

O-FIF

36. årgang

August 2008

Nr. 4



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



Hillerød Elite Idræt



Arbejdernes Landsbank

CBBMOBIL
Så nemt ka' det gøres

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

NORDSJÆLLANDS ♦
MATERIELUDLEJNING A P S

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



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. 4/2008

VI står nu foran alle DM'erne, individuelle og stafet og ikke mindst det for klubhold. Jeg håber at mange er i stand til at følge opfordringen i dette nummer om at tage med til Randers.

Sommerens mange orienteringstævner har haft deltagelse af mange FIF'ere, Signe har skrevet om sin sommer – O-FIF modtager gerne flere af den slags beretninger fra skovene til inspiration og glæde for os alle. Det er rart at mærke vi er flere, der er optaget af oplevelserne i skoven.

Jeg har selv en artikel som indeholder med opfordring til at være mere åben med vores kort – at sælge dem via turistkontorer, campingpladser, hoteller og internettet. Jeg minder lige om at artikler i O-FIF, er ikke nødvendigvis udtryk for FIF Hillerød Orienterings officielle holdning!

Vi ses i skoven ;-) leif

Indhold

Hilsen og status fra formanden.....	4
Sikken en sommer – skriver Signe	9
Vi savnede faste poster og et kort!	11
DM finalen for hold.....	12
Nyt i Spring Cup – Stævneleder Mette fortæller	20
Routegadget.....	21
Tio-mila 2009 i Skåne	23
Vinterymnastik	24
Øst Karruselløb.....	25
Åbne løb	26

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 5	25.9.	41
Nr. 6	20.11.	49

Forsiden: Frederik og Emil holder øje – ved skovcup i Hornbæk

Spring Cup består - og det med FIF Hillerød som aktiv medarrangør

Spring Cup's ledelse har været meget aktive i perioden efter årets arrangement, og resultatet er en lang række initiativer. Samlet set vil de vitalisere arrangementet, og sørge for at gæsterne oplever verdensklasse både hvad angår deltagelse og arrangementets gennemførelse. Stævneleder Mette Steffensen har samlet en masse feed-back sammen efter årets Spring Cup, fra deltagere og fra os arrangører, og der var mange forbedringspunkter til det der stadig er Danmarks bedste o-stævne.

Såvel den afgående bestyrelse som generalforsamlingen havde ladet det være åbent om hvor vidt vi i FIF Hillerød skulle være en del af arrangørteamet i 2009, men det var også klart at vores udmelding skulle komme meget hurtigt af hensyn til de andre. Rent sportsligt var Spring Cup i år meget flot gennemført, men der manglede både verdensklasse på deltagerlisten, og gennemførelsen var på flere punkter mere rutineret end ambitiøs. Jeg var personligt pessimist, da jeg ikke fornemmede megen gnist og vilje, og mere holdningen, at sådan plejer vi at gøre. Jeg er derfor dybt imponeret over den vilje der i dag præsenteres – en vilje til at genvinde status som forårets ypperste elitetræf i Europa. Spring Cup 2008 blev i øvrigt ikke den økonomiske lussing vi havde frygtet, og vi fik et beskedent overskud til deling mellem arrangørklubberne i størrelse med det budgetterede.

Hvis vi, OK Øst, Roskilde OK, FIF og stævneledelsen skal nå de ny ambitiøse mål, skal vi bakke helhjertet op om stævnet og de klubkammerater der allerede nu er i gang med at planlægge og forberede et nyt Spring Cup. Jeg vil derfor opfordre dig til med det samme at reservere sidste weekend i marts til at være med i Tisvilde Hegn når det går løs, og meget gerne til at mange melder sig parat til at bidrage endnu tidligere. Har du været funktionsleder tidligere, er det måske tid for igen at prøve. Har du hidtil været med som arbejdshest på en funktion, kunne 2009 være året hvor du skulle prøve dig af som leder eller næstkommanderende på en funktion. Har du endnu ikke oplevet Spring Cup, er det et must at du kommer i skoven næste år. Meget gerne som medhjælper en eller flere dage, men også blot for at oplede det store stævne som vi i fællesskab for sat på benene – det bliver verdensklasse.

Blandt mange ny initiativer husker jeg at vi i år kommer til at forsøge os med direkte markedsføring. Førende løbere, klubber og nationer bliver mundtligt kontaktet og inviteret; der indføres en natsprint stafet fredag aften (for at tilgodese løbere der forbereder sig til Tio-Mila som i herreklassen hovedsageligt bliver løbet om natten); gæsterne skal mødes med ”hvordan kan jeg hjælpe dig/er”; ændring i startafgifterne og tilmeldingsproceduren; seminar for verdenselite og meget mere som jeg ikke kender til eller ikke kan huske. For dig som hjælper kommer der også til at ske

ændringer. Ambitionen er også at mandskabsplanlægningen skal vendes og revideres, så færre har for meget eller for lidt at lave under stævnet.

Jeg glæder mig til arbejde sammen med dig til fremtidens Spring Cup, og jeg glæder mig til at give verdenseliten og alle andre en sublim orienteringsweekend i Nordsjælland.

/Bo Simonsen



Status for 1.halvår af 2008:

Ny bestyrelse og vi fandt en formand

Det er ikke en hemmelighed at vi havde en dyb krise i klubben tilbage i februar/marts, da ingen ville være formand. Ingen ville efterfølge en Carsten der var drivkraft og ansvarlig for utrolig mange ting. Det var ikke fordi vi ikke havde de kvalificerede kandidater, men de var alle i denne ombæring travle på jobbet, med familiebegivenheder eller andet orienteringsarbejde. Vi fik dog løst krisen, fik konstitueret os i bestyrelsen og kom i arbejdstøjet..

Påskeløb

Årets første og nu også største (fleste deltagere) stævne i Danmark, Påskeløbene have rigtig god deltagelse fra Hillerød. Lauge havde (igen) arrangeret overnatning og klubtur, og der vare mere end almindelig trængsel i klubbeltet på stævnepladsen. Teltet blev der brug for, og det til trods for at vejret på Fanø var bedre end i resten af landet. Vi fik både sne, regn, sol og massere af blæst, og for de mindre heldige blev det også til en svømmetur eller 2 i de dybe og kolde moser. Sportsligt viste Signe Klinting at hun var blevet endnu sværere at slå når banerne blev udfordrerne både fysisk og teknisk. Socialt var løbet også en succes, og flere nyere medlemmer kom med i fællesskabet.

Spring Cup

Vi var rigtig mange af huse og fik endnu en gang vist at vi kan lave super orienteringsstævne. Vejret nærmede sig forår, og det gør altid arbejdet lettere. Det sammen med at vi for 2.år brugte samme stævneplads 2 dage i træk var helt sikkert medvirkende til at de fleste var knap så slidte da vi havde fyldt det sidste udstyr på loftet.

Cupmatcher

Over 100 klubmedlemmer var med da vi kvalificerede os til Cup-Finalen som løbes i efteråret. Ved første match var vi som konkurrenterne ramt af at mange af eliteløberne var til anden aktivitet, men var uhyre tæt på at slå Tisvilde Hegn. Carsten og Helle havde igen sørget for at der blev serveret Det Store Kolde Bord, og vi havde rigtig mange debutanter med.

Ved anden match havde vi alle mand af huse, og det blev med meget lille margin at Tisvilde Hegn OK kunne trække sig ud af matchen som sjællandske mestre. Morten Grove og Co fra Agernsamlerne sørgede for grill-mad til alle og vi havde en skøn skovtur.

Stor elite og ungdomsaktivitet

Aktiviteten på ungdomssiden har været enorm, og vores ungdoms- og børnetrænere formår at få skabt en masse super god aktivitet. Over 30 unger under 12 år til en tirsdagstræning, der til 7-8 tøser i alderen op til 15 år, og samlet mere end 50 personer til spisning efter tirsdagstræning – hvem taler om nedgang og stagnation! Vi har fortsat rigtig mange unge løbere med i KC (Kraftcenter) Hillerød som er elitens træningsfællesskab for Nordsjælland og flere af vores unge piger har kvalificeret sig til TKC træningsfællesskabet, og det bobler med aktivitet og talent. Vi havde igen rigtig mange løbere med på de udvalgte kredshold (Sjælland) til KUM.

Eliten viser flaget

Som en løber udefra konstaterede var FIF den klub med flest reserver (7 stk.) til Europæisk Mesterskab og Junior Verdensmesterskabet – vi har en masse talent og der blev også flere der fik prøvet talentet af ved de store mesterskaber. Mest succes har Signe Klinting haft denne sommer med en utrolig flot uge i Göteborg, der blev kronet med en sølvmedalje i stafetløbet ved JWOC. Rasmus Folino fik prøvet talentet af ved samme stævne og vi havde Rasmus Djuurhus med til både EOM og WOC (VM). Ved EOM fik Djuurhus ved stafetten vist potentialet, mens at udbyttet blev en skuffende diskvalifikation til VM. Til gengæld kan vi glæde os over en sejr i stafetten til Jamie Stevenson, brite med bopæl i Hillerød og som løber konkurrence for Tisvilde Hegn. Tillykke Jamie!

Ved Tio-Mila fik Rasmus Djuurhus og hans norske klub en imponerende sejr – den første sejr til en FIF'er ved verdens største stafet. Senere på sommeren satte Signe Klinting det meste af den svenske elite til vægs og vandt en super flot 2.plads ved 5-Dages i Sverige.

Hillerød Elite Idræt

At dyrke orientering på top-niveau er ikke gratis og selv om vi i FIF støtter vores løbere bedre end de fleste andre klubber gør, skal løberne fortsat betale hovedparten

Side 7

af omkostningerne selv. Sådan er det i orienteringsløb. Hillerød Elite Idræt har støttet elitearbejdet, og klubben har med Carsten Dahl gjort meget for at vi fortsat

var kvalificerede til støtten. Sportsligt er vi tæt på at være den sportsgren i kommunen med mest sportslig succes. Eliten havde med rette budgetteret med igen i år at få en støtte på ca. 30.000 kr., men desværre udeblev pengene, som i stedet er gået til finansiering af et Nordsjællands Elite Idræt. Det betyder et stort minus i kassen hos eliten, og at de må finansiere denne del selv – aktiviteten kan man jo ikke skrue ned på med tilbagevirkende kraft. Man kan sige at Hillerød Elite Idræt har meget at lære af eliteidrætten, når det gælder planlægning og kommunikation.

Kompashuset blev malet mv. – kommunen løb fra regningen!

Vores klubhus har længe trængt til en kærlig hånd, og uden den store indsats som vi var rigtig mange om at yde, ville huset være gået i forfald. Nu er huset blev behandlet/malet og træværket er blevet udskiftet hvor det var nødvendigt – tak Jørgen Chr. for den indsats. Vi ville godt have malet huset 2 gange, men desværre viste det sig at Hillerød Kommune løb fra selvforvaltningsaftalen om at betale vores materialer til brug for udvendigt vedligehold af vores klubhus (som er ejet af kommunen) – regningen på ca. 15.000 kr. må vi nu selv dække, og vi skønnede at vi ikke kunne bære flere omkostninger udover de budgetterede.

Vi har også forbedret arbejdsforholdene for vores materielfolk. Vi har købt en 20



Klubhygge i Gøteborg

Side 8

fods container hvor vi skal have samlet en del af udstyret fra loftet i.

Mange ændringer også på forbundsplan

Det er ikke mere end 2 dage siden jeg læste at en ny direktør; den første, er blevet ansat i orienteringsforbundet. Mads Ingvarsdén er navnet og det var set fra min stol den mest glædelige nyhed fra DOF i år. Mads skal stå for kontakten til klubberne og være koordinator for de mange aktiviteter indenfor sporten og det bliver super spændende og jeg glæder mig til samarbejdet. DOF har også fået ny formand og i det hele taget er der skiftet ud på mange pladser – positive ændringer. Mindre positivt er det at forbundet endnu ikke har fået styr på omkostninger og der udskrives nu endnu ”højere skatter på aktivitet” i form af øget startafgift.

Sensommer og efterår fuld af aktivitet

De fleste er nu hjemme fra sommerferien hvor mange har været på farten til ferie med og uden o-løb. Bestyrelsen er kommet tilbage i arbejdstøjet, og der er også meget at tage fat på. Inden at dette O-fif kommer på gaden er årets Slotsstistafet afviklet med Carsten som styrmand – en vigtig aktivitet for os alle, da det er en af vore primære indtægtskilder. Lige om hjørnet venter klubtur til DM weekend på Rømø, og kort tid efter klubtur, forhåbentlig bustur til Landscupfinale. Carsten Hansen er stævneleder for Cup-løb i Grib Skov Vest hvor du måske skal hjælpe og Spring Cup folkene er sikkert også i sving allerede.

I 2010 har FIF sagt ja til at være arrangør af DM Lang – Grib Skov Esrum/Mårum. Lise Oline og Maria Douglas har sagt ja til at være stævneledere og kortarbejdet med Carl-Johan er så småt gået i gang. Kortet skal tegnes på grundlag af det ny laserscannede kurvemateriale og vi skal til at bruge GPS udstyr til at tegne kortene. Spændende udfordringer alle sammen.

Andre punkter hvor vi håber at kunne skabe mere aktivitet og mere fornøjelse for dig som klubmedlem, er eksempelvis Agernsamlerens projekt med faste poster i Grib Skov – grønt samarbejde med statsskoven og forhåbentlig kommunen og flere større virksomheder. Vi håber også at vi inden du læser dette blad er kommet i gang med et aktivt rekrutteringsarbejde – et punkt som vi som snart den eneste klub i DOF ikke har haft energi til at håndtere. Jeg håber du vil støtte det, ved at tage naboen eller unger med til intro-løb eller til at hjælpe et par timer med instruktion.

Jeg håber vi kan få genoptaget vores klubmesterskab og en hyggelig middag efterfølgende, igen kan få liv i vores jule-fidusløb. Meld dig gerne til mig, hvis du mener det er din tur til at lave løbet for dine klubkammerater.

Der er masser at tage fat på og du skulle glæde dig selv med at deltage i de mange aktiviteter i FIF – Danmarks bedste sted at dyrke orienteringsløb.

/Bo Simonsen

Sikke en sommer!

Nu er skolen startet igen og jeg kan kigge tilbage på en herlig, oplevelsesrig sommerferie.

Den har hovedsagligt stået på orientering, orientering og lidt mere orientering.

Jeg startede ud med mit livs bedste JWOC. En 7. Plads, 8. Plads og en sølvmedalje

på start (og en 19. plads på sprint... ikke noget der er værd at tale om) kan jeg være godt tilfreds med. Det sjove er, at jeg faktisk ikke føler mig så tilfreds med mine præstationer.

Følelsen af løbet var ikke på de 100%, så jeg følte, at jeg burde kunne give meget mere. Så det er til gengæld en bekræftelse at se, hvor højt jeg kan ligge på resultatlisten med et semi-godt løb.

Stafetten var fantastisk. Vi har drømt om den JWOC-stafet-medalje lige siden vi vandt sølv til NOC. Allerede i Australien vidste vi, at vi kunne være med i top, hvis alle løb godt.

Desværre kiksede jeg fuldstændig første turen, så vi godt kunne vinke farvel til den medalje. Derfor var stafetten ekstra vigtig for mig i år. Vores hold var rigtig stærkt og vi vidste, at vi godt kunne. Jeg havde fået 2. turen i år. Noget af det vigtigste jeg havde i

hovedet var, at lige meget hvordan Ida ville komme igennem første turen, er intet tabt, før tredje turen kom til mål. Jeg ville ikke give op og kæmpe til det sidste. Så da jeg gik ud nogle minutter efter svenskerne som nummer 9, var nerverne væk. Jeg var alene og skulle ikke andet end at lege pacman og kæmpe på. Som "sagt" så gjort. Jeg var først klar over at jeg førte, da jeg kunne høre speakeren ved næstsidsste pladsen. Det er en følelse jeg aldrig vil glemme. At komme ind på stævnepladsen og bliver båret af jubel gennem opløbet og sende Maja ud i spids på VM stafet. WOW!



Side 10

Selvom Maja blev sendt ud som nummer 1 og kom ind som 2'er, føler vi ikke, at vi har tabt guldet, men vundet sølvet. Maja havde et perfekt løb, Jenny var bare hurtigere. Derfor fortjener svenskerne helt sikkert det guld og vi er meget end glade for vores sølv. Så der var helt sikkert noget af fejre til banketten om aftenen! Efter sådan et JWOC er man bare mæt, træt og har behov for at gøre lige, hvad man lyster. Hvilket, for mit tilfælde, ikke var særlig meget træning. Så i ugerne mellem JWOC og O-ringen slappede jeg bare af, var et par dage på kajaktur med nogle venner og nød min ferie.

O-ringen var mest tænkt som en o-ferie i spændende terræner. Så jeg havde ikke sat noget mål og løb bare konkurrencerne uden den store forberedelse. Det blev dog lidt mere seriøst, da jeg kunne se, at jeg var med i toppen. Det er jo altid sjovt at vinde. Derfor blev jeg også lidt irriteret på mig selv efter at have tabt 5 min til Anna Forsberg på 4. etape og skulle derfor starte lang tid efter hende i jagtstarten. Da jeg så blev hentet af nr 3, Katarina, på sidste etape, kæmpede jeg da også på for at holde min anden plads. Jeg beholdt min anden plads ved at tage et andet vejvalg end Katarina og kom lige 2 sekunder foran ind i opløbet. Det var lidt spændende, da jeg bevidst tog et andet vejvalg, og blev vældig glad, da jeg så Katarina komme mod posten, da jeg tog den. Og så gav jeg den ellers bare gas i opløbet. Dette gav da også mig og Katarina en smule at snakke om i målet. Vi var begge glade og takkede for kampen :D

Efter O-ringen havde jeg lige en uge hjemme og så drog vi af sted til Italien på træningslejr.

Det var lækkert at komme ned og se, hvad det er for nogle udfordringer, vi bliver stillet overfor til næste sommer. Det bliver meget fysisk hårdt og løbsteknik krævende. Ét er at løbe opad bakke, noget ganske andet er at løbe ned ad og langs skrænter.

Efter sådan en træningslejr, hvor vi har diskuteret, hvordan der skal trænes det næste år, kan man næsten ikke vente med at komme hjem og i gang med træningen. Det næste år komme til at stå meget på bakkeintervaller og bakketræninger af alle former.

Næste stop bliver EYOC og efterårscenter i Schweiz, som også bliver vældig relevant for Italien. Bring it on!

/Signe



Sommerferie ved Svanninge Bakker - en fortælling om manglende faste poster og spildte muligheder!

En uge i sommerhus ved Fåborg, og jeg havde læst et sted at der var faste poster i Svanninge Syd, kort købes Fåborg Turistkontor. Fint - det glæder jeg og børnebørnene os til – vi har løbetøj med!

Ak – på turistkontoret kender man ikke noget til nogen kort – jo en kan huske at man for nogle år siden solgte et par stykker!

Vi tager ud til Svanninge Bakker, til Danmarks største naturlegeplads – et meget flot sted, der er mange familier med børn, skoleklasser og institutioner, der besøger denne tidligere grusgrav med sine flotte skrænter og mange flotte scenerier.

Minsandten om ikke Fåborg OK har sit klubhus lige op ad pladsen! Fint - der må da hænge et par kort i udhængsskabet – eller være en kasse med ”tag et kort og læg en tyver”, nej det er der ikke!!

Jeg er sikker på at andre end jeg ville være interesseret i at købe et kort med faste poster på for at kunne løbe en tur – og for at opleve ”fremmede” skove og få de oplevelser, der byder sig der.

Jeg skulle lige til at skrive om min dårlige oplevelse til Fåborg, da jeg kom til at tænke på FIF Hillerød. Hvorfor har vi ikke nogle kort hængende til at tage og løbe efter faste kontroller til? Hvorfor har vi ikke kort til salg i turistkontoret, på Hotel Hillerød eller på campingpladserne?

Det har været drøftet med faste kontroller og Agernsamlerne og jeg ved at der er forskellige meninger om vi skal udlevere ”guldet” – vores orienteringskort - til alle og enhver? Mit standpunkt er, at vi har meget at vinde ved at udbrede vores kort – der er mange der er tiltrukket af at kikke på disse – og hvis nogle løber en tur på et kort uden at være medlem af klubben er det nok en chance der er værd at tage. Altså – lad os lægge kortet til at downloade på nettet – gerne med mulighed for at betale – vi får mange af de potentielle kortinteresserede og natur- og oplevelsessøgende mennesker i tale på den måde.

Jeg er sikker på at mange havde en god ”kortoplevelse” i det gode år med sne i Gribskov, hvor man kunne downloade et løjpekort fra Skov- og naturstyrelsens hjemmeside. Jeg mødte mange i skoven med det kort i hånden.

Argumenter for at dele med andre til rigt mål dokumenteret i Thor Nørretranders: ”Det generøse menneske”.

;-) leif

Bustur til DM-finalen for klubhold



Vi har kvalificeret os til finalen d. 5/10 2008!

Det foregår i år i Hjermand Skov øst for Bjerringbro.

For at så mange som muligt får mulighed for at deltage – og ikke selv behøver køre den lange vej, arrangerer vi en bustur til finalen.

Som det ser ud nu, er første start kl. 10:30 – og vi har behov for 4½ - 5 timer i bus. Vi skal derfor af sted fra Kompashuset allerede kl. 05:00. Vi har dog forhørt os om muligheden for at få rykket starten, så vi kan starte lidt senere. Hjemkomst mellem 18 og 20.

Klubben støtter turen, så vi har mulighed for at tilbyde de yderst rimelige priser på:

Børn (0-16 år):	Kr. 100,-
Unge (17-20 år):	Kr. 200,-
Voksen:	Kr. 250,-

Klubben byder som sædvanlig på frokost på stævnepladsen, og vi har naturligvis også den sædvanlige hædring af debutanter, jubilarer og dagens præstationer – samt lodtrækningspræmier!

Meld dig til på hjemmesiden, hvor der er online tilmelding på kalenderen. Har du ikke en adgangskode til siden, så få en af Carsten.



*Helle og Carsten
22 11 67 44
Carsten.fif@gmail.
com*

P.S. Glemte jeg at skrive, at det som sædvanlig er vigtigt, at vi stiller stærkt op på ALLE baner – dvs. også på begynderbaner og motionsbaner, samt i alle aldersklasser!

Nyt liv i Spring Cup

Af Mette Steffensen (stævneleder)

Der er stadig lang tid til Spring Cup, men arbejdet er i fuld gang og jeg vil her orientere om de vigtigste nyheder for 2009.



Vi vil have senior-verdenseliten tilbage

Mens verdenseliten på juniorside er stærkt repræsenteret har der de seneste år været tilbagegang hos de bedste seniorer. Derfor satser vi først og fremmest hårdt på at få senioreliten tilbage. Vigtigste nyheder på den front er:

- Fælles indkvartering af de ca. 10 bedste klubhold på Sankt Helene Centret i Tisvilde (lørdag og søndag foregår i Tisvilde Hegn)
- En åben 4x5 km natstafet fredag aften (Valby Hegn) for at tiltrække de bedste nordiske klubhold til relevant Tiomila træning. Det bliver efter 25-manna konceptet med 1-2-1 løbere i skoven ad gangen. Der bliver stadig individuelle klasser for øvrige aldersgrupper, herreklassen dog slået sammen til H17-44A.
- Som ekstra tiltrækning af de bedste tilbyder vi GPS teambuilding v/Jakob Ødum lørdag eftermiddag ved Sankt Helene Centret + fællesspisning og hygge bagefter
- Samarbejde med Tiomila 2009 (som finder sted i Skåne tre uger efter) om markedsføring samt forhåbentlig også om fortræning i Skåne i dagene op til Spring Cup
- Uddeling af gavekort til Spring Cup inkl. overnatning til vinderholdet i norske og svenske samt forhåbentlig også finske stafetmesterskaber
- Klassisk lørdag bliver både WRE (World Ranking Event), seniorrangliste og juniorrangliste
- Inddragelse af de danske eliteløbere (især dem, som internationalt løber for udenlandske klubber) som ambassadører for vores stævne.

Kan vi få jyderne med?

Vi vil også gøre hvad vi kan for at få bredden med, især jyderne. Jeg har talt med flere jyske løbere, som egentlig ikke har noget imod Spring Cup, men som ej heller synes det er værd at bruge en weekend på det. Et forslag går på at oprette et jysk ambassadørkorps, som fortæller om vores fantastiske stævne og sætter plakater op ved jyske arrangementer for at få stævnet ind i bevidstheden. En potentiel sponsor

Side 14

foreslår store lodtrækningspræmier specifikt til bredden, som måske kan lokke. Jeg selv gør hvad jeg kan for at præge toppen i DOF. Om det lykkes er ikke til at vide,

historien viser at kløften mellem øst og vest er stor, men lidt græsrodsarbejde kan måske flytte noget.

Har du lyst til at blive en del af teamet?

Jeg håber, det nye pust giver medlemmerne lyst til at melde sig på banen til større eller mindre opgaver. Jeg synes, at vores organisation på mange måder er genial, fordi den gør opgaverne konkrete og overskuelige for de fleste. Mange fremhæver stoltheden ved at være med til at løfte Danmarks største internationale elitestævne og det dejlige i at lære andre at kende, ofte på tværs af de tre arrangørklubber, og et andet godt argument er at indsatsen kan bruges i CV'et når du f.eks. skal søge job. Så tøv ikke med at kontakte en i stævneledelsen og hør om mulighederne!

Hilsener fra Mette

mette@steffensen-dk.dk

Tlf. 4585 5056 / 2820 0228

Stævneledelse for Spring Cup 2009

Stævneleder og marketing

Service

Sekretariat

Løb

Stævnepladser

Mette Steffensen, OK Øst

Ane Veierskov, OK Roskilde

Erling Skov Nielsen, FIF Hillerød

Thorkild Sørensen, FIF Hillerød

Lars Nøhr-Nielsen, OK Roskilde

Routegadget

The logo for 'ROUTE GADGET' is displayed in a stylized, italicized font. The word 'ROUTE' is in white with a blue outline, and 'GADGET' is in blue with a white outline. A small orange and white graphic element is positioned between the two words.

Normalt når vi kommer ind fra skoven, har fået vejret, dukket lidt vand får vi os en snak med vores klubkammerater. Vi står og sammenligner vores vejvalg, hvad gjorde de andre, hvor lang tid var de om det? Der er mange som efter et

Side 15

orienteringsløb benytter 5-10 minutter til, at tegne deres vejvalg ind på deres kort. Nu med computerteknologien, kan vi sidde i ro og mag og indtegne vores vejvalg

direkte på en computer. Vi kan med enkelte museklik angive hvor vi har løbet, og hvis alle, i den samme klasse vi har løbet, gør det samme, så bliver det jo ret sjovt.

Hvad var det for et vejvalg som adskilte nr. 1 fra nr. 2? Var det fordi vi løb langsommere eller var det bom ved post 5?

Route gadget (www.route gadget.dk) er et finsk hjemmeside program som alle har mulighed for, at installere på ens hjemmeside. Det skal dog siges, at det er svært, at installere så det er kun enkelte hjemmesider som tilbyder denne mulighed for indlæggelse af vejvalg. Det kan for eksempel siges, at DOF nu tilbyder alle (elite) løbere, at de kan indtaste deres vejvalg fra Danske Mesterskaber på deres hjemmeside. Sidstnævnte er ikke særligt besøgt, da DOF ikke er særlig god til, at reklamere at de overhovedet har denne service!

Det sjove ved RouteGadget er faktisk, at hvis man ejer et GPS ur, så kan man indlægge sin rute i routegadget direkte fra uret. Jeg ejer selv et Garmin Foreunner 305 og med det ur så er det ustyrlig let, at indlægge min rute.

FIF Hillerød har indirekte en RouteGadget hjemmeside, da jeg selv lægger personlig hjemmeside til vejvalg (www.tlink.dk). Alle som for eksempel har deltaget til Påskeløb på Fanø kan indlægge deres vejvalg på www.tlink.dk hjemmesiden. Snart vil Klassisk og Natløb fra Spring cup være tilgængelig på hjemmesiden (skrivende stund).

Nedenstående er vejledningen fra www.tlink.dk. Skulle der være spørgsmål til brugen kan jeg altid kontaktes.

Med venlig hilsen

Henrik Bjørn Hansen

Trin 1. Vælg arrangement du gerne vil se

I listen vælges det arrangement du gerne vil se (A), alternativt kan du vælge, at se de seneste arrangementer (B) (Latest routes)

[Events by club] [Events by date]	
2008-03-20	Fano paeskelob 1 etape Esbjerg OK International Latest routes Splitalzyer
2008-01-27	Karrusel HSOK Training Latest routes Splitalzyer
2008-01-23	Natcup_230108 Farum Regional Latest routes Splitalzyer
2008-01-09	Natcup_090108 Ok Roskilde Regional Latest routes Splitalzyer
2007-12-05	Gelskov nat_cup FIF Regional Latest routes Splitalzyer
2007-11-21	Nat_cup GF Regional Latest routes Splitalzyer

Routegadget Eventlist

Trin 2. Overblikket over et arrangement

Kortvinduet (A) viser kort samt bane/klasse som er valgt (B). Det er muligt at forstørre eller forminske kortet på "+" eller "-" (E). Husk man kan altid flytte rundt på kortet ved, at holde venstre muse knap nede mens man flytter musen.

(C) viser liste med løbere i valgte klasse, disse kan være forudfyldt. Der kan vælges 1 eller flere løbere.

De løbere med * har lagt deres vejvalg på banen (C). Hvordan sidstnævnte udføres kan ses under indlægning af bane.

(D) viser oplysninger om valgte løbere, tider samt bemærkninger.

ROUTE GADGET 2008-03-20 Fano paeskelob 1 etape

GPS Henrik Bjam Hansen, Hillerød

Draw your route Snap on/off

Route lengths (in pixels)

GPS Henrik Bjam H 0 GPS Henrik Bjam

Choose competitors (max: 10)

H40A (1)

Ulrik Illum, Søllerød OK 58:31	Routes on/off <input checked="" type="checkbox"/>
Anders Trøstede, Aarhus 1900 91:32	Course on/off <input type="checkbox"/>
Jam Svansen, AKIF 92:6	Names on/off <input type="checkbox"/>
Uffe Bach, Djurs OK 92:14	Zoom
Niels Nygaard Jensen, Snab OK 93:8	+ -
Henrik Bjam Hansen, Hillerød FIF 93:17	Smooth scaling <input type="checkbox"/>
Michael Termansen, SYD OK 95:1	
Michael Krogh, O-83 97:59	
Peter Gammeljord, Snab OK 101:38	
Alan Bakke, AKIF 119:30	
Lindy Kaihøj, Silkeborg OK 119:43	
Kim Poulsen, Aarhus 1900 122:22	
* GPS Henrik Bjam Hansen, Hillerød FIF	

View animation Mass start

View routes

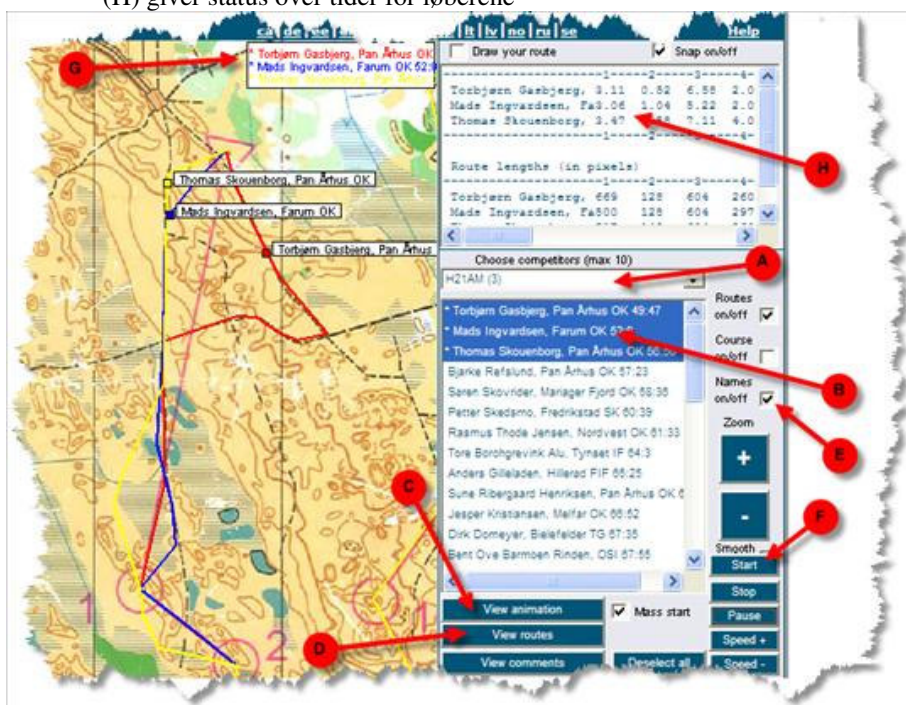
View comments Deselect all

Trin 3. Se ruter

- Vælg klasse (A)
- Vælg løbere (B). Løbere med * til venstre for deres navn har indlagt deres rute.
- Klik på view animation hvis du ønsker at følge løberene fra post til post. (C)
- Klik på View routes hvis du gerne vil se løbernes vejvalg trykt på kortet (D). Sæt hak i "Names on/off" så der kommer navne på kortet ud for "prikken" der

vises under animationen (C). (G) Listen giver et overblik over aktuelle løbere og farver.

- Tryk på Start for, at starte animationen. (F)
- (H) giver status over tider for løberene



Trin 4. Indlæg ny rute

Det er muligt, at indlægge sin rute i routegadet - har man GPS udstyr er det ligeledes muligt, at få lagt den ind automatisk da routegadget genkender forskelligt udstyr.

Se vejledning for indlæggelse af GPS ruter senere (D)

Sådan startes rute editoren:

1. Sæt hak i "Draw your route" (A)
2. Vælg i tilgængelige klasser (B)
3. Vælg dit navn fra listen (C)



Sådan laves ruten. Man klikker med musen på kortet der hvor man mener man har løbet i korrekt rækkefølge.

Som det ses på billedet forneden, er der fra startposten til post 1 løbet langs stien osv, derfor er der klikket på kortet 1,2,3,4,5 osv.



Hvis man fortryder et vejvalg (klik med musen) kan man klikke på "Undo" knappen en eller flere gange.



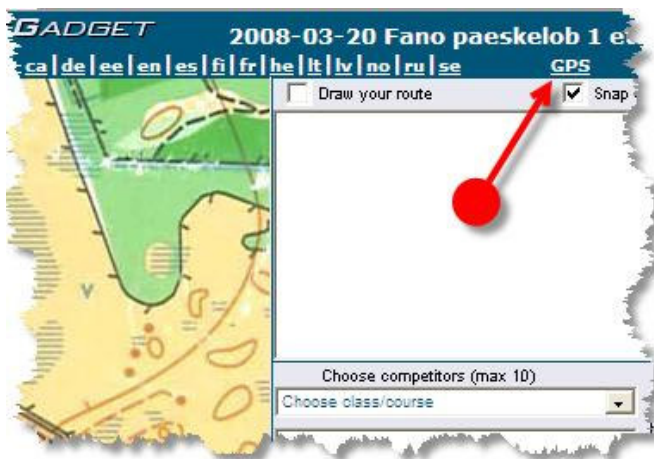
Når hele ruten er lagt, trykkes der på "save route" for, at afslutte.

Trin 5. Indlæg rute fra GPS udstyr

Som beskrevet tidligere er det muligt at indlægge ruter fra GPS udstyr.

Klik på linket GPS for, at importere informationer fra GPS udstyr.

Du kan vælge mellem flere formater. Formatet er afhængig af hvilket GPS udstyr du benytter, har du problemer kan du eventuelt kontakte Tlink, så finder vi en løsning for dig.



Side 20

GPS track log file upload [\[Help\]](#)

Select format

Select format

Select format

- GPX
- FRWD KML export
- Garmin hst run
- FRWD text export
- Suunto sdf

Vælg klasse (A) og zoom ud (B) så du kan se hele kortet og de tre blå prikker.

RALITE GADGET 2008-03-20 Fano pæskeløb 1 etape
ca | de | ee | en | es | fi | fr | he | it | lv | no | ru | se

GPS [Help](#)

Snap on/off

H40A (A)

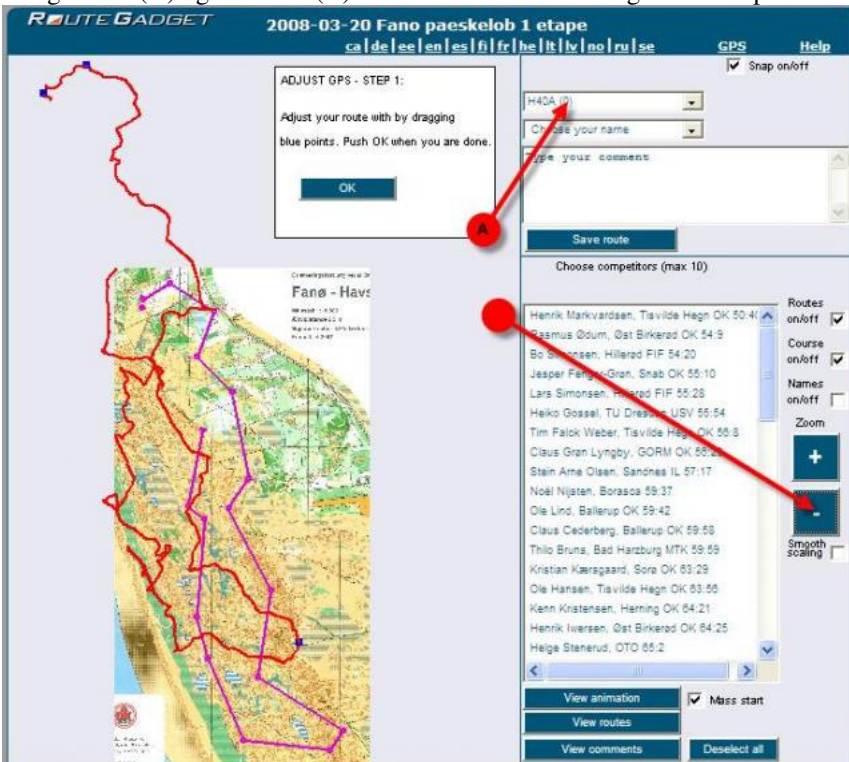
Choose your name

Type your comment

Choose competitors (max: 10)

Henrik Markvardsen, Tisvilde Hegn OK 50:41	Routes on/off <input checked="" type="checkbox"/>
Sasimus Odum, Øst Birkerød OK 54:9	Course on/off <input checked="" type="checkbox"/>
Bo Simonsen, Hillerød FIF 54:20	Names on/off <input type="checkbox"/>
Jesper Fenger-Gran, Snab OK 55:10	Zoom <input checked="" type="checkbox"/>
Lars Simonsen, Hillerød FIF 55:28	<input type="button" value="+"/>
Heiko Gossel, TU Dresden, USV 55:54	<input type="button" value="-"/>
Tim Falck Weber, Tisvilde Hegn OK 55:8	Smooth scaling <input type="checkbox"/>
Claus Gran Lyngby, GORM OK 55:2	
Sten Arne Olsen, Sandnes IL 57:17	
Noël Nijsten, Borasoa 58:37	
Ole Lind, Ballerup OK 59:42	
Claus Cederberg, Ballerup OK 59:55	
Thilo Bruns, Bad Harzburg MTK 59:59	
Kristian Kærsgaard, Søra OK 53:29	
Ole Hansen, Tisvilde Hegn OK 53:55	
Kenn Kristensen, Herring OK 54:21	
Henrik Ivarsen, Øst Birkerød OK 54:25	
Heige Stenerud, OTO 55:2	

Mass start

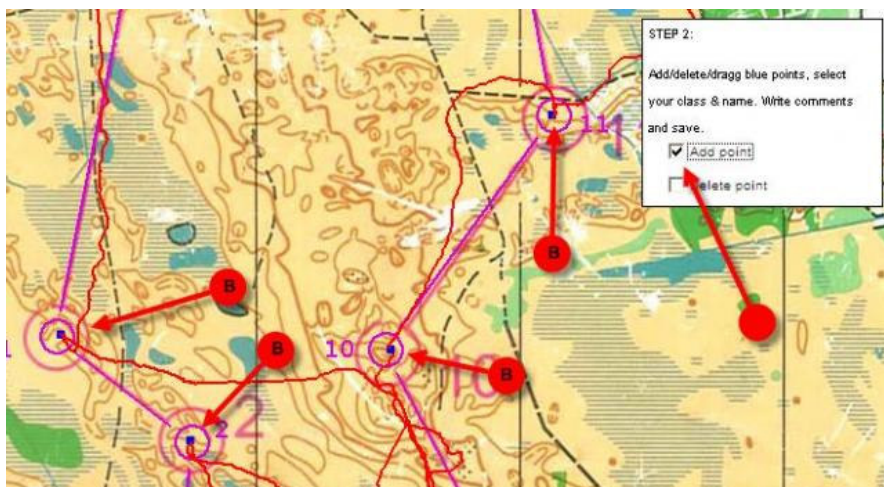


Side 21

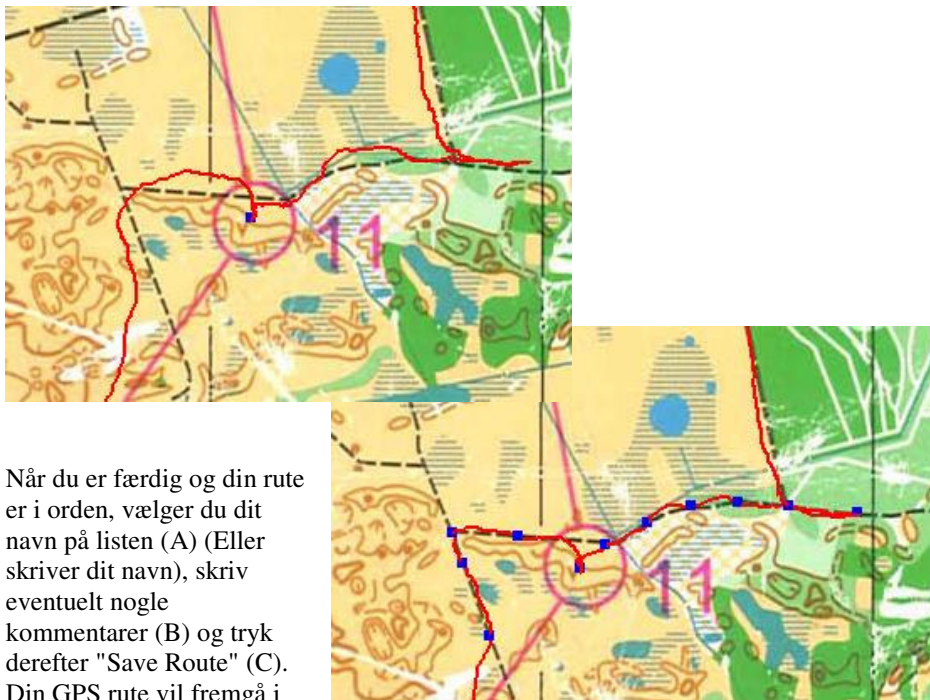
Flyt de tre blå prikker (A - Kun 2 af dem ses på illustrationen) hen de rigtige steder på kortet, prøv samtidig, at få det meste af ruten til at passe med kortet. Når du kommer til et punkt hvor du mener størstedelen af din rute passer med kortet trykker du OK (B).



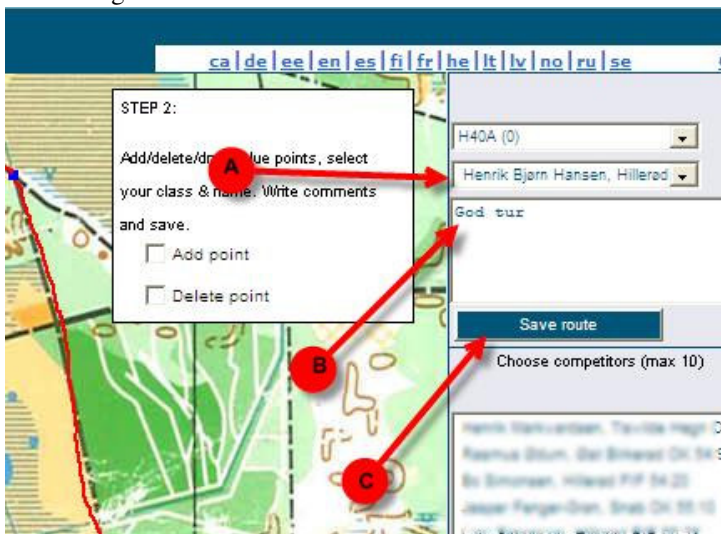
Tryk derefter på "add points" (A) for at tilføje flere blå prikker. Først tilføjes de kortet (B), fjern så hakket i (A) og træk prikkerne så de er tilpasset ruten. Tilpas de blå prikker efter poster, stiknæk osv. Du kan slette de blå prikker ved at sætte hak i "Delete points" og bagefter klikke på de blå prikker med musen.



Kort og GPS er i mange tilfælde ikke helt præcise. Nedenstående er et eksempel hvor ruten skal tilpasses kortet.



Når du er færdig og din rute er i orden, vælger du dit navn på listen (A) (Eller skriver dit navn), skriv eventuelt nogle kommentarer (B) og tryk derefter "Save Route" (C). Din GPS rute vil fremgå i bunden af løberlisten. Note! Du kan også tegne din rute manuelt, det kan være en god øvelse hvis du først tegner din rute og derefter indlægger din GPS rute og sammenligner de to ruter.



Tio-Mila 2009 – et besøg værd

I 2009 flytter Tio-Mila stafetten til sydlige himmelstrøg og vil blive afgjort bare 100 km fra Hillerød. Tio-Mila er fortsat den mest prestigefyldte klubstafet, og for tusindvis af løbere i norske, svenske klubber er det årets sportslige hovedmål. Stævnet er sammen med Jukola Stafetten i Finland orienteringssportens flagskibe for eliten, og her er såvel deltagere som tilskuere sikret en meget høj kvalitet.

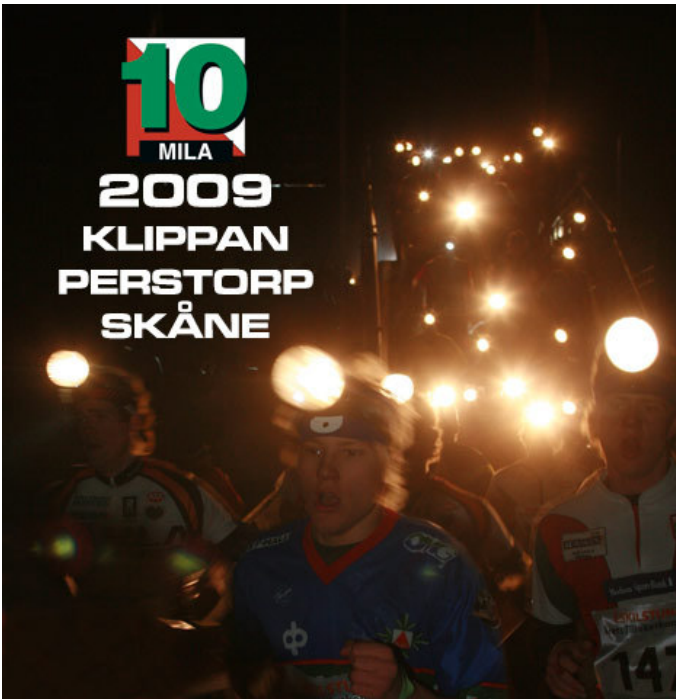
Perstorp i det nordlige Skåne er stævnecenter og der er her en enestående chance for at opleve både vores egne eliteløbere i dyst for Spring Cup OK eller for deres norske og svenske eliteklubber, og en god mulighed for at se det ypperste man kan blive budt på til o-løb. Har du været med til at arrangere Spring Cup er det en fin mulighed for at se hvorledes ”storebror” klarer opgaven, og for måske at lære et par fif. Om du er ny eller gammel i gårde er Tio-Mila 2009 også muligheden for at opleve orienteringsløb når der er større end fodbold i Parken.

I TF Hillerød, træningsfællesskab for en flok afdankede eliteløbere, har vi besluttet at prøve kræfter med de unges klasse (det kræver træning i vinter, da de 6 af turene er mellem 18 og 10 km), og jeg har hørt at de ikke helt unge piger også vil stille hold i eliteklassen. Der er også mulighed for at stille op i ungdomsklassen (DH 16 –

4 løbere), eller i den åbne motionsklasse hvor de fleste skulle kunne gennemføre.

Du kan derfor lige så godt reservere weekenden d. 18.-19. april til en skovtur i skovene syd for Perstorp. Er du frisk på at tage med på klubtur, kan vi her få en stor fælles oplevelse.

/Bo Simonsen



FIF – Vintertræning for alle



**Vi starter igen torsdag, den 2. oktober 2008 kl.
19.45-21.00 i gymnastiksalen på
Frederiksborg Byskole.**

**Programmet henvender sig til alle, uanset
alder og køn!**

**Vi styrker hele kroppen med mange forskellige
øvelser og slutter af med cirkeltræning og
udspænding.**

**Du bliver så klar til vinterferien og en ny
orienteringssæson 2009!**

**Vel mødt!
Sandra Simonsen**



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	26-08	Rude skov	Biskop Svanes vej	96 K2	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	26-08	Tokkekøb Hegn	Banevang/Poppevej	85 F3	Allerød OK	17:00-17:30
to	28-08	Stenholtvang	Fredensborgvej		FIF Hillerød	17:00-18:00
ti	02-09	Geels skov	Kongevejen, Virum	107 B4	Kildeholm OK	17:00-18:00
lø	06-09	Asserbo Plantage	Nyvej	41 D2	THOK	13:00-14:00
ti	09-09	Farum Lillevang m.fl.	P-plads Øst, Slangerupvej		Farum OK	17:00-18:00
ti	09-09	Klosterris Hegn	Hornbækvej, "trekanten"		HSOK	17:00-18:00
on	10-09	Kongelunden	Skovvej	178 G7	OK 73	17:00-18:00
to	11-09	Præstevang	Byskolen, Carlsbergvej	65 A5	FIF Hillerød	17:00-18:00
to	11-09	Tokkekøb Hegn			Allerød OK	
ti	16-09	Ravnsholt	Bregnerød Skovvej	95 G1	Kildeholm OK	17:00-18:00
to	18-09	Tokkekøb Hegn			Allerød OK	
lø	20-09	Tisvilde Hegn	Asserbo Slotsruin, Bisp Absalonsvej	31 H6	THOK	13:00-14:00
ti	23-09	Gl. Grønholt	Voldstedet på Præstemosevej		Farum OK	17:00-18:00
ti	23-09	Ravnsholt	SØ-lige hjørne af Ravnsholt skole	95 E1	Allerød OK	17:00-17:30
to	25-09	Gadevang	Kompashuset, Ødumsvej	64 J2	FIF Hillerød	17:00-18:00
lø	27-09	Tisvilde Hegn	THOK klubhus, Godhavnsvej	22 C5	THOK	13:00-14:00
ti	30-09	Ganløse Eged	Lyngevej v. børnehaven		Farum OK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
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
2/9	C	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	29/8	Sensommer cup
13/9	A	Rømø	Syd	OK H.T.F.	29/8	DM-Weekend, DM, SL
14/9	A	Rømø	Syd	OK H.T.F.	29/8	DM-Weekend, DM, SRL, WRE
21/9	A	Skjoldnæsholm / Bistrup	Øst	OK Roskilde	12/9	DM ultralang, DM, JRL
24/9	C	Nyrup Hegn	Øst	Politiets IF-København	19/9	Natløb
27/9	MT B- O	Klinteskov	Øst	Herlufsholm OK		FM (DOF) Lang
28/9	B	Gribskov Vest	Øst	FIF Hillerød	19/9	Divisionsmatch Op- ned
5/108	B	Hjermind Skov	Nord	Randers OK	28/9	Divisionsfinale
8/10	C	Teglstrup Hegn	Øst	Helsingør SOK	3/10	Natløb
12/10	A	Jonstrup Vang og Lille Hareskov	Øst	OK Skærmø	3/10	Kredsløb
18/10	MT B- O	Rude skov	Øst	OK Øst Birkerød	10/10	DM MTB-O H21/D21, WRE, DM, WRE
19/10	A	Rørvig Sandflugtsplantage	Øst	Vestsjællands OK	10/10	Kredsløb

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