

O-FIF

36. årgang

Juni 2008

Nr. 3



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



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!




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. 3/2008

Det er et mærkeligt sammentræf, at Bo's artikel på side 13 rammer lige i den overvejelse jeg havde ved dette nummer af O-FIF.

Skal forsidebilledet være Rasmus Djurhuus i fuld fart mod sejr i Tiomilan eller skal det være et billede fyldt med klubbens farver og masser af stemning efter Cupmatchen?

Det er et ægte dilemma og jeg valgte som du kan se!

Nu går vi ind til sommerferien og traditionelt er der mange FIF'ere der skal deltage i etapeløb i forskellige lande. Husk at O-FIF meget gerne stiller spalteplass til beretningerne til almindelig misundelse til os der ikke skal løbe i sommer.

Vi ses i skoven ;-) leif

Indhold

Hilsen fra formanden.....	4
Tak for indsatsen ved Spring Cup	5
Cup-match nummer 2	6
At glædes over andres præstationer.....	8
At vinde tio-milan	10
Breddearbejde, politik med mere.....	13
DM Mellem og Midgårdssormen.....	16
DM weekend på Rømmø.....	17
Klubhuset er malet.....	18
U-FIF KUM.....	19
U-FIF Turen går til Tyskland	20
Slovenien sommertur.....	21
H43 kavlen indbydelse	23
Øst Karruselløb.....	25
Åbne løb	26

Deadlines og udgivelsestidspunkter

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

Forsiden: Klubstemning ved cupmatchen i Klosteris Hegn

Hilsen fra formanden

I de sidste 2 weekender har eliteløberne fra FIF Hillerød Orientering løbet test i Sverige, og vi kan glæde os over rigtig mange gode præstationer.

Ved seniorernes test før EM, fik specielt Sigge Lundedahl, Rasmus Djuurhuus og Emil Folino vist landstræneren deres mangeårige slid nu har gjort dem landsholdsklare, og landstræneren kvitterede med at udtage alle 3 som reserver. I dag fik Rasmus så den glædelige nyhed, at der var blevet plads til ham på holdet, og med en uges forsinkelse i forhold til holdkammeraterne, er træningen lagt om med henblik på at finde energi og overskud til EM som starter mandag med sprint.

Mens at resten af klubben var mødt talstærkt op til Cup-match i weekenden, var vores meget stærke juniorer på en hård opgave i Gøteborg. JuniorVM afvikles i starten af juli i samme område. 6 løbere var til test og resultatet blev 2 udtaget og 3 reservepladser. Bedst gik det for Signe Klinting der formentlig har sikret sig en plads på alle distancer, med mulighed for topresultat både individuelt og på stafet. Signe vandt for 2 år siden bronze ved VM som den yngste medaljertager nogen sinde.

Hos pigerne havde Lærke Lundedahl inden testløbene rigtig gode kort på hånden, men rutinen holdt ikke til 3 gode testløb og i stedet blev det til en plads som reserve.

Drengene Rasmus Folino, Søren Sørensen, Andreas Olesen og Kasper Fjellerup var alle i spil som kandidater til holdet, og vores store bredde blev vist. Desværre havde ingen af rødderne nerverne til 3 gode testløb, og det blev derfor mellem vores egne drenge at kampen stod om den sidste plads. Rasmus trak det længste strå og blev udtaget, mens at Søren og Andreas måtte nøjes med reservepladserne.

Vil du følge vores løbere kan du via link fra forbundets hjemmeside følge konkurrencerne live fra sofaen hjemme, eller du kan støtte løberne ved at møde op, f.eks. i Sverige hvor vi arrangerer klubtur til.

Tillykke til alle og held og lykke.

Bo Simonsen

Tak for indsatsen ved Spring Cup



Så er endnu et Spring Cup blevet historie – det 18. i en perlerække af vores flotte stævne. Sammenlagt har 273 frivillige hjælpere fra de tre klubber været i ilden fra nogle få til flere hundrede timer. Tak til alle jer, som har bidraget til endnu et vel gennemført stævne, som jeg synes vi kan være stolte af.

Det bedste for mig som stævneleder har været at opleve det store engagement og den store ansvarsfølelse, der har været over hele linjen i planlægningen og gennemførelsen. Ja endda at tilbringe sin 50-års fødselsdag i skoven som funktionsleder i kiosken. Det synes jeg er stort! Tak igen til Hanne fra OKR!

Desværre følte nogle hjælpere sig overflødige i perioder, især i de tidlige morgentimer. Der er intet så desillusionerende som først – måske lettere presset – at melde sig som hjælper, dernæst stå makabert tidligt op og køre mange frivillige kilometer, og så konstatere, at behovet måske alligevel ikke var så stort. Det er vigtigt at kunne trække på ledige hænder, når det brænder på et sted, men vi kan alligevel godt stramme op på mandskabsbehovet til næste år og det høj prioritet. Jeg håber derfor, at I alle har lys til at give den en skalle igen, når mandskabsrekrutteringen kalder og det går løs i Valby Hegn ved Helsingør (nat) og Tisvilde Hegn (klassisk og stafet) den sidste weekend i marts 2009.

Det er ingen hemmelighed, at deltagerantallet har været faldende de senere år, især i eliterækkerne. Kerneydelsen med kort og baner er fortsat helt i top, men vi kan vinde noget ved at give ”det udenoms” et løft. Ved en større oprydning for nylig fandt jeg nogle billeder fra 2003, og det blev pludselig meget synligt at vi dengang f.eks. gjorde mere ud af nogle gode eliteforhold og dertil hørende elitefotos under bl.a. præmieoverrækkelsen.

Højtplacerede personer i DOF hylder vores stævne og jeg har allerede fået en del input fra både egne rækker og udefra til, hvordan vi kan udvikle Spring Cup. Først og fremmest tror jeg på en større indsats i markedsføringen, herunder f.eks. at etablere et ambassadørkorps af vores danske topelitløbere for at tiltrække flere af deres udenlandske klubkammerater. Verdens største orienterings-stafet Tiomila foregår i Skåne til næste år et stenkast fra Helsingør. Jeg forestiller mig at vi i den forbindelse tilbyder træningspakker i samarbejde med en eller flere Skånske klubber for løbere, der vil kombinere Spring Cup med Tiomila træning. Der er jo også junior-VM i Danmark i 2010, så på den konto kan vi måske få noget ud af at tilbyde træningspakker til diverse juniorlandshold de kommende to år. Idéerne er heldigvis

Side 6

mange og jeg håber, at udviklingen dermed har mulighed for at vende, så stævnet finder tilbage til den storhedstid, der var for blot få år siden.

Næste års stævneledelse har fire gengangere og to nye. Både Ane Veierskov og Gert Pedersen fra OKR fortsætter for 3. år i træk. Erling Skov Nielsen fra FIF og jeg fra OK Øst fortsætter også. Hvem de to nye bliver ved jeg ikke i skrivende stund, men jeg vil især blive glad for en stærk marketing- og udviklingsprofil.

Mange hilsener fra Mette Steffensen, OK Øst

DM for klubhold – cup-match #2

Anden runde af 1. division endte med sejr til Tisvildehegn OK - igen!
Dermed er de Sjællandsmestre - og FIF Hillerød er nr. 2, ligesom sidste år.

Vi er dog kvalificeret til finalen om Danmarksmesterskabet, og her starter kampen på ny!
Derfor har vi gode muligheder for at komme stærkt igen, hvis vi kan stille et slagkraftigt hold:



Søndag d. 5. oktober i Hjermind ved Randers.

Vi arrangerer som sædvanlig bustur og fælles spisning, så du bare skal møde op og løbe et godt løb.

DERFOR: RESERVER ALLEREDE NU DATOEN I KALENDEREN!

Fra den netop overstående match er det værd at bemærke:

På bane 1 havde vi besøg af "udlandsprofferne" Emil og Sigge, som dog ikke formåede at blande sig i toppen, hvor Tisvildes landsholds-parade to rigtig mange point.

Casper Wraa blev endnu engang bedste FIF'er på 4. pladsen med Rasmus Djurhuus lige efter.

Vi taber stort på denne bane - her er der plads til forbedring i finalen!

Med vores mange stærke ungdomsløbere i 17-20 burde der være muligheder!

Side 7

På bane 2A gav vi Tisvilde et sjældent nederlag!

Formand Bo Simonsen viste vejen med en sejr på banen med brormand Lars på 3.pladsen.

På bane 2B kan Anne Konring - trods en landsholdspause - stadig give baghjul til konkurrenterne!

Også her er der flere point at hente, når de unge er tilbage! (skønt vi vandt komfortabelt på banen)

Bane 3A går fint med Emil Olesen og Karsten Schultz på fine placeringer.

Bane 3B er ren parade med Dorte Dahl langt foran konkurrenterne og Amalie Søndergaard på en flot 4. plads.

Bane 4A får vi tæv på, skønt Jens Høyer og Kurt Nielsen har fundet fortids fart frem igen! Med lidt mere intens træning (i nyt tøj) skal vi nok klare det i finalen!

Bane 4B gik fint med Eva Konring og Annelise på pointpladserne.

På bane 5 taber vi, skønt Rune Larsen og Thomas Kiel løber godt. Vi er meget afhængige af vores ene ungdomsstjerne på banen, men Frederik var uheldig.

Det bliver helt sikkert bedre i finalen!

På bane 6 har vi en masse dygtige piger, som sikftes til at vinde! Cecilie og Noline Klysner sikrede en komfortabel sejr på banen!

På bane 7A og 7B er Tisvilde superstærke, og de bliver 1-2-3 på begge baner med ungdomsløbere.

Oscar får en fin 4. plads hos drengene og Thea bliver 7'er hos pigerne og sikrer nogle point til klubben.

Det er meget vigtigt, at vi får alle de unge med til finalen, og at I klør på med træningen hele sommeren, så vi kan bide skeer med de dygtige Tisvildeløbere!

På bane 8 har vi hele 13 gennemførende løbere! Annika Simonsen er hurtigst fulgt af Emil Søndergaard og Matilde Dahl.

Der er et kæmpe potentiale for de kommende år!

Så bare vent, Tisvilde: Kan vi ikke slå jer i år, så skal det nok komme de kommende år!

HUSK NU AT MELDE JER TIL via linket i nyheden!

/Carsten

At glædes over andres succes og præstationer:

Den mediedækkede sport og dens stjerner og hold har alle dage haft bevågenhed, og vi dyrker dem fra tilskuerrækkerne og fra sofaen når de udfolder deres talent. Vi føler vi kender dem, men kender dem kun for de sider som pressen dækker. Historien bag, den lange udvikling fra talent stjerne, modgangen, omkostningerne, det hårde arbejde, deres sociale væsen osv. kender kun de få, og dybden af glæden hos supporteren må blive lige så overfladisk når de vinder.

I en lille sport som orientering, i en lille sportsklub som vores, er afstanden fra landsholdsstjernerne til os 240 andre ikke længere end, at vi under konkurrencen mødes i skoven, laver vores opvarmning sammen og efter løbet sidder sammen og vender dagens oplevelser. Er du ny, kan det være det var en af de såkaldte stjerner som hjalp dig ude ved starten, det var måske en af dem der skyggede dine unger eller det var en af dem der lavede det sidste træningsløb du deltog i eller havde tegnet en del af kortet. Har du været med i mange kender du stjernerne fra de for første gang var alene i skoven med kort i hånden, og du har en god fornemmelse af det hårde arbejde der ligger bag deres status i dag, og er du jævnaldrene kender du dem også som gode kammerater. Rasmus, Anne, Emil, Andreas, Lærke og de andre er både klubkammerater og stjerner, og når du og jeg følger dem ved en konkurrence ved opløbet eller ved computeren hjemme kan vi få prøvet store dele af følelsesregistret af.

Jeg har frydet mig og været rundt på gulvet af glæde, men også været tæt på at tude, når jeg har fuldt vores seniorer og juniorer til deres testløb i Sverige – engageret i en grad så det næsten var hårdt ikke at være der. Helst ville jeg, sikkert som du, ønske at de ved alle de vigtigste løb præsterede deres allerbedste, men sådan er topsport jo ikke. På de dage hvor alt går godt bobler glæden ved at Søren, Signe og de andre er ”bedst når det gælder”, og på de dage vi hænger med mulen, husker jeg at glæde mig over den udvikling og gevinst som de samme har haft på vejen mod at blive bedst.

Glæden oplever jeg også når en Oscar på 11 år og en Nicoline på 14 lykkes med at kontrollere deres nerver og når det gode sublime løb til en konkurrence som de sætter højt. Når jeg tænker tilbage på mine egne juniorår, og følelserne i maven når den første Kredsungdomsmatchudtagelse var i hus, fryder jeg mig når jeg ser de mange de lykkes med deres mål. Den første stafetguldmedalje som 12-årig og en af tilsvarende karat år senere i det der den gang bare hed individuelt, er fortsat blandt de orienteringsløbsoplevelser jeg husker bedst. Jeg glæder som et lille barn til at opleve de stunder sammen med vores mange unge løbere, når de får succesen ved de

Side 9

kommende års mesterskaber, og sammenlignet med det, fylder egne eller jævnaldrene kammeraters medaljer ikke meget.

Glæde oplever jeg og vi også når en klubkammerat opnår anerkendelse for sit arbejde og talent med at give os alle elle grupper oplevelser i orientering. Fryd, fedt og fortjent og varme i hjerte og maveregionen fik jeg da Kasper som er ungdomstræner blev udtaget til internationalt træf for unge trænere, og den samme var oplevelsen da jeg hørte den positive kritik af vores banelæggers præstation ved Spring Cup.

Der er masser af gode oplevelser foran dig og mig når vi selv nyder skoven og vores egen konkurrence, og der er masser af glæde og varme i vente til dig og mig når vi lærer klubkammeraterne bedre at kende.

God fornøjelse i skoven til dig, og jeg håber i unge stjerner når jeres mål ved årets næste store konkurrencer.

/Bo Simonsen

At vinde Tiomila

Af: Rasmus Djurhuus

I weekenden d. 26-27 april var der Tiomila i Sverige, lidt nord for Stockholm. Tiomila er en kæmpe stafet med 400 hold tilmeldt, hvor man er 10 mand på hvert hold. Starten går kl. 22.00 og man løber så hele natten. Jeg løber for FIF Hillerød nationalt, men til de store internationale orienteringsstævner løber jeg for Kristiansand OK, Norge.

”Lange natten”

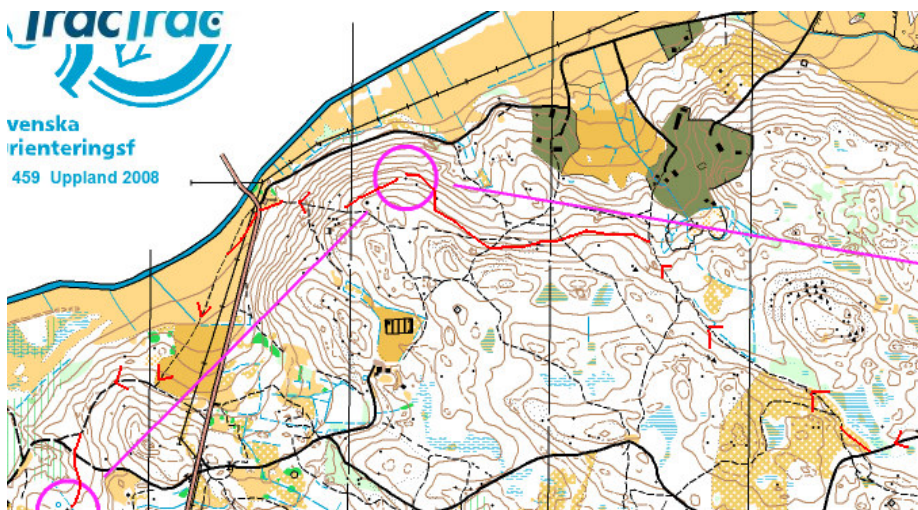
Jeg var af træneren valgt til at løbe den legendariske 4. tur, som også kaldes ”lange natten”, da det er en 17 km lang bane midt om natten.

Da jeg på forhånd vidste at vi havde et ret godt hold, havde jeg været meget nervøs. Jeg havde stort set tænkt på løbet lige siden jeg havde fået at vide at jeg var på førsteholdet. Jeg havde tænkt over hvad det var der ventede mig, hvordan jeg gerne ville præstere og hvilke forskellige situationer jeg kunne komme ud for og meget andet omkring stævnet. Jeg var så nervøs, at jeg stort set ikke fik sovet dagen inden, men jeg kunne med ærlighed i stemmen sige til mig selv, at jeg var 100 % forberedt. Jeg så teten (de forreste) på 3. tur komme i mål og veksle til de andre løbere omkring mig, og det gik nu for alvor op for mig hvem det var jeg skulle ud at løbe imod – verdensstjerner. Jeg stod ved kortplanken og skulle have overleveret mit kort, og jeg var så nervøs at jeg rystede, men jeg var samtidig koncentreret og klar.

Side 10

Jeg kom ud godt 3 minutter efter teten, og løb utroligt godt og hurtigt i starten. Jeg fik efterhånden kontakt med en stor gruppe af løbere, men havde svært ved at nå helt op til dem. På vej til post 5, på vej ned over en lidt tæt og diffus skrænt stoppede hele gruppen pludselig op og alle var i tvivl om hvor de var. Jeg følte at jeg havde god kortkontakt og løb lige så stille forbi gruppen og over og klippede posten. Jeg lå nu et par stræk og førte an i en gruppe på 25 mand. Det, at ligge og føre i en så stor gruppe af topløbere, var uden tvivl blandt mit livs allerstørste orienteringsoplevelser. Senere på banen hentede vi Sigge Lundedal, som løb for OK Denseln. Sigge havde gode ben og havde ligget med i teten, og da vi passerede publikumsposten viste Sigge, at han hører til blandt nogle af verdens hurtigste løbere ved at passere først af alle.

Jeg kom ind sammen med teten og havde hentet 7 pladser, et rigtig godt løb både teknisk og fysisk.



Post 5 hvor den store gruppe bommede, og jeg løb mig op i front.

Spurtopgør

Efter jeg selv havde klædt om og fået lidt mad var klokken blevet halv 4 om natten. Jeg lagde mig ind i klubbeltet for at sove lidt, men da vi lå med blandt de førende hold var det umuligt for mig at falde i søvn.

Jeg valgte derfor ved halv 5-tiden at stå op igen, så jeg bedre kunne følge med i stafetten, og som det skred frem blev det mere og mere klart at vi ville ende med en topplacering. Da løberne gik ud på sidsteturen var det klart at sejren skulle gå til enten Halden, Södertälje eller min klub Kristiansand. De sidste minutter inden det

Side 11

blev afgjort blev jeg mere og mere spændt. Løberne kom ind mod stævnepladsen sammen, og det hele skulle afgøres i et spurtopgør. Jeg stod blandt de mange tilskuere, og kunne til sidst slet ikke kontrollere mig selv. Jeg hoppede op og ned af bar spænding. Mens løberne pressede sig alt hvad de kunne i det 600 meter lange opløb, vil jeg gætte på at jeg tilbragte mere af tiden i luften end på jorden?!? Inde på opløbsstrækningen pressede min sidstetursløber, Daniel Hubmann, sig over målstregen som den første, og den helt store jubel brød løs. Jeg maste mig vej gennem menneskemængderne og jublede med resten af holdkammeraterne i målområdet.

Den følelse der gik gennem kroppen, da det gik op for mig at vi havde vundet, er totalt ubeskrivelig!!! Men der er ingen tvivl om at den er ALLE de sure træningstimer hver.

De efterfølgende timer var helt ubeskrivelige. Man skulle ikke tro det "bare" var et orienteringsløb vi havde vundet. Det føltes som at være stjerne. Der var sindssygt mange pressefotografer, interviews, jeg skulle skrive autografer, indtegne vejvalg til forskellige udenlandske orienteringsmagasiner, og folk fra alle sider hev i mig. Jeg har senere læst, at der havde været omkring 20.000 tilskuere, og jeg har aldrig fået så utroligt mange lykønskninger og flotte ord fra så mange mennesker, og halvdelen kendte jeg ikke engang.

En holdpræstation

Det tog nogle dage at fordøje oplevelsen, og få sovet ud. Jeg havde under og efter stævnet været vågen i 37 timer (undtaget af med 30 minutters søvn i flyet på vej hjem). Jeg kunne kigge tilbage på mit livs klart største oplevelse, og min karrieres absolutte højdepunkt. Men jeg havde ikke klaret opgaven alene. Det var en holdpræstation. Alle på holdet løb godt, uden store bom, og det er sådan man vinder en stafet – ikke ved enkeltmandspræstationer.

Som verdensmesteren Holger Hott beskrev det: *"Det var vildt at vinde VM, men det her er fedt på en anden måde – det er en holdpræstation!"*

Klubben Kristiansand OK

Jørgen Rostrup, 6-dobbelt verdensmester i orientering, kontaktede mig for næsten 4 år siden, og spurgte om et talent som mig ikke ville være interesseret i at løbe for Kristiansand OK. Jeg var overrasket og meget stolt over at en af mine idoler og forbilleder havde kontaktet mig på den måde, og min første tanke var, at jeg straks skulle skifte klub. Jeg slog dog koldt vand i blodet, og tænkte at jeg ville blive lidt endnu i Spring Cup OK (en international stafetsammenslutning af OK Øst, Søllerød og FIF-Hillerød). Jeg ville gerne forsøge, at satse på et godt resultat med Spring Cup OK til tiomila, og jeg var samtidig glad for at være i Spring Cup OK, og ville gerne være sikker på at netop Kristiansand var den rigtige klub for mig.

Side 12

Jeg var dog interesseret og havde gennem 1½ år en del samtaler med den daværende elitetræner Jørgen Rostrup.

Det var en klub der havde taget beslutningen, at de ville være verdens bedste klub for eliteløbere, og de havde derfor sat en stor satsning med utrolig mange frivillige hænder i gang. De havde således en eliteleder, en elitetræner og flere sponsoransvarlige. I Norge er orienteringssporten noget større og deres budget er meget større en danske klubbers pga. de store sponsorindtægter, og de kunne derfor økonomisk og udstyrmæssigt tilbyde mig det jeg havde brug for, selvom FIF-Hillerød har Danmarks klart bedste elitemuligheder i øjeblikket.

Derudover kunne Kristiansand OK tilbyde en ting, som en dansk klub ikke kan tilbyde, nemlig tungt, og teknisk svært og krævende terræn. Hvis man vil blive blandt verdens bedste orienteringsløbere, er man nødt til at træne i teknisk svært terræn, og det findes desværre ikke i Danmark.

De havde også allerede en del internationale topløbere, bl.a. verdensmester Holger Hott, og så var der én ting der gjorde det klart for mig, at det var den klub jeg skulle vælge. De fortalte, at de satsede på at gøre alt for, at støtte og udvikle deres løbere til at blive verdens bedste. De satsede ikke kun på at vinde de store stafetter (Tiomila og Jukola), som mange andre klubber har som satsningsområde. Stafetterne er også vigtige, men det kan kun lykkes, hvis man har en række topløbere, som alle præsterer optimalt på dagen.



Rasmus Djurhuus på vej mod kortsiftet.

Breddearbejde, politik, aktivitet og rekruttering – det drejer sig om dig!

Forbundet havde i starten inviteret til 3 møder for klubbernes ledelse og specielt deres breddeudvalg; til en aften med diskussion af forbundets oplæg til breddepolitik. Jeg deltog som formand og meget interesseret o-løber i mødet, og var alene da vi som den eneste større danske klub endnu ikke har et breddeudvalg eller en udtalt breddepolitik.

Hvem er så den her bredde? Jeg tror at man skal vende spørgsmålet og mere spørge hvem af vores medlemmer er ikke bredde? De eneste som ikke er bredde, er de meget få som dyrker vores sport elitært, dvs. som både har talentet, viljen og alderen til at kalde sig egentlig elite – et par håndfulde af vores mere end 250 medlemmer, og det så er kun for en årrække

Det vil sige at breddearbejdet omfatter alle der dyrker orientering for fornøjelsen, den friske luft, den fysiske aktivitet og gør det for sjov.

DOF lægger op til en vision for breddearbejdet der formentlig kommer til at lyde: *”Orientering bliver en kendt idræt, som det er sejt, sjovt og sundt at være en del af”*.

Skal det også være du formulere det meget gerne at vi vores lokalmiljø for at social og sund børn og unge sporten og udfordrende er det du?

Ved mødet fik vi meninger og bredde og ungdom. mente at alle det som drømmemål at og at arbejdet i tilrettelægges efter ikke enig. Jeg tror på medlemmer, og satse på den gode oplevelse i et super også giver mulighed og opbakning til de der vil udvikle sig til eliteløbere. Jeg oplever at det er den vej at FIF i mange år har arbejdet og fortsat arbejder.

”Jeg vil meget gerne at vi bliver mere kendt i vores lokalmiljø for at være en udfordrende, social og sund sportsgren, og at børn og unge oplever sporten som værende sej, frisk og udfordrende”

vores vision, eller vil anderledes? Jeg vil bliver mere kendt i være en udfordrende, sportsgren, og oplever som værende sej, frisk positivt. Hvad mener

udvekslet mange holdninger til både Der var klubber som ungdomsløbere havde skulle blive eliteløbere klubben derfor skulle dette mål. Jeg er slet at vi i arbejdet med ny specielt de yngre, skal natur- og motions socialt miljø, hvor vi

Side 14

Tilsvarende må målet være for de tilbud vi skal kunne nyde godt af alle sammen. Som klub vil vi kunne yde forskelligartede tilbud som kan bringe glæde til klubbens nuværende og fremtidige medlemmer. Så længe vi driver vores aktiviteter ved frivillig arbejdskraft må vi finde en passende balance for tilbud som vi med fornøjelse og glæde kan lave.

Mit håb er

- at vi kan tilbyde forskellige lokaler former for o-idræt på forskellige tekniske niveauer
- at vi til stadighed kunne tilbyde uddannelse for de der har mod på at prøve sig som ledere, trænere, tekniske ansvarlige, banelæggere, korttegnere, dommere og kontrollanter.
- at vi kan give alle mulighed for at udvikle sig fysisk og teknisk
- at kunne deltage i og blive introduceret til konkurrencer i fremmet terræn
- at blive en del af vores fællesskab og vores sociale aktiviteter
- at vi hele tiden kan og tør tilbyde nye former og oplevelse med orientering

For forbundet er vækst i antal medlemmer en vigtig del af den ny breddepolitik. Skal vækst også være en af vores politik? Hvis vækst består i mere aktivitet for vores medlemmer er mit svar ja. Jeg tror også på at bedre rekruttering kan være et mål, men kun hvis vi formår at skabe et system hvor vi er parat til at tage imod de ny medlemmer og fastholde dem/integrere dem i vores klub og skønne sport. Vil du, vil I være med til et sådan mål? Det kræver, at vi der har været med i længere tid, er parat til at gøre noget for dem vi endnu ikke kender, men som måske er dem der skal lave aktivitet for dig og mig om nogle år.

Skal vores tilbud bare være for os selv, eller skal vi også tilbyde vores sport til alle de andre? Skal vi sælge vores sport til de mange der i dag køber sig til færdige sportstilbud, "pay and play"? I dag er hovedparten af vores tilbud alene for forbundets medlemmer (finansieringen af forbundet er bygget op om gebyrer på aktivitet for forbundets medlemmer), men med den gryende bølge af forståelse for sundhed, kunne vi få mange flere uorganiserede brugere. Vil vi dem og hvorledes skal vi tage os betalt af dem? Inspiration kan hentes ved at se medlemsgebyrerne for diverse fitness-centre og golfklubber!

Medlemmer fra klubben arbejder med et ny stort projekt med "Faste poster" i vores nærskove. En enestående chance for at give flere en god oplevelse i skoven, god og nødvendig motion og et godt bekendtskab med orientering i skoven. Skal vi så også tjene penge på dem og skal vi tro, at det giver en stor medlemstilgang? Jeg vil sige nej til begge dele. Vi skal have betalt vores omkostninger, også de vi normalt yder som vores private tilskud til klubøkonomien, men ikke mere. Får vi så et overskud i sidste ende, er det en ekstra gevinst. Jeg tror heller ikke de ender som medlemmer

hos os eller hos vores naboklubber, men vi kan håbe på at nogle enkelte får lysten til den organiserede form for orientering – en sport hvor man både yder og nyder!

Skal vi åbne op og hvad skal de uorganiserede så betale? Meld din mening her i bladet og på forbundsplan.

En meget vigtig del af breddearbejdet og en ambition for fremtiden må og skal være Børn og Unge. I dag har vi et par ildsjæle som bærer næsten 100% af vores rekruttering og tilbud til ny børn og unge. Det virker og der er intet så bekræftende som at komme til en ungdomstræning en tirsdag aften hvor Kompashuset og vores nærskove er fuldt af glade unger. Her behøver vi ikke en ny politik, men vi behøver i høj grad en støtte til de der bærer opgaven uge efter uge.

Skal vi også være mere synlige på skolerne? Både ja og nej. Hvis skolerne vil indgå et aktivt partnerskab med os eller hvis vi er heldige at mange af vores nuværende ungdomsmedlemmer går på en skole, giver det mening at støtte op og bruge energi. Derimod skal vi overveje missionering, hvor vi ikke har et fast udgangspunkt.

”Her behøver vi ikke en ny politik, men vi behøver i høj grad en støtte til de der bærer opgaven uge efter uge”

os eller hvis vi er heldige nuværende på en skole, giver det bruge energi. Derimod missionering, hvor vi udgangspunkt.

Skal vi definere en breddepolitik? Naturligvis skal vi det!!! Jeg mener vi skal tage udgangspunkt i det og allerede er gode til styrke det med og velgennemtænkte nye tiltag. Vi har allerede en velfungerende MTB-afdeling; vi har en utroligt velfungerende afdeling; vi har en meget aktiv ældregruppe med samlerne; vi har en utrolig tilslutning til BreddeDM i form af Cupmatch hvor vi kan samle over 100 medlemmer; vi kan i fællesskab lave storslåede stævner til glæde for de fleste; vi har nærhed til 4-5 ugentlig regionale trænings/konkurrencetilbud for de øvede, men vi er knap så stærke når det gælder tilbud til de helt ny og de mindst øvede.

breddpolitik? Jeg mener vi skal tage allerede er gode til og velgennemtænkte nye velfungerende MTB-utroligt velfungerende en meget aktiv samlerne; vi har en

Vil du være med til hjælpe til med aktiviteterne, eller kunne du tænkte dig at være med til at skabe vores ny breddeudvalg, så glæder jeg mig til at høre fra dig. Vi starter op fra august måned hvis jeg får din opbakning og hjælp.

/Bo Simonsen

DM – Mellem lørdag den 30. august Borupskovene Vest

Arrangør: Køge Orienteringsklub, www.koegeok.dk

Klassifikation: A1-stævne , World Ranking Event.

Ranglisteløb: SRL og 6. afdeling af Trimtex cup. JRL og 7. afdeling af Landinspektør junior cup. World Ranking Event i klasserne D21- og H 21-.

Kort: Borupskovene Vest 1:10.000, ækv. 2,5 m, revideret 2008.

Nytegnet til DM Lang 2006. Kun få klasser løb dengang i det nu nyreviderede område, der bliver udgivet for første gang i 1:10.000.

Terræn: Let kuperet med en del stier og grøfter. Generelt god gennemløbelighed og et mindre antal tætte partier.

Undervegetation forekommer, men ikke i dramatisk omfang.

Klasser fra HD12 og opefter.

Husk at tilmelde dig inden du tager på sommerferie da der er sidste tilmelding 14.august

Midgårdssormen 2008: Søndag d. 31.08. i Sorø Sønderskov

Super kompakt stævne hvor stævneplads, teltplads for de der vil overnatte og parkering ligger indenfor 300 m. Der er lagt op til en rigtig festlig lørdag aften og en spændende konkurrence der for de seje starter i de mørke timer.

Der konkurreres i følgende klasser:

Odin: 10 ture for bredden (altså for os alle!!) med flere natetaper og enkelte mellemsvære baner

Thor: 8 etaper – klubbens bedste hold med eliteløbere.

Freja: 5 svære baner for klubbens bedste kvinder

Røskva: 3 mellemsvære baner for de 13-16 årige

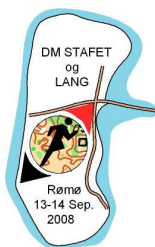
Tjalfe: 3 ture for HD10-12 begynder og let

Vi skal helst have din tilmelding inden du går på sommerferie for at kunne tilmelde det rette antal hold. For de tager direkte fra DM Mellem vil vi oprette teltlejr og fælles aktiviteter for de der ønsker det og sørge for fælles transport.

Tilmelding via O-service

Spørgsmål til begge stævner kan du rette til Bo Simonsen, bosim@get2net.dk eller 48 22 18 15

DM-weekend 2008 13.- 14. september



Der skal løbes DM Stafet og Langdistance på fantastiske Rømø dette år og klubben arrangerer fælles tur med overnatning og bespisning på Klosterhallen i Løgumkloster. Da det er mesterskabsløb er der kun konkurrencebaner for de der kan løbe uden skygge og for yngste er der så børnebaner. Alle ældre end 14 år løber svære baner.

DM Stafet

Der skal lørdag d. 13. løbes stafet på Rømø Nørreland, en flad pandekage med en lille smule indlandsklitter – første start kl. 11.00 – så vi forventer først at køre fra Sjælland lørdag morgen.

Der er klasser fra H/D 12 og opefter og jeg vil opfordre alle til allerede nu at få tændt op under de potentielle holdkammerater således at alle bliver tilmeldt og kommer i form til stafetten.

Overnatning Klosterhallen, www.klosterhallen.dk:

Vi har reserveret 6 stk. hytter med plads til 4-6 personer i hver og der til har vi reserveret 2 stk. konferencerum hvor der i hver er plads til 20 personer – der er altså plads til alle.

For at gøre det let for alle har vi bestilt mad på stedet:

Lørdag aften: Lasagne m. salat og flutes og vi har bestilt morgenmad søndag

Du skal selv medbringe sengelinned og vi står selv for rengøringen for at spare lidt på omkostningerne.

Hytterne koster 425 kr. pr. stk. og overnatning i konferencesal (der vil være dyner og madrasser) vil koste 50 kr.

DM Langdistance, Rømø Sønderland:

Der er klasser fra HD 10 og til HD80 og der er start fra kl. 10. Skoven er her lige dele klitplantage og åben hede/klit med enkelte større klitformationer.

Transport:

Vi klarer os med privatbiler til dette stævne for at være mest muligt fleksible, men vil sørge for koordinering så alle, herunder specielt alle ungdomsløbere får transport – vi forsøger at sørge for at alle ungdomsløbere kommer til at køre sammen med en eller flere kammerater efter ønske. Der vil blive tilskud til transport til ungdomsløbere.

Tilmelding til overnatning: Via klubbens hjemmeside eller til bosim@get2net.dk senest 31.08. Spørgsmål og transportønsker rettes til /Bo Simonsen som er turkoordinator.

Har du set at Kompashuset er blevet malet?

Siden d. 07. juni har en stor flok af dine klubkammerater været i gang med at male/beskytte Kompashuset og diverse reparationer på bygningen er også udført. Huset har længe trængt til maling, men nu skulle det være, og kommer du forbi huset, vil du helt sikkert kunne se at det pynter.



Planen var først at hele huset skulle grundes og males 2 gange, men desværre er vi løbet ind i en afvisning af betaling af materialerne fra kommunens side. Vi har derfor trods at vi havde arbejdskraften valgt bare at male huset en gang, da vi ikke turde binde flere midler i bygningen som jo ejes af kommunen. På den anden side påhviler vedligeholdelsen os,

men efter afvisningen af betaling af materialerne, er det endnu uvist om kommunen så selv vil sørge for at bygningen vedligeholdes – jeg tvivler. Det er en af de afvisninger der gør det tungt at arbejde frivilligt, men vi håber at kommunen senere vil kunne leve op til sine forpligtelser og betale vores udlæg.

Der er også kommet en anden nyhed som kan ses ved siden af Kompashuset, vi har købt en materielcontainer. Med dette køb skulle for eftertiden få en bedre beskyttelse af mange af vore materialer og en lettere adgang, end at skulle samle det sammen på loftet.



/Bo Simonsen



KUM

Tidligt lørdag morgen ankom bussen til Hillerød ved 8 tiden, som det første sted på ruten.

Her steg både dem fra Tisvilde og Hillerød på og fortsatte mod Kolding som var stedet vi skulle løbe.

På vej over Sjælland samlede vi resten af løberne op, og til sidst var bussen helt fyldt. Efterhånden jo længere igennem sjælland vi kom, jo større blev "øst-kredsen". Tiden fløj afsted, selvom vi ikke kørte ligeså hurtigt, som det føltes.

Pga. kø, var bussen blevet forsinket, så alle start-tidene blev rykket med et kvarter så alle kunne nå det. Det var på en lille stævneplads, tæt på havet ude på en lille mark, løbene blev afholdt. Løbet førstedagen var godt, men startpunktet var dårligt afmærket. Men udover dét var det en spændende bane.

Da løbet var forbi og vi havde kørt med bussen hen til skolen hvor vi skulle være var alle i et stort hast, der var kun 6 brusere til alle pigerne så der var godt nok lang kø. Alle var i gang med at gøre sig klar til festen, alle var gjort klar til det helt store da salen blev åbnet, og vi skulle spise. Maden var rigtig god men det var svært at spise for vi havde fået plastic bestik som knækkede vildt let.

Da vi havde spist, var der et band fra Nord-kredsen, som spillede nogle sange. Da de var færdige, var der mange, som var helt oppe og køre. De bevægede sig ud på danse gulvet. Det varede ikke længe før de fleste store var ude i forhallen, hvor de snakkede, spille bordfodbold og var udenfor.

Lidt senere på aftenen var der øl-stafet, det var rigtig sjovt. Jeg kan ikke huske hvem der vandt, men det var i hvert tilfælde ikke Øst.

Det sidste nummer blev spillet kl. 1 og det var også der de fleste begyndte at gøre sig klar til at sove – vi skulle jo være friske løbet. Der var blevet kastet æg ind til de 13-14 årige piger og nummerpladen til bussen var blevet stjålet, så næste dag ankom der en ny bus så vi kunne blive kørt til løbet.

Vi skulle løbe stafet og det gik godt. Især for Øst, da de vandt. De havde nu både vundet gårdsdagens løb og stafetten. Inden de skulle løbe, havde de alle sammen klædt sig sjovt ud og havde haft det rigtig hyggeligt med en omgang madkamp. Da alle havde sagt farvel, kørte bussen hjem af igen. Det var en lang tur hjem og alle var trætte. Men det havde været en rigtig rar tur, som vi håber vi kan komme med til igen næste år.

/Amalie og Cecilie – øjenvidner !



Turen går til Tyskland

Vi tog af sted fredag d. 23. maj. Vi kørte ned igennem Sjælland og ned til Gedser, som er en by på Falster. Så sejlede vi i ca. 2 timer ned til Tyskland, i en stor færge og købte sindssygt meget slik og chokolade. Så kørte vi hen til de lejligheder vi skulle bo i. Lejlighederne var i nogle sjove farver og vores lejlighed var i en flot rød farve. De lå ud til vandet, der kun var 400 meter ned til en fantastisk sandstrand. Første dag stod vi op, og tog af sted i god tid. Stævnepladsen var tæt på vandet

og solen skinnede hele dagen. Det var nu lidt svært at finde rundt på stævnepladsen, men vi lavede et hyggeligt lille sted hvor vi lagde tæpper og holdt til det meste af tiden, der blev de små børn også passet og leget med. Skoven var meget kuperet, og banerne var gode. Det krævede alligevel, at man koncentrerede sig meget. Det gik nu godt for mange af os, men bedst gik det for Cecilie Klysner, som kom på en 1. plads, og Annika Simonsen som kom på en 2. plads.

Da vi kom hjem igen efter løbet, gik vi ned til vandet og badede. Det var rigtig rart og vandet var lige tilpas koldt. Efter vi havde været i vandet, skulle vi ud og spise. Det smagte bare super godt og det var rigtig hyggeligt. Da vi kom hjem, var der MGP og det fik alle børnene og nogle af de voksne kom ind i vores lejlighed og så med. Hele bordet flød med slik, chokolade, chips og meget andet. Og det så vi lige ind til vi ville i seng, fordi vi havde en plan for næste morgen...

Vi stod op alle tre omkring kl. 7. Vi prøvede ikke at vække nogen men det gik vist ikke så godt. Vi ville ned og bade, så vi gik ned ad stien, mod stranden, luften var frisk og Amalie og Nicoline havde badetøj på. Vi kom ned på stranden og løb ud i vandet det var koldt men dejligt. Da vi kom tilbage igen, var der morgenmad. Så pakkede vi og så var der afgang. Denne gang var stævnepladsen på et stadion og meget mere overskuelig. Vi skulle løbe en kort bane med mange poster. I skoven var der mere underbevoksning, og skoven var lidt lettere end dagen før. Igen gik det godt for de fleste børn, Amalie kom på en 3. plads, og Nicoline 1. plads og Annika Simonsen 2. plads og Frederik Splittorff 2. plads. Så gik det hjemad, næsten 7 timer tog det i alt.

Lille respons fra Cecilie, Amalie og Nicoline:

Vi syntes det var en super dejlig tur. Det var sjovt at prøve at løbe i nogle anderledes terræner. Det var en rigtig god lejlighed, vi boede i, og godt at det lå tæt på stranden, så vi kunne komme ned og bade. Vi håber der snart kommer en tur til, og at der vil komme endnu flere med.

/ Nicoline, Amalie og Cecilie

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.



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 fantasipriser. 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.

Side 22

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

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 Triglav – 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 ferielejligheder, 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 Sandviggårdsvej 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.

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.



Side 24

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.

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.

Klubstafet 2008

En pragtfuld forsommeraften blev der afholdt klubmesterskab i stafet ved Fruebjerg. Her er resultatet for de 3 bedste.

1: Henning Løwenstein, Rasmus Folino 55.32

2: Chris Bagge, Nicoline F. Klysner 61.29

3: Carsten Dahl, Frederik Søndergaard 64.55

/Søren P. Larsen

Banelæggerkonkurrencen 2008.

Peter R. Hansen klubmester 2008

Fra FIF Hillerød deltog blot færre end fire i årets banelægger DM. Opgaven bestod i at lave en H50 bane i Klinteskoven – og jeg ved af egen erfaring at det ikke var så nemt at lave tilstrækkeligt afvekslende og udfordrende baner.

Det er kun de første 20 der er kendte navne, så derfor kender vi kun Peters navn!!

Peter blev nummer 10 i DM.

Husk at tilmelde dig til vinter!

/;-) leif (nr. 41)



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	17-06-2008	Hornbæk	Strandvejens store P-plads	17 A3	HSOK	17:00-18:00
ti	17-06-2008	Nyvang og Farum Lillevang	Farumvej	104 K3	Kildeholm OK	17:00-18:00
to	19-06-2008	Rude skov	Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej, Birkerød	96 H1	OK Øst	17:30-18:00
ti	24-06-2008	St. Dyrehave og Præstevang	Overdrevsvejen	65 D6	Farum OK	17:00-18:00
on	10-09-2008	Kongelunden	Skovvej	178 G7	OK 73	17:00-18:00
ma	06-10-2008	Buresøskovene	Gulbjergvej	103 G3	OK Øst	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
19/6	C	Jonstrup Vang	Øst	Ballerup OK	13/6	Sommer Cup
20/6	MT B-O	Tokkekøb Hegn	Øst	OK S.G.	13/6	MTB sprint
21/6	MT B-O	Teglstrup Hegn	Øst	Helsingør SOK	13/6	MTB-O Cup mellem 4. afd.
22/6	MT B-O	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	13/6	MTB Lang
28/6	C	Stråsø Øst	Nord	Vestjysk Orienteringsklub	15/6	Vestjysk 2-Dages
29/6	C	Ulfborg Plantage	Nord	Vestjysk Orienteringsklub	15/6	Vestjysk 2-Dages
7/8	C	Vesterø havn	Nord	Viborg OK	27/7	Læsø 3 dage
8/8	C	Læsø klitplantage øst	Nord	Viborg OK	2/8	Læsø 3 dage
17/8	C	Bøndernes Hegn	Øst	OK S.G.		Hareskovstafetten
19/8	C	Aggebo Græsted	Øst	Tisvilde Hegn OK		Sensommer cup
24/8	A	Buresøskovene	Øst	Farum OK	15/8	Kredsløb
26/8	C	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK		Sensommer cup
30/8	A	Borupskovene Vest	Øst	Køge OK	15/8	DM mellem, DM, SRL, JRL, WRE
31/8	C	Sorø Sønderkov	Øst	OK Sorø	15/8	Midgaardsormen

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:	Bo Simonsen ☎ 48 22 18 15	bosim@get2net.dk
Kasserer:	Simon Reusch ☎ 40 11 56 14	simonreusch@hotmail.com
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
FIF www.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



Vi arbejder for dig

god arbejdslyst

Du går sikkert på arbejde, både fordi du føler en tilfredsstillelse ved at få noget fra hånden, og fordi du skal have økonomien til at hænge sammen.

Hos Arbejdernes Landsbank går vi også på arbejde. Vi går på arbejde for dig, så du kan få et bedre resultat ud af din indsats.

 Arbejdernes Landsbank

www.al-bank.dk

Din filial i Hillerød:

Nordstensvej 2

tlf. 38 48 30 58

e-mail: 5358@al-bank.dk