbesko ved at man bedre kan løbe i alle slags terræn. Piggene gør, at man står bedre fast i skovbunden.



Man kan ikke købe skoene i en almindelig sportsbutik, men skal henvende sig der, hvor man køber orienteringsudstyr. Se fx på hjemmesiden: www.o-butikken.dk, hvor du kan finde beskrivelser og priser på de mest brugte sko.

Hvis man primært løber på sti, kan man godt løbe orienteringsløb i almindelige løbesko. De yder bedre fjedring og støtte, især hvis man har problemer med knæ og ryg.



Jule Quiz

Hvilken julekalender mener du bliver sendt i år på tv 2 ?

1. Nissebanden
2. Brødrene Mortensens jul
3. Pyrus

Hvilke af disse symboler repræsenterer jul ?

1.



2.



3.



Hvorfor repræsenterer det valgte billede julen ?

Hvor bor julemanden (efter nissebanden) ?

1. Arktis
2. Island
3. Grønland

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

Medlemsnyt

Velkommen til:

Isabella Kempff-Andersen	Lukas Hemmingsen
Ida Svanberg	Nitsan Vardi
Claus Veistrup	Mike Fog Andersen
Simon Reusch	Kathrine Sig Dalgaard
Andrea Reusch	Esben Sig Dalgaard

Ny adresse:

Janne Mortensen er flyttet til
Vester Søgade 62 st.th.
1601 København V

Farvel til:

Kurt Rosenberg	Jesper Flach
Signe Friberg Nielsen	Lars Liljeroth
Steffen Iversen	Ida Svanberg



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
lø	24-11	Hammermøllesko ven	Hammermøllen, Bøsseimagergade	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
lø	29-12- 2007	Tisvilde Hegn	Asserbo slotsruin, Bisp Absalonsvej	31 G6	THOK	13:00-14:00
lø	05-01- 2008	St. Dyrehave	Overdrevsvejen	65 D6	FIF Hillerød	11:00-12:00
sø	06-01- 2008	Hammermøllesko ven	Hammermøllen, Bøsseimagergade	27K2	HSOK	10:00-11:00
sø	13-01- 2008	Nyrup Hegn	Naturskolen, Kongevejen	37 K6	HSOK	10:00-11:00
sø	13-01- 2008	Kongelunden	Kongelundshalle n, Kalvebodsvej	188 C2	OK Øst	09:30-10:00
lø	19-01- 2008	Stenholt Vang og Grønholt Vang	P-plads på Jespersvej ved Eghjorten		FIF Hillerød	11:00-12:00
lø	19-01- 2008	Nyvang og Farum Lillevang	Farumvej	104 K3	Farum OK	13:00-14:00
sø	20-01- 2008	Egebæksvang	Flynderupgård, Agnetevej	47K1	HSOK	10:00-11:00
sø	27-01- 2008	Teglstrup hegn NØ	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	10:00-11:00
sø	03-02- 2008	Præstevang og St. Dyrehave	Overdrevsvejen	65 D6	OK Øst	09:30-10:00
lø	09-02- 2008	Slagslunde	Skovvej, østlige ende	104 A2	Kildeholm OK	13:00-14:00
sø	10-02- 2008	Slagslunde	Skovvej, østlige ende	104 A2	Kildeholm OK	09:30-11:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
21/11	C	Tokkekøb Hegn	Øst	OK S.G.	16/11	Natcup
1/12	C	Ll. Hareskov/ Jonstrup Vang	Øst	OK Øst/Lyngby OK	23/11	Vintercup
5/12	C	Vangeboscelen, Vangeboled 9, 2840 Holte	Øst	Søllerød OK	30/11	Natcup
12/12	C	Hareskovene	Øst	Ballerup OK	7/12	Natcup
15/12	C	Aldershvile / Bøndernes Hegn	Øst	OK Øst/Lyngby OK	7/12	Vintercup
6/1	Ds	Eriksholm Skov	Øst	Holbæk OK	28/12	Nytårs stafet
9/1	C	Boserup skov	Øst	OK Roskilde	4/1	Natcup
12/1	C	Kongelunden	Øst	OK Øst/Lyngby OK	4/1	Vintercup
23/1	C	Ganløse Egede	Øst	Farum OK	18/1	Natcup
26/1	C	Geel Skov	Øst	OK Øst/Lyngby OK	18/1	Vintercup
2/2	C	Præstevang / St. Dyrehave	Øst	OK Øst/Lyngby OK	25/1	Vintercup
6/2	C	Krogenberg	Øst	Fredensborg OK	30/1	Natcup
20/2	C	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK		Natcup
20/3	C	Fanø Syd	Syd	OK Esbjerg		Påskeløb
21/3	C	Fanø Midt	Syd	OK Esbjerg		Påskeløb
22/3	C	Fanø Midt	Syd	OK Esbjerg		Påskeløb

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

FIF Hillerød Orientering

O-FIF er FIF Hillerød Orienterings medlemsblad.

Redaktør (ansvh.) Leif Sig, Stationsvej 63B, 3230 Græsted
☎ 48 39 16 77, e-post: leif@sig-post.dk

Trykkested Kopi Eksperten, Åbyhøj

Annoncer Henvendelse til redaktøren

Indlæg Sendes til redaktøren. Brug helst Times New Roman

Synspunkter, der udtrykkes i O-FIF, er ikke nødvendigvis udtryk for FIF Hillerød Orienterings officielle holdning. Det er tilladt helt eller delvist at gengive indholdet af O-FIF under forudsætning af tydelig kildeangivelse. Direkte aftryk af O-FIF eller dele af O-FIF må kun ske med bladets udtrykkelige tilladelse.

Adresser og telefonnumre

Formand:	Carsten Dahl ☎ 48 24 23 06	carsten.dahl@get2net.dk
Kasserer:	Gunnar Lorenzen ☎ 48 24 56 14	glorenzen@get2net.dk
Ungdom:	Chris Bagge ☎ 45 42 46 59	chris.bagge@privat.dk
Kortsalg:	Bo Simonsen ☎ 48 22 18 15	bosim@get2net.dk

Adresser og WEB sites

Kompashuset.....Ødamsvej 36, 3400 Hillerød
FIFwww.orientering.dk/fif
Online Tilmelding.....www.o-service.dk
Startkontoservice m.m.www.pi-hotel.dk/fiforientering

Bank: Arbejdernes Landsbank (reg. nr. 5358)

Hovedkonto nr. 0303135 Startkonto nr. 0303267 Tøjkonto nr. 0303275

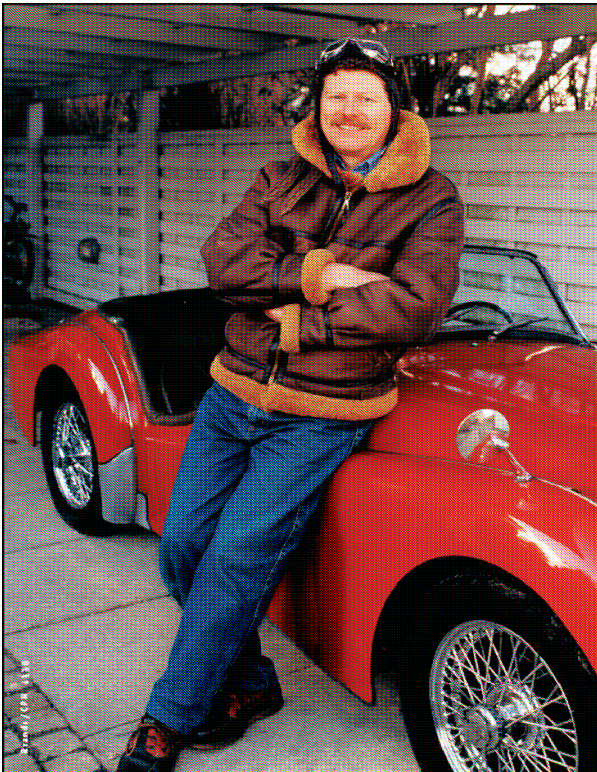


Nyt klubtøj?

Bestil online på
www.orientering.dk/fif/shop

Eller ring til Helle Lindelof
på ☎ 24 26 34 89





**En del af
vore kunder
investerer
gerne
i ædle
metaller.**

Nogle går og drømmer om ny bil – andre har forelsket sig i en meget gammel.

I Arbejdernes Landsbank hjælper vi dig gerne med at regne ud, hvor meget bil du har råd til.

Få dig også et Lånebevis. Så kan du slå til og handle straks, når det gode tilbud viser sig. Lånebeviset er et forhåndstilsagn om, at du kan låne op til et bestemt beløb.

Kom til Arbejdernes Landsbank med dine bilønsker.



Arbejdernes Landsbank

Din filial i Hillerød: Nordstensvej 2 – tlf. 38 48 30 58