

O-FIF

36. årgang

April 2008

Nr. 2



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 2/2008

FIF Hillerød Orientering har fået ny formand – Bo Simonsen. Læs Bo's tanker i den anledning på næste side. På generalforsamlingen lød der en varm tak til Carsten Dahl, som har ydet en pragtindsats som formand. Gunnar kunne genbruge ordene fra motiveringen der gjorde Carsten fortjent til Hillerød Prisen. Dette nummer af O-FIF er yderst fyldigt med artikler og historier fra orienteringsløber til orienteringsløber, både fremadrettet og bagudvendt.. Trods den store stofmængde er der ingen omtale af påskeløb, Spring Cup, DM nat DM sprint. En artikel om Routegadet har måttet stå over til næste nummer. O-FIF er gennemsyret af det det hele handler om: oplevelser og relationer!! Vi ses i skoven
;-) leif

Indhold

Hvorfor er du medlem? Bo Simonsens formandsartikel	4
Generalforsamling referat.....	8
Ekstraordinær Generalforsamling referat	12
Agernsamlerne.....	14
At flytte til Norrköping.....	16
Nordisk orienteringsteknik	18
Fint resultat i divisionsmatchen.....	20
Hygge efter næste divisionsmatch d. 18.5.....	21
Klubtur til Ostsee-Usedom, Tyskland	22
Slovenien 5-dages.....	22
H43 kavlen indbydelse	24
Nye skraveringsregler.....	26
Nye kort.....	27
Karruselløb.....	28
U FIF	28
MTB-O artikel.....	31
Øst Karruselløb.....	33
Åbne løb	34

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 3	5.6.	25
Nr. 4	14.8.	35
Nr. 5	25.9.	41
Nr. 6	20.11.	49

Hvorfor er du medlem af FIF Hillerød, hvad står vi for og hvad skal vi stå for?

Af Bo Simonsen, nyvalgt formand:

Jeg startede som rigtig mange i orienteringsløb med at følge mine forældre. Min mor og senere min far havde prøvet o-løb i Ballerup OK i et par år og efter fulgte først min bror og jeg, og senere lillesøster med. Jeg var vist 8-9 år og løb første konkurrence året efter og året efter igen DM Stafet i H16. At starte så tidligt var absolut ikke normalt den gang – ja sporten var slet ikke rettet mod de der løb andet end svære baner, men Ballerup OK var på den tid fuld af energi. Der var ikke en Chris og en Lotte til at tage sig af de unge poder, men en masse andre fantastiske mennesker inviterede indenfor i o-sportens verden. I årene efter fik Ballerup, for den tid, en kæmpe ungdomsafdeling, eget klubhus, det første by-orienteringskort (tror jeg) blev tegnet og der var masser af initiativ en stribe år. Der var Ove som var pensionist der lavede træningsløb og selvgjorde præmie i træ; der var Hans Arne som trods at han var 4-5 år ældre end min bror og mig ofte slæbte os med rundt til løb i Danmark; der var Lars og Jørgen (som stadig løber i Ballerup) som inviterede Lars og mig på 3 ugers orienteringodysse rundt i Europa – Lars og jeg var bare 15 år; der var Tom den unge formand som havde masser af energi; der var Jeppe og Orla som var eliteløbere, men som trods aldersforskellen brugte mange timer på at lære os unge teknik og der var alle de andre. Det de havde til fælles var at de elskede orienteringsløb, sjælen i sporten og de gode oplevelser. Og så havde de det til fælles, at de arbejdede frivilligt frivilligt. Frivilligt i begrebet sande natur hvor man selv tager initiativ til at gøre noget for andre; noget for klubben, for klubkammerater og for orienteringssporten.



Efter 11 år i Ballerup blev det til en kort visit hos O-63 (Vordingborg), Lillerød OK og så blev det FIF Hillerød. Valget faldt på Hillerød da var 4 eliteløbere, hvilket var meget på den tid, og så har Hillerød jo den rette placering. Jeg var heldig og fik meget mere og får det stadigvæk!

Jeg er medlem af FIF Hillerød fordi jeg her finder mangfoldighed, mod og et godt klubmiljø. Der til er klubben lokal, har et fantastisk ungdomsarbejde udført af en lille håndfuld ildsjæle og et samlingssted for mine ny og gamle venner. Jeg

Side 5

oplever til stadighed initiativ, og mod, vilje og glæde til/ved at gøre noget for andre, og det skal vi værdsætte og sørge for er en vigtig del af vores sjæl og fælles gods. Vi skal sørge for at vores unge, ny, men også gamle medlemmer kender til og adoptere glæden ved at give og sætter pris på den indsats som orienteringsløberne gør for hinanden.

I forbindelse med min søgen efter en ny formand havde jeg en rigtig god snak med en stribe af medlemmer, som alle havde de samme værdier, men hvor tiden ikke var inde til at påtage sig jobbet. Vi kan og skal ikke trække lige hårdt og de er parat til at tage de tunge arbejdsopgaver, som der er rigtig mange af i vores sport, skal også have lov til at tage en pause. Der vil naturligt være perioder hvor vi som klub har mere energi end andre, men vi kan og må ikke give slip i ideen med frivilligt og frivilligt arbejde – forskellen på de 2 er at den ene siger ja når han/hun bliver spurgt og den anden sætter i værk, men vi har brug for dem begge.



Om vi har fuld fart på med ny initiativer eller har en periode hvor vi blot sørger for at holde gryden i kog og gør vores for at holde sammen på klubben, har vi brug for



at vi alle yder i en eller anden grad. Får du meget i dag, er det en god ide at overveje hvorledes du kan og hvornår du skal give tilbage til o-sporten, og har du allerede givet meget håber jeg du kan glæde dig over de spændende oplevelser, den ny lærdom, de gode oplevelser arbejdet har givet andre – glæden ved at gøre noget for andre. Den dag vi glemmer at gøre noget for andre eller glemmer hvorfor vi gør arbejdet,

Side 6

har vi mistet lidt af sjælen i sporten, og jeg tror ikke på vi kan overleve som sport hvis vi bliver et O-fitnesscenter hvor bare betaler og forbruger – det vil ingen betale prisen for!

Hvis du støtter arbejde ved at være medlem og forblive medlem selv om du ikke er aktiv mere er jeg meget glad for den støtte til FIF. Er du stadig aktiv og medlem men ikke kan finde tid i dag til at være aktiv som organiseret ”yder” i FIF, kan en lille hjælp med at sørge for at klubbet kommer op og ned være en god hjælp; at du lige tager dig af de andres under eller ny medlemmer og inviterer dem indenfor i varmen ved at hjælpe med at ”oversætte” alt hvad der sker til et løb – en lille indsats som alle sætter pris på og som styrker klubben. Kan du så også finde tid til at være med når klubben har brug for mange hænder, er vi meget langt, og har du en travl kalender kan du se datoerne på klubbens hjemmeside eller spørge bestyrelsen hvornår det gælder. Det giver glæde at glæde andre!

Når Sandra min kone fortæller om hvad der fangede hende og gjorde hende bidt af o-sporten er det de samme værdier hun fandt i OLV Baselland i Schweiz som jeg fandt i Ballerup og som vi finder i FIF Hillerød – en spændende sport, et godt socialt klubliv og de mange klubmedlemmer som arbejder frivilligt og er med til at skabe fællesskabet. Har du svært ved at finde plads i kalenderen til at påtage dig de faste opgaver i dag, kan du måske overveje hvornår det så vil kunne passe ind at gøre en større indsats i klubben. Vi har lige så meget brug for din indsats ude i fremtiden, om 2 år, 5 år osv. for vi skal blive ved med at være en super sportsklub, og vi skal være der for hinanden for at der er en klub også i fremtiden.

Herligt var det at se vores junioreliteløbere trække i arbejdstøjet efter de havde løbet konkurrence til Spring Cup; dejligt er det når en lige hjælper med at skygge min datter; energisk og givende er det når klubkammerater har arrangeret træning med og uden cykel; og skønt er det når så mange regelmæssigt eller på dagen tager initiativ og hjælper, og utroligt, men også nødvendigt er det at vi i vores klub har medlemmer der uge efter uge er parat til yde.



Side 7

Jeg er super optimist på vegne af vores sport og vores klub. Vi har masser af energi og aktivitet. Vi skal sikkert forny os og gøre det, men også fastholde kerneaktiviteter i klubben, men for at vælge det rigtige vejvalg er det en god ide om også du stiller dig spørgsmålet om, hvad det er for værdier og aktiviteter du ønsker.

Jeg glæder mig til at møde dig i skoven eller i Kompashuset, vores samlingspunkt. Har du et input, et ønske eller en ide som du vil have hjælp til, hører jeg gerne fra dig, og har du lyst til at starte en aktivitet vil jeg og bestyrelsen gøre vores for at støtte de gode ideer.



Carsten sidste beretning ved generalforsamlingen.

Referat af Generalforsamling i FIF-O Onsdag den 20.2.2008 i Kompashuset.

Formand Carsten Dahl bød velkommen til 29 medlemmer der havde placeret sig ved det farvestrålende kaffebord med masser af frugt og hjemmelavet kage.

Valg af dirigent: Leif Sig
Valg af Referent: Jane Walter Hansen

Formandens beretning:

Carsten fremlagde sin beretning som et powerpointshow hvor FIF-O blev beskrevet

om tæt på Dk's største orienteringsklub.

Årets løbsaktiviteter og andre væsentlige aktiviteter blev nævnt.

Carsten havde valgt at lade de repræsenterede udvalg:

FIF, Elite, Ungdom, Træning og MTB, Materiale, PR, Kort og Forskønnelse, selv berette status.

Herefter kunne vi nyde et kavalkadeshow 2001-2007, hvor han med velfortjent stolthed kunne bevise de store sejre som FIF-O har hentet i årenes løb.

Beretningen blev godkendt med applaus.

Forelæggelse af regnskab 2007 og godkendelse:

Kasserer Gunnar Lorenzen forklarede regnskabet, der blev godkendt med applaus.

Forelæggelse af planer og budget for 2008:

Planer: Påskeløb, Spring Cup, Slotsstistafet.
Divisionsmatch, Nat Cup, Jætte Sprint
Skovcup (børn/unge)

Budget 2008: Budgetterede indtægter og udgiftsfordeling ifølge særudsendelse i f.m. denne generalforsamling.

Det blev pointeret at Klubhusudvalget og Materieludvalget får 42.000 til nyanskaffelser (forskønnelse, telte og diverse).

Fastsættelse af Kontingent:

Kontingent anbefaledes uændret, hvilket godkendtes.

Indkomne forslag:

Agersamlerne havde formuleret et forslag om mulighed for ansættelse af lønnet sekretær til hjælp for formanden. Der fulgte en dialog der mandede ud i en

Side 9

afstemning med følgende resultat:

12 stemte for forslaget - 10 stemte imod forslaget - 5 stemte ikke

Konklusion: Bestyrelsen har derved fået mandat til at ansætte en lønnet sekretær, såfremt den skønner det nødvendigt.

Pause

Årsnåle:

50 års jubilær: Jørgen
Christian Nielsen

25 års jubilær:

Henriette Solberg

Maria Konring Olsen

Anne Konring Olsen

Erling Skov Nielsen

Betty Folino



Overrækkelse af gaver til årets Mestre 2007:

- **DM nat**
 - D21 Anne Konring Olesen
 - D40 Dorte Dahl
 - H20 Casper Wraa
 - H35 Peter Reibert Hansen

- **DM sprint**
 - D21 Anne Konring Olesen
 - H35 Peter Reibert Hansen
 - H40 Lars Simonsen

- **DM mellem**
 - D21 Anne Konring Olesen
 - H45 John Søndergaard

- **DM ultralang:**
 - D20 Signe Klinting
 - H45 John Søndergaard

Side 10

– DM stafet

- H20

Andreas Olesen
Rasmus Folino Nielsen
Anders Konring Olesen

- D21

Dorte Dahl
Anne Konring Olesen
Rikke Nygaard

– DM lang:

- D18
- D21
- D35
- D40
- H12
- H20

Signe Klinting
Anne Konring Olesen
Dorte Dahl
Anne Maarup
Frederik Søndergaard
Anders Konring Olesen

Kåring af årets Ungdomsløber:

Tillykke til Anders Konring Olsen



Anne med en flaske rødvin pr. DM-titel!

Pause slut.

Valg af bestyrelsesmedlemmer:

Carsten Dahl meddelte at han udtræder af bestyrelsen
Jette Bachhausen meddelte at hun ikke ønskede at genopstille.

Gunnar Lorenzen, Klaus S.Jørgensen, Jane Walter Hansen er ikke på valg.

Herefter valgtes følgende til den nu 7 mand store bestyrelse.

Anne Konring blev valgt ind i bestyrelsen.

Henrik Bjørn Hansen blev valgt ind i bestyrelsen

Simon Reusch blev valgt ind i bestyrelsen

Bo Simonsen blev valgt ind i bestyrelsen.

Bestyrelsen konstituerer sig på førstkommande møde 25.2.08

Valg af bestyrelsessuppleant: Jette Bachhausen

Side 11

Valg af revisorer:

Kurt Nielsen og Lisbeth Larsen valgtes igen.

Valg af revisorsupl.:

Steen Winkler valgtes igen

Eventuelt:

Tak til afgående

formand: Gunnar holdt takketale til afgående formand og Jette overrakte en erindringsgave til Carsten, der takkede af og lovede at fortsætte sin indsats i FIF i blandt andet elite-udvalget og i PR-udvalget.



Ny støtteforening:

Carsten tegnede i øvrigt sin idé om at skabe en støtte-forening til FIF-O. Støtteforeningen hedder **FIFOFAN** og har indtil videre 1 medlem. Carsten beskrev forslag til formål, medlemmer og Aktiviteter og opfordrede til indmelding. Flere meldte sig på stedet.

- Formål:
 - At støtte op om klubbens frivillige ledere gennem
 - At anerkende og påskønne deres indsats
 - At rådgive og hjælpe, når der er behov
 - At levere viden om klubben og dens medlemmer
- Medlemmer:
 - Aktive i klubben i mindst de sidste 5 år
 - Kontingent 100 kr/år
- Aktiviteter:
 - Et møde pr. år – årsmødet i januar
 - Anerkendelser ved FIF's GF
 - (Stiftende FIFOFAN GF i april)
- Årets udvalgte:
 - For mange års vedholdende arbejde på en række fronter. Han/hun stiller altid op, når der skal løses konkrete opgaver. Ved altid, hvad der rører sig i klubben.
 - Jette Bachhausen og Søren Peter Larsen

Side 12

- Måske den flittigste gæst i klubhuset. Fingeren på pulsen de sidste mange år. En meget vigtig brik i udviklingen af vores nuværende elite.
- Gunnar Lorenzen

Kort til Spring Cup: Dialog omkring betaling af produktion af kort.

Skiorientering: Det meddeles at man er klar til ski-O hvis det passende vejr skulle komme.

KC-Hillerød: Carsten er leder af Kraft Center-Hillerød.
Anders Bachhausen er ansat som ”posthund”

Gratis Møbler:Hillerød kommune har gratis møbler til afhentning
Lørdag den 23.2 forskellige steder i den nye kommune.

Opbevaringsfaciliteter: Dialog omkring opbevaring af materiel.
Materieludvalget og udvalget til klubhusets
forskønnelse samarbejder herom.

MTB-O: Det nye Cykeltøj er kommet. Henvendelse til Jette Bachhausen.

Ref. Jane Walter Hansen

REFERAT AF EKSTRAORDINÆR GENERALFORSAMLING I O-FIF. TORSDAG DEN 13.3.2008 KL.20 I HGI's LOKALER

Dagsorden: Valg af dirigent
Valg af referent
Indlæg fra den nyvalgte bestyrelse
Valg af formand

21 medlemmer var tilstede.

Side 13

Som dirigent valgtes Leif Sig
Som referent valgtes Jane Walter Hansen

Indlæg fra bestyrelsen:

Bo Simonsen tog ordet og orienterede om årsagen til indkaldelse af Ekstraordinær Generalforsamling – ingen formandskandidat!

Bo gjorde rede for hvordan den nye bestyrelse vil dele arbejdet, idet bestyrelsesmedlemmer har fordelt sig som kontaktpersoner for klubbens mange udvalg og han gav udtryk for at det ser ud som om at der er god energi i den nye bestyrelse, der er indstillet på at gøre en seriøs indsats for klubben.

Arbejdet med at finde et medlem der er villig til at påtage sig formandsposten har været givende og positivt, men det har ikke givet resultat i form af et formandsemne. Først fra næste år er der tilsagn om at Karsten Funder kan påtage sig posten.

Valg af formand:

Ved forespørgsel i forsamlingen, var der stadig ingen der meldte sig og Bo greb til sin plan C, der gik ud på at han selv påtager sig formandsposten for det kommende år, hvorefter Karsten Funder skulle være kandidat.

Bo blev valgt med applaus og han gik over til sit velplanlagte indlæg, der afslørede positive forventninger til klubbens aktiviteter og fortsatte aktive liv.
”Man skal yde for at man kan nyde” synes at være den nye formands valgsprog.

Fylدت med energi startede indlæggene fra de opmødte og følgende emner blev bl.a. berørt:

Betalt arbejde kontra frivillighed.

Købesport kontra interessesport.

Carsten Dahls tilbud om at engagere sig i Cupmatch, Slotsstistafet, Eliten.

Genskabelse af: juleløb, påskeløb, klubfester, klubmesterskaber.

DM 2010 planlægning

Anders Klinting om MTB-O 26. juni 2009, hvor vi er blevet spurgt om praktisk hjælp til stævneplads.

Børnekulturdag.

Idrætskoordinatorer på byens skoler.

Søllerød OK – lønnet skoleaktivitet.

Den ekstraordinære generalforsamling kunne således afslutte aftenen med at have fået besat formandsposten for det kommende år i FIF Hillerød Orientering.

Vi kalder os Agernsamlerne og vi kalder til agernsamling.

For godt 3 år siden startede vi en klub i klubben for de af os, der ikke længere strikt er underlagt arbejdsmarkedets strenge krav – kort sagt havde tid til at kunne mødes indenfor normal arbejdstid. Alle ældre FIF medlemmer blev kontaktet, både passive og aktive, og på det grundlag startede vi ud med at mødes hveranden onsdag (ulige uger) til et løb i skoven. I begyndelsen kombinerede vi disse løb med indsamling af poster fra andre af klubbens træningsløb, men er siden gået over til at organisere det hele selv og så godt som altid i Gribskov. Hen gennem året løber vi altid i nye områder af skoven; der er 2 svære baner (trykte, ca. 3 og 4.5 km.). Om man løber, går eller cykler er op til en selv; det vigtigste er at få en spændende tur i skoven. Efterfølgende mødes vi så i Kompashuset, hvor en af os ”underholder” om emner af almen interesse, hvadenten det nu er ens hobby, ens professionelle interessesfære eller en spændende oplevelse, som man har lyst til at indvie de andre i. Og altid med brød /kager etc. Hele seancen tager godt 3½ time og levner selvfølgelig også megen plads til at diskutere såvel dagens baner som emner og problemer af almen interesse for klubben .

Stille og roligt har vi udviklet os fra at være 7-8 stykker i skoven til nu stærkt at nærme os de 20; som regel er vi lidt flere til underholdningen og kaffen og, næppe uventet: Julefrokosten bærer selvfølgelig prisen. Nedenstående sang var et bidrag til seneste julefrokost, og den er selvfølgelig blevet optaget i vores sangbog.

Den samme udvikling har vi set med den årlige skitur til Kvitåvatn, hvor vi har været henholdsvis 4, 8, og i år 12 af sted. Næste år skal vi atter til Kvitåvatn og nogle af os planlægger endog en hundeslædetur til Østgrønland. De fleste af os er naturligvis gamle FIFere, men vi har også tilgang fra naboklubmedlemmer, som hen af vejen vælger at blive passive medlemmer i FIF.

Vi påtager os gerne opgaver for klubben, som vi med sindighed og værdighed kan klare. Derudover forsøger vi også selv at igangsætte projekter, som vi anser på sigt må have klubbens interesse.

Vi synes at vi har skabt et godt forum i en passende blanding af anarki og tradition og kan kun anbefale alle klubbens unge gamle eller medlemmer, der på anden vis ikke er arbejdsramt til at melde sig under fanerne hos undertegnede, så snart deres karriere tillader det og bliv ikke forundret, når I også møder både sangbog og dagbog.

For Agernsamlerne
/Henning

Side 15

(Kan synges på ”flikkerne i Småland”)

I gamle dage gik man ud og samlede agern op,
dem gav man så til grisen for at fede på dens krop.
I vor familie ser vi tit vor farer ta' afsted
på løbetur i skoven, og han har en pose med.
Men med agernhøsten plejer det at gå en smule skidt,
af agern får han aldrig fundet mere end ganske lidt.
Men vi har jo ingen gris, så hvilken rolle spiller det,
hvad skulle vi ellers bruge alle agerne til?

Men vi, der samler agern, er en ganske særlig sort,
vi synes orienteringsløb er alle tiders sport.
Dog – skønt vi er lidt aldersstegne, håret næsten gråt, -
så løber vi en tur i skoven, selvom det er vådt.
Her i landet kan man ikke altid stole på vort vejr,
Vi plejer dog at nyde det, som det nu engang er,
vore næser bliver røde, vore kinder ligeså,
vi bliver ømme i kroppen fra top og til tå.

Der er vel dem der siger – tankeløst, naturligvis –
”du skulle hellere sætte dig og læse din avis,”
de kender ikke glæden ved at færdes i en skov,
den får man nemlig ikke ved at læse i en bog.
Vi kan glæde os ved fuglesang og skovens grønne blad,
den friske luft i lungerne gør sjælen ung og glad.
Og hvis posten bliver borte, for det kan jo ofte ske,
er det slet ikke vigtigt, - så blæs vær med det.

Når løbeturen ender, får vi kaffevandet på,
og rundstykker med syltetøj det kan vi også få.
Så gælder det at være vågen, ikke sove her:
For mange har en god idè, og flere har skam fler.
Vi får hørt så meget spændende, vor tid bliver ikke spildt,
det er så interessant, og et par timer går der snildt.
For en Agernsamplers hjerne skulle nødig ligge brak,
det sørger vi skam for, og derfor hjertelig tak!

At flytte til Norrköping

Som mange sikkert har opdaget, færdes Emil Folino og jeg ikke længere i skovene omkring Hillerød. Vi har nemlig taget det skridt at flytte til Sverige for at dyrke det vi allerbedst kan lide –orienteringsløb.

Emil og jeg havde snakket om, at vi efter gymnasiet ville flytte til Sverige for at løbe en masse orienteringsløb. Vi kendte en svensker, som boede i Norrköping, som fortalte meget godt om byen og træningsmiljøet i Norrköping. Og dermed blev det til, at vi ville flytte til Norrköping.

Norrköping ligger ca. 400 km oppe i Sverige i retning af Stockholm. Det er en halvstor by med 120 tusinde indbyggere.

Det var klart fra starten, at vi ville skifte international klub til en svensk klub. Vi kontaktede derfor en af klubberne i området for at høre, om de var interesserede i at to danskere løb for dem. Klubben vi kontaktede hed OK Denseln, og de var meget imødekommende og interesserede i vores planer om at løbe for dem. Denseln har før haft kontakt med udenlandske løbere - specielt fra Frankrig.

Lidt inden sommerferien 07 blev vi kontaktet af en træner, Peter Holgersson, for en elitegruppe på universitetet i Norrköping. Han havde hørt, at vi ville flytte til Norrköping, og derfor ville han have os med i universitetets elitegruppe. Men for at være med i elitegruppen skulle vi selvfølgelig studere på universitetet. At studere havde ikke været vores plan for begyndelsen, men der var mange fordele ved denne elitegruppe, så derfor valgt vi at starte på hver sin civilingeniør uddannelse. Der var meget mailing frem og tilbage med universitet over sommerferien, og til sidst blev det klart, at vi kunne starte vores respektive uddannelser i midten af august.

Efter en velfortjent sommerferie fra gymnasietiden, flyttede vi i starten af august til Norrköping. Den første halvanden uge, inden vi skulle begynde på universitetet, gik meget hurtigt med at få pakket ud, malet og med at købe de ting vi ikke havde med hjemmefra.

Da vi startede på universitetet opstod et problem som vi både havde glædet os til og haft betænkeligheder ved. Nu skulle vi nemlig til at forstå og snakke svensk...

Vi havde ofte været på træningsture i Sverige og kunne derfor nogle få livsnødvendige svenske gloser såsom 'glass' og 'orienteringstävling'. Men jeg kan afsløre, at det ikke er sådanne ord, som bliver anvendt hyppigst på et svensk universitet. Så den første dag var mildt sagt lidt kaotisk med nyt sprog, nye mennesker og nyt sted. Det gik imidlertid utrolig hurtigt med at forstå svenskerne og med at snakke med dem, fordi vi hver dag på universitetet og til træningerne var nødsaget til at forstå og snakke svensk. Derudover har folk her oppe både på universitetet og i vores nye klub været meget hjælpsomme og imødekommende overfor os, hvilket har hjulpet os meget og givet os lysten til at lære et nyt sprog.

Side 17

Som de fleste sikkert ved er der mange flere løbere i Sverige end i Danmark og derfor også flere personer som løbetræner samt større interesse omkring løb blandt offentligheden. Derfor kan dette unikke træningsmiljø i Norrköping skabes hvor atletikløbere og orienteringsløbere træner sammen. Det er også unikt idet, at det er universitetet, som betaler vores fire trænere, vores træninger, adgang til styrketræning og løbebaner samt minibusser til at transportere løbere til og fra træninger. Til gengæld skal vi løbere løbe med universitetets logo på tøjet, og på den måde promover universitetet. Der er mellem 2 og 5 træningstilbud hver dag, som vi kan vælge imellem. Dette er træninger arrangeret af universitetet, orienterings- og atletikklubber i området. Desuden er der alle de træninger som man selv kan finde på i skoven eller i træningscentret, og vi kan til enhver tid gå op til vores træner og få orienteringskort over skovene samt låne en minibus at køre ud til træningen i. Det er utroligt sjovt men også en stor forandring fra Danmark at træne så mange sammen. Hvor vi i Danmark var mange på interval træningerne hvis vi var 5-10 personer kan vi her i Norrköping komme op på 75 personer på samme interval træning! Det er en utrolig god sparring at træne o-løbere og atletikløbere sammen. Da de slår os på bane og vi slår dem i skoven.

Skovene omkring Norrköping er rigtig fede. De er selvfølgelig meget mere detaljeret end i Danmark. Der er flere forskellige typer af skove. Nogle med store stups og høje detaljerede bakker andre er åbne skove med små detaljerede bakker og tung blåbærris i skovbunden.

Selvom vi er flyttet til Sverige og fået flere nye trænere, som til hverdag styrer vores træning, har vi stadig dialog med vores danske trænere fra FIF – Bo og Lars, som på sidelinjen ”holder øje” med vores træning og giver kommentarer på det vi træner.

Hvis nogle en dag kommer forbi Norrköping eller bare vil have en lille træningsweekend i Sverige, er de meget velkommen til at komme på besøg hos os.

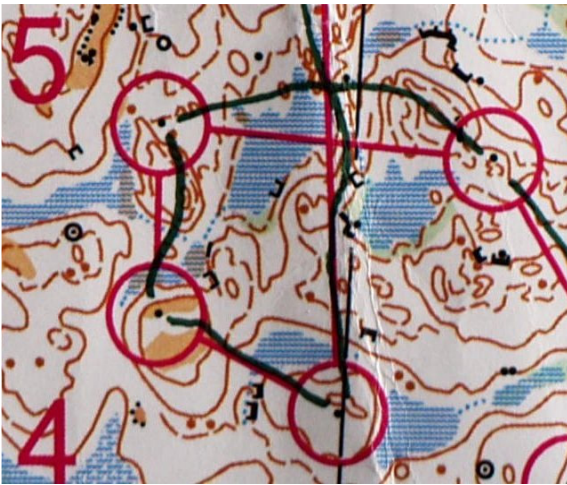
At flytte til Norrköping har nok været et af de bedste valg, jeg har gjort. Og jeg tror, at det træningsmiljø vi har her er et af verdens bedste...

Af
/Sigge Lundedal

Nordisk orienteringsteknik

Sigge har andet steds i dette blad skrevet en artikel om vores liv de sidste otte måneder heroppe i Norrköping, Sverige. Jeg vil fortsætte lidt ud ad den tangent og dele lidt af de erfaringer, vi har fået heroppe i Norrköping, ud til O-FIF's læsere. Og nu hvor forårssæsonen er ved at komme godt i gang og de store nordiske stafetter og sommerferieløbene nærmer sig er det sikkert rart med lidt tips til hvordan man klarer de tekniske udfordringer. Jeg vil med hjælp af lidt kortudsnit fra terrænerne forsøge at forklare hvordan jeg orienterer i nordisk terræn og forhåbentligt kan læseren overføre til sig selv og næste tur i skoven nordpå.

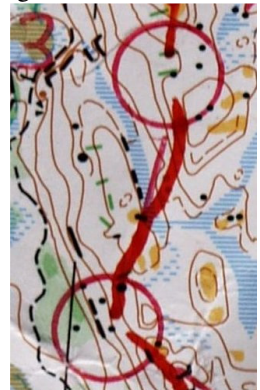
Jeg har valgt at dele artiklen op i to dele de korte stræk og så de lidt længere stræk hvor man udover de tekniske vanskeligheder og så skal vælge et vejvalg. Jeg har valgt at starte med de korte stræk fordi der er meget som går igen på de længere stræk.



Kortet er fra Kolmården hedder Sörsjön og er tegnet af Norrköping AIS.

slipper man for at læse på alle detaljerne ned igennem slugten og mosen. Højdekurver er blandt det allerbedste og mest signifikante når man skal vælge terrængenstande ud specielt om de kan lede i den retningen hvor posten ligger. Eksempler på dette ses mod post fem og seks, hvor de store høje lige inden posterne leder helt ned i posterne. Så de sidste 100 meter bliver lettere end om man ikke bruger højene.

Når man løber stræk i nordisk terræn er det vigtigt at forenkle kortet og se de store terrængenstande som er lette at genkende blandt alle de andre genstande. De gule områder på vej mod fireren (kan sikkert ikke ses i O-FIF, men i hvert fald på nettet), er rigtig tydelige da det er helt åbne områder så allerede ovre ved treeren ser man op og får øje på de gule områder ved fireren og så er det bare at løbe og så



Kortet er fra Göteborg og hedder Rannebergen og er tegnet af OK Alehof

Side 19

Næste kort er rigtig interessant da det er et kort med store ligheder med de kort der skal løbes juniorverdensmesterskaber på i Göteborg til sommer hvor der forhåbentligt er en masse FIF-juniorer med. På dette stræk er de to ovennævnte taktikker sammenstillet i et stræk. I starten af strækket følger man højden indtil man kan se de gule områder ovre på højden længere mod vest og så er der bare 100 meter ned i posten hvor der endda er en stor sten man kan udnytte i sin posttagning.

Det første man gør når man får et langstræk i nordisk terræn er at forsøge at læse hele strækket og tage et vejvalg som er gennemførbart og giver et sikkert indløb til posten. Når man så begiver sig ud på et længere stræk i nordisk terræn er det vigtigt at man får mulighed for at sætte tempoet op. Løber man og orienterer hele vejen går det alt for langsomt. Derfor find de tydelige ledelinier i skoven og udnyt dem til at løbe stærkt langs med. Desuden bruges kompasset meget aktivt og med hjælp af dette løbes mod store liniære opfang, i eksemplet på kortet grøften efter 1/3 og

mosen efter 2/3 af strækket. Imellem disse to opfang bruges den store høj og mosen som ledelinie og man har 300 meter hvor man ikke skal orientere særligt aktivt og hvor man kan skruer tempoet op.



Mine tips til dig der inden for den nærmeste tid skal prøve kræfter med nordisk terræn er altså:

- Forenkelt kortet og udnyt de tydelige genstande.
- Se op fra kortet og mange af disse tydelige genstande vil blive foræret.
- Brug genstande som leder ind mod posten som ledelinier. Det kan være høje, moser eller grøfter.
- Brug kompasset aktivt hele tiden, det er meget lettere om man løber i den rigtige retning.

Held og lykke på jeres næste tur i nordisk terræn og håber mine råd kan hjælpe til at orienteringen bliver enklere og bommene mindre.

/Emil Folino Nielsen, udsendt FIF'er i Norrköping

Kortet er igen Sörsjön i Kolmården

og er tegnet af Norrköping AIS

Fint resultat af første runde i første division

Det gik udmærket i den første af årets kvalifikations-runder til DM-finalen. Vi blev slået af Tisvildehegn OK, men kun ganske lidt, og med store sejre over OK Roskilde og OK Øst ligger vi godt før anden runde søndag d. 18/5 i Krogenberg Hegn (ved Fredensborg).

Af flotte præstationer kan nævnes:

Bane 1: Rasmus Djurhuus sikker vinder foran Casper Wraa med Andreas Olesen og Anders Konring som 4 og 5.

Bane 2A: Bo Simonsen sikrer vigtige point mod Tisvilde fra en 3. plads, mens vi godt kan bruge lidt flere løbere næste gang.

Bane 2B: Kun 2 løbere, men Anne Konring vandt sikkert med Lærke Jensen på en flot 3. plads!

Bane 3A: Her blev Emil Olesen nr. 4.

Bane 3B: Lotte Friberg en flot 3'er med Anne Maarup lige efter.

Bane 4A: Vi var lige de krævede 2 løbere, og Henning Løwenstein blev 3'er.

Bane 4B: Eva Konring blev en flot vinder på banen!

Bane 5: Rune Larsen sprintede banen igennem med ca. 6 min/km. Måske en ny mand i eliten? Jacon Thymann og

Frederik Søndergaard tog gode point på 5-6 pladserne.

Bane 6: Noline Klynsner vandt banen og søster Cecilie delte andenpladsen med en Tisvildeløber, blot 1 sek. efter! Alle i km-tider på omkring 7 min.

Bane 7A: Mads Theill Sørensen blev nr. 4 og sikrede masser af ungdomspoint. Nikolaj Vejby Jensen fik også et flot point på en 12. plads!

Bane 7B: Anette Jensen blev nr. 4 og Thea Hein Petersen nr. 8, hvilket gav gode point.

Bane 8: Alle 8 FIF-løbere gennemførte banen. Annika Simonsen, Malte Kjær Hemmingsen og Rebecca Carlsen var de hurtigste som nr. 3-4-5.



Meld dig allerede nu til næste runde d. 18/5 via O-service!!

Der er naturligvis igen både frokost, sodavand og præmier ved den næste divisionsmatch! Vi ses i skoven!

Carsten

Grill og hygge efter divisionsmatchen d. 18. maj i Krogenberg Hegn

Når vi er kommet i mål efter anstrengelserne i skoven, kører vi til klubhuset, hvor der vil være mad og hygge.

Vi håber at alle vil sætte eftermiddagen af til hygge med klubkammeraterne. Mere information vil komme på hjemmesiden og pr. e-mail.



Vi glæder os til en hyggelig dag, med jer alle.
/Bestyrelsen

Skal du med på klubtur til Ostsee- Usedom 23.-25.Maj?

Det er 30 år siden jeg sidst var på øen Usedom til orienteringsfest – den gang i gamle Østtyskland. Spændende terræn, tysk ferieparadis, hyggeligt orienteringsstævne under lidt fremmede forhold og alligevel ikke langt fra Hillerød. Den gang var det til militærparader og generaler i stiveste puds, eventyr på fremmed grund med en busfuld af dejlige orienteringsvenner fra hele Sjælland; et forsøg på et få tyskerne til at forstå de få tyske gloser som tysklæreren trods alt havde bibragt mig og de andre. Denne gang bliver det mine unger der skal opleve orienteringseventyret sammen med dig, måske dine børn og din familie der har lyst til at tage med ud i det blå.

23.05. Park OL (for de der kan tage fredagen fri!)

24.05. Classic (World Ranking Event) – der vil være skygger fra klubben til alle bør der har brug for det.

25.05. Mellem Distance

Vi finder fælles overnatning hvor der både er plads til camping og feriejlighed – feriejlighed er meget rimelig på Usedom.

Rejsetid Hillerød – Usedom (2 timer til Gedser, 2 timer færge og ca. 1 time til Usedom) www.iool.de

Slovenien – et eventyr for naturelskere og orienteringsløbere.

Der er 3 måneder til at årets 5 dages orienteringseventyr i Slovenien starter – 850 er tilmeldt og der er plads til i alt 1600 løbere alt i alt. I 2007 meldte arrangørerne fuldt hus i slutningen af maj og der bliver også rift om pladserne i år, hvor løbene går i det sydvestlige hjørne af det lille land.



Side 23

Ved VM 2006(i Danmark) fik vi blandt mange indbydelser også en lille lap med henvisning til en hjemmeside i Slovenien og det fristede – billeder af vild natur og ekstremt svære o-løbsterræner tændte interessen og hvilken oplevelse vi fik.

Vi havde forventet at skulle til et land med en spændende natur, men havde ikke de store forventninger til de øvrige dele af vores ferie og var forberedte på lidt af hvert. Vi planlagde en uge i Østrig inden at vi skulle passere grænsen mod syd, for lige at have en uge hvor alt fungerede, inden vi tog på eventyr og havde absolut en god ferieuge. Allerede efter mindre end 1 døgn i Slovenien var vi fuldstændig solgt – tæt på forelskede i det lille lands mangfoldige natur, sommertemperatur på den rigtige side af 25 grader, de utrolig venlige og åbne indbyggere, overraskende god infrastruktur og velholdt og så var alt til fantasispriser. Som Schweiz når det gælder natur og velholdenhed, og så bare til 25% af prisen.

For de der ikke kender til Slovenien er det den nordligste del af de gamle Jugoslavien. Mod nord og nordvest er landskabet alpint, mod øst ligner det mest den Ungarske Pusta (staves det sådan?) og mod vest og sydvest har Slovenien en kort kyststrækning til Adriaterhavet.

Over 50% af landet er dækket af skov.



Vi boede til leje hos en familie hele uge og havde en lejlighed tæt til konkurrencerne – tæt til alt. Orienteringsløb er en meget lille sport i ellers meget sportsglade Slovenien, og så godt som alle forbundets o-løbere (40-50 stk) er med til at arrangerer stævnet. Alligevel fungerede alting. Vægten var lagt på at kortene, baner og

terræn var i top, og hvilken oplevelse. De 2 første dage havde stævneplads på en alp med udsigt til alpetoppe. Terrænet var dels de åbne flader med græs og klipper og første dagen gik de svære baner også i et skovparti som kommer ind på top 5 over de mest tekniske terræner jeg har prøvet. 3. og 4. dagen fik i ”negativt” terræn, skovterræn der af bevoksning ligner Nordsjælland, men meget mere kuperet og så fyldt med dybe cirkelrunde sænkninger som man meget let løber sur i. 5. etape var en mere ordinært midteuropæisk



Side 24

terræn hvor de største udfordringer bestod i at kæmpe sig igennem et syndflodslignende regnvejr – rart at vi ikke skulle hjem til telt, men til en dejlig varm lejlighed!

Årets 5 dages går syd for nationalparken Triglaw – terrænet er foralpint og ser endnu en gang utrolig spændende ud. Stævnecentret ligger ca. 30 min fra Middelhavets varme vand og alligevel i en bjerglandskab hvor flere af konkurrencen afvikles i ca. 1000 meters højde.

Organizer: OK Ursus, Ljubljana, NAGY & NAGY k.d. Slovenia

Information: orienteeingonline.cup@gmail.com, www.oocup.com

Date: 23. - 27. July, 2008

Location: Ajdovščina, Vipava valley, Slovenia

Vi er allerede ca. 20 fif'ere der er tilmeldt og er du hurtig er der plads til flere. Har du ikke været på orienteringsferie før, kan vi rutinerede helt sikkert hjælpe med information. Vil du bo under tag i ugen, skal du i en fart komme i gang – områdets ferielejigheder, campinghytter mv. bliver hurtigt fyldt. Vi har været heldige at finde et idyllerisk hus i en mindre by hvor vi lejer 100 m² med det hele til bare 60 EURO – hvor skal du bo??

Bo Sim, bosim@get2net.dk

H43 Kavlen. 2. og 3. august – klubtur for de gamle og rutinerede

Det er sikkert en hemmelig for de fleste, men klubben har de sidste 3 år deltaget i H43 Kavlen forklædt som TF Hillerød - primært klubmedlemmer suppleret med træningskammerater der møder op på tirsdagsaftentræningerne fra Sandvigårdssvej og lokaliteter i Grib Skov. Ambitionen har været at være med fremme når det blev lyst og en top-10 placering! Tæt på og så alligevel ikke – vi har nået placeringer mellem 25-29, men I år skal det være (lige som de tidligere år!!). Tidligere har klubben deltaget og denne gruppe er nu så voksne at klassen hedder H55 eller H60 og Karsten Funder mener det er tid for igen at deltage. Her er de hårde facts for årets stafet og vi glæder os til at få selskab af både de unge piger i D43 og de mere rutinerede i H55-H60.

Side 25

Karta och terräng

Kartan är helt nyritad på aldrig använt område. Tävlingsområdet består av skogsmark med en del sankmarker och några skogsbilvägar. Terrängen är svag till måttligt kuperad och har god framkomlighet. Några små områden med stenbunden terräng förekommer.



Klasser

D43 Start 2 aug kl 14.30

Sträcka	Spridning	Svårighetsgrad	Typ	Banlängd (km)	Löptid (min)
1-2	Gafflad	Svart	Dag	4,5	35
3	Rak	Röd	Dag	3,5	30
4-5	Gafflad	Svart	Dag	5,0	45

Medelålder minst 43 år. Minimiålder 35 år.

HD60 Start 2 aug kl 13.15

Sträcka	Spridning	Svårighetsgrad	Typ	Banlängd (km)	Löptid (min)
1	Gafflad	Blå	Dag	3,5	30
2	Rak	Röd	Dag	3,0	30
3	Gafflad	Blå	Dag	3,5	30

Medelålder minst 60 år. Minst en dam i laget. Minimiålder dam 50 år, herr 60 år.

H55 Start 2 aug kl 15.00

Sträcka	Spridning	Svårighetsgrad	Typ	Banlängd (km)	Löptid (min)
1-2	Gafflad	Svart	Dag	4,5	35
3	Rak	Röd	Dag	3,5	30
4-5	Gafflad	Svart	Dag	5,5	40

Medelålder minst 55 år. Minimiålder 50 år.

Side 26

H43 Start 3 aug kl 01.00

Sträcka	Spridning	Svårighetsgrad	Typ	Banlängd (km)	Löptid (min)
1-2	Gafflad	Svart	Natt	5,5	40
3	Rak	Svart	Natt	8,5	60
4-5	Gafflad	Svart	Natt/Gryning	6,5	50
6	Rak	Röd	Gryning/Dag	4,0	30
7-8	Gafflad	Svart	Dag	4,5	30
9	Gafflad	Svart	Dag	6,0	45
10	Gafflad	Svart	Dag	9,0	60

Kontakt Karsten Funder, Bo Sim eller Sandra Simonsen hvis du vil være med.

Nye skraveringsregler

Spørgsmål fra Carsten Dahl til Preben Schmidt, generalsekretær DOF

? Det blev på ØK-mødet nævnt, at der er kommet nye regler for passage af tidligere forbudte områder (marker, haver o.l.), med mindre de nu er skraveret på kortet. Hvor kan man finde nærmere oplysning om dette, så vi kan informere vores løbere fyldestgørende?

Svar:

Det er beskrevet i hæftet – Værd at vide som deltager – side 17 ff – Det er det lille hæfte alle har fået med sidste nummer af orientering.dk

Ligger på nettet her: http://www.do-f.dk/dok/vejled/2007_deltager.pdf

Der er egentlig ikke tale om noget nyt – Kortnormen har hele tiden været sådan. Altså at den olivengrønne ikke er forbudt på et orienteringskort.

Også at det tofandede hegn må gerne på passeres efter kortnormen, hvis ikke der er brugt violet markering, eller der er tale om en indhegning, som korttegneren har sortskraveret.

Usikkerheden er opstået fordi vi i det nye reglement valgt at følge de internationale regler og derfor har fjernet de danske særregler om kantløb, haver etc.

Så det er nu korttegnere og banelægger der skal fortælle os som deltagere, hvad der er forbudt område.

Bemærk forskellen på orienteringskort og sprintkort. Den er lidt ulogisk, - men det er et IOF anliggende at få det rettet op.

Vi skal have en revision af IOF kortnormen i 2010, så kan der måske blive lidt mere harmoni.

Med venlig hilsen
Preben Schmidt
Generalsekretær/DOF

Ny kort – en kæmpe udfordring måske også for dig og en stor gevinst for orienteringsløberne

FIF Hillerød starter projekt ”Ny kort efter laserscannede kurver”:

Som det er alle læsere af Orientering bekendt har DOF indgået en enestående aftale med COWI der giver os mulighed for at tegne ”det perfekte o-kort”. Vi skal naturligvis være med, og vi har bestilt materiale over hele vores område. Det er imidlertid ikke et projekt der bare lige kan klares. For selv med det perfekte grundmateriale, skal alt ses efter af den gode korttegner, for at kortet bliver til et orienteringskort med dets mange detaljer og ikke bare et kort med objektive kurver. Vi forventer at der ligger 4-5000 arbejdstimer foran os, før end vi er i hus!

Med de ny muligheder ligger også brug af ny teknologi. Steen Winkler og Søren Peter Larsen har været på introduktionskursus, og vi håber snart at have en gruppe sammensat der kan introducere teknikken muligheder for de der bare er kortnørder, eksempelvis Carl-Johan Rosenberg og jeg.

Vi går denne sommer i gang med tegningen af det første kort – vi har meldt os som arrangører af DM –Lang 2010 og Carl-Johan er tovholder på kortprojektet.

Nyt materiale og ny muligheder. Kunne du tænke dig at prøve korttegning, er der nu en enestående mulighed for at stige på og være med på en ny start. Meld dig til Bo Simonsen, bosim@get2net.dk. Vi vil forsøge at få sat den rette uddannelse op så alle kan være med – tilpasset til evner og erfaring.

Viste du i øvrigt at klubbens kort er tilgængelige for alle klubbens medlemmer – du kan løbe på dem selv, tage naboen med på tur eller lave arrangement for dine børn og deres venner. Alt hvad du skal gøre er at sende en mail til Bo Simonsen og så kan du få en pdf udgave af kortet som du vil bruge.

/Bo Sim

Klubbens karruselløb finder sted på torsdage.

Der er løb i nærheden med start mellem 17 og 18 på følgende datoer:

17.04. Gribskov Syd, 24.04. Gadevang, 8.05. Gribskov Øst, 12.06. Egedam, 14.08. Store Dyrehave Syd, 28.08. Stenholt Vang, 11.09. Præstevang, 25.09. Gadevang. Se i kalenderen eller østkredsens karruselliste for detaljer.

Reserver desuden torsdag d. 22.05., hvor årets hyggeligste løb finder sted i Gribskov Vest:

KLUBSTAFET med efterfølgende spisning og hygge ved grillen. Morten og co. fra Agernsamlerne står for det kulinariske.

OBS - OBS....

Vi mangler banelæggere/arrangører til følgende løb: 24.04. - 8.05. - 11.09. og 25.09. Der skal bruges 2 personer pr. gang. Skriv eller ring til os, hvis du har mulighed for at hjælpe.

Søren og Jette : sp.larsen@vip.cybercity.dk 48 26 55 84



Klubtur til Koarp i januar 2008

I weekenden 26.-27.januar var vi på tur til Koarp med klubben. Koarp ligger i Sverige – Hallandsåsen. Vi var 19 af sted i 5 biler. Vi boede i en stor klubhytte. Der var sauna – det var rigtig varmt. Vi var i sauna 2 gange. Alle løb begge dage. De voksne løb en gang for dem selv, og en gang med børnene hver dag. Det

regnede meget, men ikke mens vi skulle løbe. Begge dage var der meget vådt i skoven – lørdag skulle vi passere en meget bred flod og de der ikke blev båret, fik våde fødder. Søndag fik vi våde fødder fordi vi sprang rund i vandpytterne på o-banen. Det blev solskin søndag eftermiddag. Vi sov i soveposer. De fleste børn sov å loftet. Man skulle op ad en stejl stige. Der var en slags gelænder, som vi brugte som rutsjebane.

Andrea Reusch og Annika Simonsen





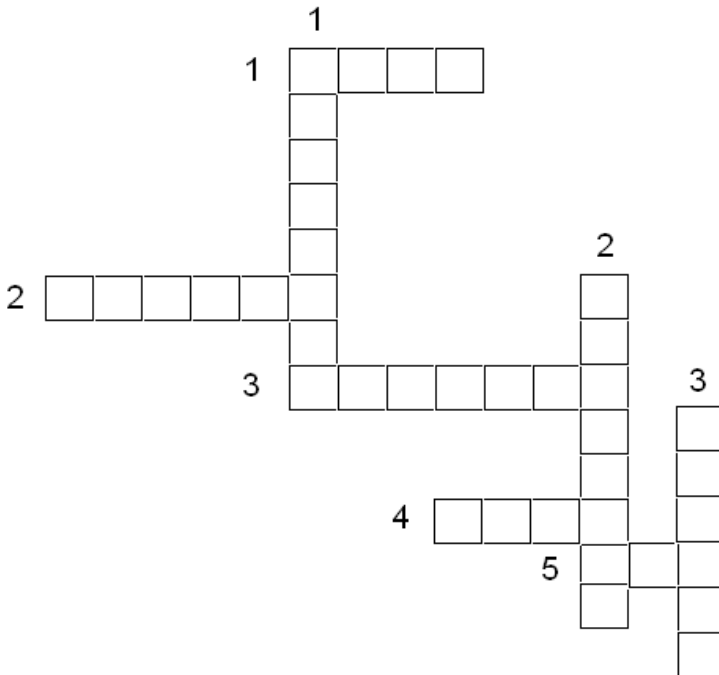
Mesterskabskryds!

Find navne på nogle af verdens og Danmarks bedste orienteringsløbere og sæt dem ind i nedenstående kryds. Du kan få hjælp til svarene på følgende hjemmesider:

Dansk Orienterings-Forbund (DOF) www.do-f.dk

International Orienteering Federation (IOF) www.orienteering.org

HG www.orientering.dk/hg/DM2007



Vandret:

1. Fornavn på Dansk Orienterings-Forbunds ”Årets orienteringsløber 2007 i Danmark”?
2. Efternavn på kvindernes guldvinder i sprint og mellemdistance til Senior VM i Ukraine 2007?
3. Fra hvilket land kom guldvinderne i både sprint og mellemdistance hos kvinderne til Junior VM i Australien 2007?
4. Fornavn: Vinderen af H-14, DM lang 2007?
5. Fornavn: Vinderen af D-16, DM lang 2007?

Side 30

Lodret:

1. Fornavn: Vinderen af mændenes langdistance til Senior VM i Ukraine 2007?
2. Fornavn: Vinderen af H-12, DM lang 2007?
3. Efternavn på tre juniorer, der har vundet i juniorklasserne til utallige danske mesterskaber.

Svar afleveres til Betty Folino senest 15/4. Lodtrækning blandt rigtige svar om en præmie!



KUM - Kreds Ungdoms Match

Hvad er KUM?

KUM er et arrangement, hvor de 3 kredse (Øst, Nord og Syd) konkurrerer indbyrdes med hold bestående af kredsens 6 bedste løbere i hver dame- og herreklasse fra 11-12 til 19-20. Dvs. at et fuldt kredshold består af 60 løbere – og at stævnet derfor har deltagelse af 180 løbere i alt. Men for at være blandt de 6 bedste, skal man udtages og derfor er det vigtigt at være med i udtagelsesløb.

Udtagelsesløb i østkredsen:

Dato	Skov	Arrangør	Senest tilmelding
16/3 - 08	Tokkekøb Hegn	KFIU	7/3 - 08
29/3 - 08	Gribskov Syd	Spring Cup	19/2 - 08
20/4 - 08	Stenholt Vang	DSR	11/4 - 08

Vi håber, at mange FIF ungdomsløbere vil deltage i udtagelsesløbene og kvalificere sig til dette års KUM. Det er rigtig sjovt at være med!

KUM 2008 afvikles af Kolding OK den 10-11. maj 2008.

MTB(-O) - status og fremtid

2008 var året hvor MTB-O aktiviteten i FIF virkelig tog fart, både mht deltagere og arrangementer. Det er stadig en mindre gruppe medlemmer som er hoppet på cyklen, men udviklingen har vist at det er for opadgående. Og sjovt er det.

Træning

Det meste af året har vi kørt på cykel hver mandag aften. I den lyse tid har der været flest ude at køre (10-15 stk når det har været bedst), mens det har knebet noget mere da det blev nødvendigt at køre med lampe (2,3,4..5 måske).

Men der er blevet kørt næsten hver mandag!

Uanset hvad, så har træningen alene været kondition og håndtering af cyklen - dvs ture på stier i skovene omkring os inkl. kørsel på små listige spor ud og ind imellem træerne.

Teknik træning i orientering på cykel har vi ikke arrangeret... og så alligevel. Vores MTB-O træningsløb i vinterens løb har kunnet fungere som træning, selvom brug af SI og tidtagning jo har givet det lidt præg af konkurrence - men konkurrencen har vist mest været med sig selv og dem man lige kender.

Løb

Løb er vel ikke det rigtige ord, når nu man cykler, men hermed menes o-konkurrencer, hvor andre lægger en o-bane, som man skal følge. Det er det der er sjovt - og faktisk ikke helt nemt, selvom man er begrænset til at følge stierne på kortet. Enkelte har taget turen til konkurrencer i Jylland, men for det meste har det været karruseløb i Østkredsen, som er blevet besøgt.

Vores egne løb har været en success – 5 lørdage i vinterens løb har vi lagt baner på 6, 12 og 18 km.

Vinteren har været mild, så mange har været ude at køre - mellem 45 og 95 deltagere per gang. Selvom det er hektisk er det også sjovt at arrangere – omend det næsten er vokset ud over et 2-3 mand arrangement....

Udstyr

I februar kom vores ny klub-cykeltøj, designet med



udgangspunkt til elitens nye løbebluse. Flot (og blå) er det - og af god kvalitet (Giordana hedder mærket).

Der er ikke købt til lager, så det er nok først når/hvis der er tilstrækkeligt med bestillinger at en ny portion kan bestilles hjem. Vi vil gerne følges og træne med dem der bare har almindeligt træningsgrej. Ingen snopperi her ☺

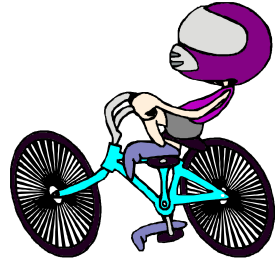
Fremtid

Vi fortsætter med at cykle om mandagen - alle er velkomne. Og alle er velkomne til at finde på ture som vi skal køre, så der kommer lidt variation. Hver mandag kl 17.45 fra Kompashuset – følg med på hjemmesiden.

Vinter Serien MTB-O

Vi har allerede nu planlagt en udvidelse af vores vinter MTB-O træningsløb, idet sæsonen 2008/09 kommer til at byde på 8 løb fra november til februar med en gennemgående konkurrence med præmier. Tilmelding via o-service og det hele... Det har været efterlyst af deltagerne i vores træningsløb, så det skal prøves.

En sådan optræning kommer nok til at kræve lidt mere mandskab en blot 2-3



stykker per gang, som vi har klaret os med indtil nu, men det håber jeg flasker sig. Der kommer en separat henvendelse desangående når vi nærmer os lidt mere.



www.eocmtbo2009.dk
EM MTB-O 2009
foregår i Nordsjælland.
OK Øst er
hovedarrangør af hele
stævnet. Langdistancen
skal afvikles i
Gadevang, Gribskov,
Selskov, og Slotsparken

og FIF har sagt at til at stå for stævneplads, kiosk mm til dette løb. Jeg håber mange vil bakke op, så FIF igen kan være med til at sikre at få et stort stævne afviklet på bedste vis. Forespørgsel om assistance kommer snarest. Følg evt med på hjemmesiden.

/Anders Klinting

-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	22-04	Tokkekøb Hegn	P på Kirkeltevej / Frederik d. 7. vej	75 H6	Kildeholm	17:00-18:00
to	24-04	Gadevang	Kompashuset, Ødumsvej		FIF Hillerød	17:00-18:00
ti	29-04	Nyrup Hegn	Skindersøvej	37 G7	HSOK	17:00-18:00
ti	29-04	Nørreskoven	Furesøbad	96 A5	Farum OK	17:00-18:00
ti	06-05	Slagslunde	Gulbjergvej / Skovvej	103 G2	Kildeholm OK	17:00-18:00
to	08-05	Gribskov øst	Nødebovej, 1 km N for skovskolen		FIF Hillerød	17:00-18:00
ti	13-05	Teglstrup Hegn S	Esrumvej, Øst P	27K7	HSOK	17:00-18:00
ti	13-05	Farum Lillevang	P-plads Øst, Slangstrupvej	105 D1	Farum OK	17:00-18:00
ti	13-05	Jægersborg hegn	Bøllemosevej	98 C7	OK Øst	17:00-18:00
on	14-05	Jonstrupvang	P på Skovlystvej	125 J1	OK73	17:00-18:00
ti	20-05	Gadevang	Frydenborgvej	64 K1	Kildeholm OK	17:00-18:00
to	22-05	Jonstrup Vang	Fuglehavevej	125 G2	OK Skærmøen	17:00-18:00
ti	27-05	Teglstrup hegn NØ	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	17:00-18:00
ti	27-05	Lystrup	Lystrupvej, Slangstrup	93 H1	Farum OK	17:00-18:00
to	29-05	Rude skov	Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej, Birkerød	96 H1	OK Øst	17:30-18:00
ti	03-06	Klosterris Hegn	Klosterrisvej	26 F5	HSOK	17:00-18:00
ti	03-06	Ganløse Eged	Lyngevej v. børnehaven	104 E3	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	10-06	Gl. Grønholt	Kratbjerg, industriområde	55 K3	Farum OK	17:00-18:00
to	12-06	Egedam	Overdrevsvejen		FIF Hillerød	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
20/4	A	Stenholt Vang	Øst	D.S.R. o-sektion		Kredsløb, 63. Stifinderløb. KUM udtagelsløb
24/4	C	Teglstrup Hegn	Øst	AS Feltsport		Biathlon, DM-individuelt
25/4	C	Teglstrup Hegn	Øst	AS Feltsport		Biathlon, DM-stafet
27/4	B	Grønholt vang	Øst	Ballerup OK		Divisions match
3/5	A	Gribskov Mårum	Øst	Tisvilde Hegn OK	25/4	SM stafet
4/5	A	Store Dyrehave	Øst	Allerød OK	25/4	SM Lang
10/5	A	Näsby - Sverige	DOF	Dansk Orienterings-Forbund	30/4	Testløb & Senior rangliste, SRL
11/5	C	Stenderupskovene	Syd	Kolding OK	10/5	KUM-Stafet
11/5	A	Degeberga - Sverige	DOF	Dansk Orienterings-Forbund	30/4	Testløb & Senior rangliste, SRL
18/5	B	Krogenberg Hegn	Øst	Helsingør SOK	9/5	Divisions match
5/6	B	Hornbæk Plantage	Øst	Helsingør SOK		Skovcup finale
5/6	C	Vestskoven	Øst	Ballerup OK	30/5	Sommer Cup
10/6	C	København	Øst	Lyngby OK	6/6	CityOrienteringsløb
12/6	C	Bøndernes Hegn	Øst	Ballerup OK	6/6	Sommer Cup

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