

O-FIF

36. årgang

December 2008

Nr. 6



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



Hillerød Elite Idræt



Arbejdernes Landsbank

CBBMOBIL
Så nemt ka' det gøres

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

NORDSJÆLLANDS ♦
MATERIELUDLEJNING A P S

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

Hansaplast®



NANONORDISK

- Har du problemer med kalken på dine overflader i køkken og bad
- Har du svært ved at se ud af bilruden når det styrt regner
- Bliver du ked af at få rødvin på dit festtøj

Så har vi en god holdbar løsning til dine overflader!

Besøg os på www.nanonordisk.dk (indtast reference 41012) eller via vores link på Jeres hjemmeside og støt foreningen med 10% på al køb.

O-FIF nr. 6/2008

Som redaktør må man jo træffe nogle valg, og dette år var ingen undtagelse!! Der udkom kun seks numre af O-FIF, selvom der var bebudet syv! Næste sæson satser jeg igen på syv numre med deadlines som kan ses nedenfor. O-FIF er meget stofafhængig – stof fra jer klubmedlemmer! Skriv til O-FIF, bladet for de seje orienteringsløbere i Hillerød.

I det nye venter mange spændende orienteringsoplevelser, vi har løbere med til DM, EM og VM både for seniorer og juniorer, og mange medlemmer har gjort det til en livsstil at ledsage disse – lad os andre få del i oplevelserne.

Inden jeg ønsker alle O-FIF læsere god jul og godt nytår har jeg et personligt ønske til politikerne: lad være med at indføre bompenge, det vil gøre orientering til en dyr sport for adskillige af os!!

God jul og godt nytår.

Vi ses i skoven.

;-) leif

Juleløb	4
Klubmesterskabet 2008	5
Orienteringstur til Göingarnas land	6
Hvordan fik du afleveret ris og ros?	7
Fremtidens O-kort	10
Andre om Spring Cup	11
Med TKC til Smålandskävlan	13
Kommende arrangementer	14
Tiomila til april.....	15
Vinterymnastik.....	16
Øst Karruselløb.....	17
Åbne løb	18

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 1	22.1.	5
Nr. 2	5.3.	12
Nr. 3	23.4.	19
Nr. 4	4.6.	25
Nr. 5	13.8.	35
Nr. 6	24.9.	41
Nr. 7	19.11.	49

JULELØB D. 14. DECEMBER

Kære klubmedlemmer,

I inviteres til at holde et par timer fri fra juleindkøbene søndag d. 14 dec og nyde en dejlig juletur i skoven.

Vi mødes ved Kompashuset kl 10.45, hvorfra der er fællesstart kl. 11.

Det kan ikke udelukkes at en lille drillenisse har været på spil og har lavet nogle anderledes orienteringsudfordringer i løbet. Der vil være baner i forskellige sværhedsgrader, så alle medlemmer er meget velkomne!



Tilmelding til løbet foregår enten på Hillerøds hjemmeside eller på mail: konring@hotmail.com senest d. 9. dec 2009.

Efter løbet byder vi på en kop varm gløgg og en julekage.

Jeg håber på at se mange af jer til en hyggelig juletur i skoven!

På vegne af skovnisserne
Anne Konring Olesen



Fra starten ved klubmesterskabet

KLUBMESTERSKAB 2008



En regnfuld søndag efter løbssæsonen er slut havde et par håndfulde FIF'ere satset på at toppe løbsformen til det krævende klubmesterskab som Henrik Hansen og Chris Bage havde tilrettelagt.

Af hensyn til den sene solopgang var starten udsat til kl. 10.30 – så der var tid til at varme op og rejse klubteltet – og klubtelt nummer to da tilstrømningen var på sit højeste. Klubmesterskabet bestod af tre krævende discipliner – først sprint, så o-løb og dertil indlagte quiz-spørgsmål.

Sprinten foregik op og ned og rundt i grusgraven overfor asfaltfabrikken. En krævende rute med glatte skrænter og gyngende poststativer, der kostede kostbare sekunder for adskillige af os. Man kunne se fra post til post så løbet var uden kort og kompas. Det føltes som om man løb nøgen rundt kun iført sport-ident.

Banen skulle gennemløbes to gange med selvvalgt pauselængde mellem.

Resultat: Jens Holmgaard vandt hos de voksne og Siri Simonsen vandt hos børnene.

O-løbet var på Gribskovkortet ved Gribsø og med den første del af kortet fra attenhundredeogvidkål. Det er ikke nemt at løbe ind mellem grøfter og slugter uden at have styr på afstande og retninger. Så da undertegnede nåede ind på den del af kortet der var til at kende var jeg håbløst bagud og havde misset to poster.

Resultat: Bente K. Hemmingsen vandt hos de voksne og Annika Simonsen vandt hos børnene.

For at forvirre os var der spørgsmål på posterne af denne kategori: Hvem er yngste medlem der har vundet klub-DM? Hvornår vandt FIF sidst klub-DM? Hvad retning peger pilen i kompasset på Kompashuset? Kan man løbe orienteringsløb på Nordpolen? Alle sammen interessante spørgsmål på en varm sommerdag!! Nå men det gjaldt selvfølgelig om at holde hovedet koldt – hænderne var kolde!

Resultat: Bo Simonsen vandt hos de voksne og Thalisa Mortensen vandt hos børnene.

Samlede vindere – og klubmestre blev:

Erik Andersen i voksenklassen

Annika Simonsen i børneklassen.

Vinderne blev behørigt hyldet ved efterfølgende sammenkomst i klubhuset og der blev holdt varme takketaler til Henrik og Chris for et flot arrangement.

;-) leif

ORIENTERINGSTUR TIL GÖINGARNAS LAND 23. – 25. JANUAR 2009

Vi havde for snart et år siden en super hyggelig tur til Skåne, og vi skal naturligvis af sted igen i januar 2009. Denne gang er destinationen Strönhult, beliggende 1 god times kørsel fra Helsingborg.

Hytten der ejes af Holte IF Atletik har mere end 30 sengepladser og vi finder helt sikkert plads til mindst 40 personer i hytten som er gennemrenoveret for lidt over 1 år siden.

Du kan se mere på : <http://www.holte-if.dk/atletik/hiat/hiat.htm>

Vi vil denne gang åbne op for at alle aldersgrupper kan deltage, og turen vil være åben for alle, dog således at medlemmer af FIF har første prioritet, hvis vi får fyldt hytten op inden sidste tilmelding.

Vi åbner denne gang turen allerede fredag d. 23. januar, men vil du hellere vente til lørdag, er du velkommen til først at ankomme lørdag formiddag.

Programmet vil være:

Fredag d. 23. Januar – ankomst til Strönhult fra kl. 18.00

- Fælles aftensmad kl. 19!!
- der vil være natløb for de seje – begynder, let og svær - alle mellemdistance. Du skal sige det på forhånd hvis du vil løbe nat! Start efter kl. 20!

Lørdag d.24.

- fælles morgenmad
- lørdag formiddag – sprintbaner med mange poster/retningskift begynder, let, mellemsvær og svær – instruks og skygning – alle hjælper alle
- Fælles frokost
- Lørdag eftermiddag, mellemdistance – begynder, let, mellemsvær og svær bane – instruktion og skygning for de der har behov – alle hjælper alle
- Lørdag aften fælles mad og hygge

Søndag d. 25.

- fælles morgenmad
- søndag formiddag - lang o-bane, alle sværhedsgrader
- fælles frokost
- Oprydning og hjemtransport

Side 7

Finansieringen af denne tur er 100% bruger betalt, men da formanden har tjent lidt ekstra penge ved at arrangere adventurerace vil der være et tilskud til ungdom under 16 år.

Overnatningen koster 100 kr. pr. person pr. nat og vi forventer at prisen for at deltage i turen vil blive (excl. Transport):

Fredag-søndag: Mad, o-kort, overnatning

Voksne (over 16 år!) 350 kr.


Børn 200 kr.

Børn under 4 år gratis!

Lørdag-søndag Voksne (over 16 år!) 250 kr.

Børn 150 kr.

Børn under 4 år gratis!

Du kan melde din deltagelse til Simonsen Travel (ikke islandsk ejet!): på mail  bosim@get2net.dk eller 4822 1815

Tilmeldingsfrist onsdag d. 14. januar. Vi fordeler arbejdsopgaver efterhånden som tilmeldingerne ruller ind. Vi fylder hytten efter princippet om ”først til mølle”

/Sandra og Bo Simonsen

HVORDAN FIK DU AFLEVERET DIN KRITIK OG ROS EFTER SIDSTE ARRANGEMENT DU DELTOG I?

I dette efterår har der været en heftig og ikke hele tiden sober kritik af diverse arrangementer, herunder DM weekenden på Rømmø og af en divisionsmatch vi selv stod som arrangør for. Debatten foregår naturligt på stævnepladsen, hvor vi har mulighed for at rette vores ris og ros til arrangørerne direkte, og den sker nu mere og mere på diverse sider på nettet. Når adrenalinen er på sit højeste lige ved målgang, kan det svært, at være konstruktiv. Nogen evner da at holde mund når budskabet er negativt og andre må af med galden med det samme. Det kan den øvede arrangør leve med, og er det ros er det herligt at få den spontane reaktion, selv om den måske skulle være afleveret til en anden. Får løberne lige lov til at trække vejret, vil de fleste blive mere konstruktive og rette person kan få budskabet, positivt som negativt.

Side 8

Da jeg var eliteløber (det er rigtig mange år siden!) var o-løb jo ikke bare en hobby, men tæt på vigtigere end liv og død. Sådan er det også for eliten i dag. Der var ikke langt til følelsesudbrud når en arrangør havde været mindre heldige med korttegningen eller måske havde haft flere momenter som jeg oplevede som slump. De kunne komme til udbrud i skoven og en uheldig arrangør der stod i målslusen kunne også være uheldig at høre et par edder – og sådan må det også være for eliteløbere i dag, når de bruger 20-30 timer om ugen på at forfine deres teknik for at undgå selv 5 sekunders tidstab/fejl.

Der skal for min del lidt mere til i dag, men det sker at jeg bander en og anden langt væk (herunder mig selv) under en konkurrence, men jeg husker også at aflevere min ros til den der har givet mig en god sportslig oplevelse. Er jeg til mesterskab eller et andet løb kan jeg ikke lade være med at se arrangementerne med kritiske øjne, og diskutere dem gerne med gode klubkammerater. Er manglerne eller fejlene af en karakter, som jeg mener bør behandles, så de ikke sker igen, husker jeg på de gode dage at give den ansvarlige hos arrangørerne en konstruktiv kritik – de kan jo ikke gøre om på det skete! Sådan gør de fleste og det til sportens bedste, for vi skal levere høj klasse ved A-løbene i Danmark. Som arrangør ville jeg være ked af ikke at høre kritikken direkte fra deltagerne, men jeg vil forvente at de voksne som giver kritikken er konstruktive – ingen har betalt eller fået betalt for at blive svinet til.

Hvad gør du og hvordan tager du kritik som arrangør?

Det er sådan at vi i o-sporten har et meget vel beskrevet kontrolsystem med både banekontrol og stævnekontrol. Langt de fleste af de fejl som vi oplever som deltagere og arrangører er fejl som kontrollanten burde have fanget, men hvor ofte har du rettet din kritik den vej? Tilsyneladende et system som oftest kun bruges som en ekstra hjælper i organiseringen, mere end en kritisk kontrollant. Vov at være kritisk når du er kontrollant, og forlang ansvar og grundighed af din kontrollant.

Vi fik efter vores divisionsmatch i Grib Skov Vest en berettiget kritik af at banepåtrykket var meget svært at se. Vores banelæggere Ulrik og Maria havde forberedt sig så grundigt som muligt, og havde fået printet prøvetryk som var perfekte. Det var desværre ikke tilfældet da printene med baner og kort ankom få dage før arrangementet. Beslutningen der blev truffet var givet forkert, og vi fik kritik efterfølgende. En del kom fra løbere hvor adrenalinniveaet endnu ikke havde lagt sig – den er sjældent konstruktiv, men forståelig, men hvad ikke var ok var den kritik der fulgte efter. De kritikere der fik talt ud på pladsen, fik besked om at prøvetryk havde været ok, og havde der været yderligere kritik burde den være afleveret til banekontrollanten. Kritikken på dagen var berettiget, men fra flere sider alt andet end sobert afleveret. Efterfølgende fik vi også en skriftlig kritik fra formanden fra en deltagende forening som var alt andet end sober – 100% ukonstruktiv og en øvelse i at finde huller i osten. Jeg brugte 14 dage til at finde en

Side 9

nogenlunde ok måde at svare tilbage på, for jeg blev på vegne af jer der havde lavet et arrangement, der på alle andre punkter end banetrykket, havde været et super stævne, meget stødt. Øv.

Hvad der kan ærgre mig som arrangør og o-løber er at de der kender mere til teknik, såvel med hardware i form af printere og diverse o-løbssoftware, kender til løsninger på vores problem, tilsyneladende holder denne viden for sig selv eller en snæver kreds af kendere. Hvorfor komme den del ikke videre? Har vi en kultur hvor det er sjovere at kunne levere kritik, end det er at anvise den fremmede klub/arrangør en hjælp/udvikling? Er det sjovere at kunne kritisere dem der har stukket snuden frem, naboklubben eller en klub fra en anden landsdel der enten er højryvede eller bondeknolde?

Hvis ikke vi formår at viderebringe en konstruktiv kritik hvor vi både anviser fejlen og et godt bud på hvorledes fejlen eller manglen kunne være undgået, ja så ender vi med en stillestående sport med et amatøragtigt snit. Det samme er tilfældet hvis vi lukker ørene for konstruktiv og berettiget kritik – hvis ikke vi tør lytte, forbliver vi også på stenalderniveau. Hvis ikke vi lærer at rette størstedelen af kritikken sobert, ja så siger flere og flere fra når de bliver spurgt om at arrangere. Vi skal tåle kritik (ellers skal vi helt lade være med at være i sporten), men vi må forvente at den bliver afleveret på en måde som vi selv vil modtage kritik på.

I dette efterår har løberne som før givet kritik af kvalitet af kort, baner og afvikling af vores o-stævner og sådan skal det være. Ærgerligt er det når kritikken bliver urimelig og personlig, og lige så ærgerligt er det når en arrangør, som f.eks. ved DM Stafet og DM Lang afviser enhver kritik.

I Hillerød har vi en god kultur for at lave o-løb og rigtig mange til glæde for de fleste. Mange stævner kræver mange arrangører, og vi kan ikke være lige øvede alle sammen. At du ikke er verdensmester endnu skal ikke afholde dig for at prøve dig som arrangør, for hvis ikke du får prøvet dig, bliver du ikke erfaren og vi får ingen stævner. Kritik vil du få og det er så din opgave som klubmedlem at støtte dem der vover pelsen, både den der gør det flere gange om året og den der gør det for første gang. Spørg for at få kritik og et godt råd, og har du erfaring skal du ikke tøve med give et godt råd.

/Bo Simonsen

FREMTIDENS O-KORT

Som det måtte være flere af jer bekendt, er nogle klubber i kongeriget gået i gang med at udarbejde O-kort baseret på et væsentligt mere nøjagtigt grundmateriale, end hvad man hidtil har set. Højdekurverne fra det tidligere grundmateriale stammer formentligt fra opmålinger med 100+ år på bagen, og det lineære billede, veje, stier etc., kan have været støttet af luftfoto, hvis målestokforhold ofte afveg fra andet tilgængeligt grundmateriale, ligesom fotoet ikke var målfast over hele billedfladen.

På trods af disse mangler, har man dog kunne fremstille nogle rimeligt gode O-kort, men tiden står ikke stille, og et samarbejde mellem DOF og firmaet COWI giver os nu adgang til laserscannede kurvebilleder og ortofoto, hvor sidstnævnte er et digitaliseret luftfoto med konstant måleforhold. Om det laserscannede kurvebillede vil jeg lige henvise til, at DM lang på Rømmø blev løbet på et kort på dette grundlag, og at vinderen af H 21, Christian Nielsen, i det seneste O-Posten nævner, at kortet passede så godt, at han nærmest blev høj af at løbe på kortet. Det er noget, jeg har til gode. Det laserscannede kurvebillede og ortofotoet indgår i det, der også omtales som det digitale grundkort. Et andet væsentligt forhold ved de laserscannede kurver og ortofotoet er, at data for begge ligger i et fælles koordinatsystem, UTM zone 32, wgs 84, (UTM = Universal Transverse Mercator), og nu bliver det interessant,

fordi man nu kan stedfæste et punkt, f.eks. et vejkryds, med en x,y-koordinat aflæst på ortofotoet, og derpå placere punktet, vejkrydset, ganske nøjagtigt på det tilhørende kurvebillede, og så hænger tingene pludselig sammen.

Kort og Matrikelstyrelsen, KMS, har i flere år indlagt deres kort i UTM-systemet, og det betyder, at man kan supplere sit grundmateriale med andet geometrisk korrekt kortmateriale, og også kommunerne i landet anvender UTM-systemet til deres tekniske kort, så der er nok at støtte sig til, når man skal i gang med rekognoscering og den senere korttegning. Imidlertid er alt ikke så rosenrødt som det kan lyde. Det er nemlig således, at medens laserscanneren kan "se" igennem trækroneerne, forholder det sig modsat for ortofotoet, og det kan derfor være vanskeligt at identificere lineære enkeltheder i tættere skov. Men her er der hjælp at hente, hvis man har en god GPS, idet den både kan stedfæste et punkt i længde-/breddegrader, og i UTM-koordinater. Klubben har derfor her i det tidlige efterår anskaffet sig 4 stk. GPS'ere. Vi valgte Garmin eTrex Vista HCx med hukommelseskort, og købte dem efter at have indhentet et par tilbud fra Eventyrsport i Helsingørsgade, som var meget interesseret i klubbens projekt, og derfor gav os et meget fordelagtigt tilbud. Med GPS'eren vil man nu være i stand til at placere relevante detaljer, som ellers er skjult af trækroneerne, på det UTM-baserede grundmateriale.

I skrivende stund er vi nået dertil, at flere af klubbens korttegnere og rekognoscører har deltaget i nogle temamøder arrangeret af DOF, hvilket har givet os en vis forståelse af mulighederne ved den fremtidige kortproduktion. Vi har fra DOF/COWI modtaget digitalet grundmateriale for dele af Grib Skov, og vi har anskaffet de nødvendige GPS'ere. Den næste, men også sværeste del, bliver at komme i gang med det praktiske arbejde.

/Steen W.

DET SIGER ANDRE OM SPRING CUP



Af Mette Steffensen (stævneleder)

Et af privilegierne ved at være stævneleder er at være den første til at få de gode nyheder! Et eksempel er da vi for en måned siden uventet blev kontaktet af den flotte svenske årbog for o-nørder, *O-boken*. De ville gerne have kort og baner samt vindervejvalg på nogle af klasserne fra Spring Cup i

år. Jeg tænkte straks at det nok drejede sig om elitebanerne, men nej! De ville have en H13-14 og en D15-16. Og hvem havde vi på podiet her? Ja ganske rigtigt, vores egne Thor og Anne Nørskov! (sammen med nogle omtrent lige så hurtige svenskere) Og ikke nok med det, efter nogle uger var de tilbage for at få en lille artikel om Spring Cups historie og fremtid sammen med flere billeder. At få plads i denne bog betragter jeg som et meget vigtigt kvalitetsstempel. Den udkommer sidst på året og jeg glæder mig til at se resultatet.

En anden dejlig nyhed er at Spring Cup igen i 2009 tager et nyt højteknologisk skridt og tilbyder for første gang nogensinde **CFLive GO!** Udpluk fra invitationen: *Lørdag aften i stævnecenteret blænder vi op for CF Live Gaming Only - det fedeste LAN party, som enhver O-løber nørd simpelthen må stille op i!*

Som et led i at få flere danske løbere til Spring Cup har jeg været en tur rundt hos nogle af deltagerne fra 2008. Se her hvad der bl.a. er kommet ud af det. Udtalelserne er kommet med i en folder, som DOF's formand og direktør på aktiv vis har været med til at promovere, bl.a. på de netop overståede klubledermøder i de tre kredse.

Side 12

Elizabeth Borchorst, Mariager Fjord OK, D55:

Spring Cup er for mig et nostalgisk trip tilbage til min barndom og ungdom, hvor jeg voksede op i Nordsjælland. Mit første Spring Cup for et par år siden gav mig et indtryk af organisation på højt plan. Jeg var meget imponeret over stævneplads og opløb – flot set-up! For en ”jyde” er det skønt med lidt anderledes terræner. Den høje, majestætiske bøgeskov har vi ikke så meget af herovre. Herligt med et natløb – lige på og hårdt! Og så er der jo lige en mulighed for et smut til København, hvis tiden er til det.

Søren Klingenberg, TKC-Syd/Faaborg OK, H45:

Det var fedt igen at løbe i St. Dyrehave. Vi mødte gode bekendte fra Irland, og jeg har lige hørt, at de, ligesom os, også deltager i Spring Cup 2009. Særligt glæder jeg mig til at løbe i Tisvilde, der er min favoritskov på Sjælland.

Lasse H10, Amanda D11-12 og Jonas H13-14, Tisvilde Hegn OK:

Lasse: Det er sjovt at løbe Spring Cup, især at høre sangen.

Amanda: Det er sjovt, at der er løbere fra andre lande, og sjovt at høre sangen hvert år, og så er det sejt at ”kongerne og dronningerne” er med – både danske og udenlandske! Det er godt, at stævnet er så stort med mange mennesker på stævnepladsen, mange forretninger og mange deltagere i ens klasse.

Jonas: Spring Cup er sjovt, fordi det er STORT!! Det er godt med mange deltagere fra forskellige lande og sangen er god. Den spilles for lidt!! VAFLER – UHM – det er bare fantastisk!

Arbejdet for 2009 skrider planmæssigt fremad. Kort og baner er i fuld gang og der er aktiviteter i gang i alle seks søjler. Vi venter i løbet af december med spænding på at se, om vores nye indsats for at få senioreliten til start bærer frugt. Vi har sat en intern tidsfrist til de bedste nordiske klubhold allerede ved årsskiftet, da tilbuddet til dem bl.a. omfatter fælles indkvartering.

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

TKC-TUR TIL SMÅLANDSKÄVLEN

Vi mødtes om fredagen i Helsingør og tog færgen til Sverige med TKC Sjælland. Da vi var kommet til Sverige, kørte vi et lille smut forbi godis flyet. Derfra kørte vi til et sted, hvor vi skulle løbe træningsløb. Det var blevet mørkt og det var meget vådt. Vi blev sendt af sted i små grupper på forskellige sløjfer, alt efter hvor hurtigt man var klar. Da alle var inde og havde taget lidt tørt tøj på, kørte vi videre. Vi stoppede



lige hurtigt på en lille restepads, hvor vi fik de kort, vi skulle løbe på dagen efter. Så ankom vi til Kok Johan hvor vi skulle sove, vi fik rigtig fede tomandsværelser med eget bad og tv. Til aftensmad fik vi spagetti med kødsovs. Næste morgen kunne man vælge at tage

med på et o-løbs gymnasium for at se, hvordan det var. Dem der var dernede syntes vist det var et ret fedt sted. Lidt senere var der endnu et træningsløb, det var en god bane, og en god længde. Da vi var tilbage på vores hotel havde vi tid til at gå i bad, spise frokost og pakke vores ting, før vi tog af sted igen til det sted, vi skulle sove fra lørdag til søndag, og det samme sted, som Smålandskävlen blev afholdt.

Det var en stor sovesal, som vi også skulle dele med nogle andre løbere fra Danmark, som også skulle løbe Smålandskävlen. På hvert hold var der 1, der skulle løbe natløb om aftenen og de andre startede næste morgen, ved jagtstart. Det var rigtig hårdt terræn, da stævnepladsen lå på en skipist. Men det var nogle rigtig gode baner.

Søndag morgen regnede rigtig meget og det var koldt. Men heldigvis var der en kantine, hvor man kunne varme sig. Vi var på stævnepladsen indtil alle vores løbere og hold var kommet hjem og dem der havde vundet fik deres præmie. Det var en lang tur hjem, men det var også rigtig hyggeligt. Vi holdt for anden gang ind på godisflyet, for at købe lidt godis til hjemturen.

Vi tog færgen over Øresund ved 4-5 tiden og gik hvert til sit.

/Skrevet af Amalie, Nicoline og Cecilie

DM LANG 2010, GRIB SKOV ESRUM (SØSKOVEN) OG KREDSLØB OKTOBER 2009

FIF Hillerød har som du sikkert ved meldt sig som arrangør af DM Lang 2010. Stævneledelsen har når du læser dette nummer af O-fif afholdt det første møde, og kortet er under produktion. Vi skal her endnu en gang bevise at vi er blandt de bedste til at lave o-stævner i Danmark – deltagerne fortjener et super stævne, og vi ved at forventningerne er høje. Vi skal have besat alle lederposter med klubkammerater der har prøvet at arrangere før. Vil du prøver kræfter med en ny opgave, er det derfor en super chance at melde dig til en lederpost ved vores efterårsløb 2009 i Grib Skov, Kagerup. Stævneledere ved DM Lang er Lise Oline Larsen og Marie Stilling. De modtager med sikkerhed meget gerne dit uopfordrede tilbud om at besætte en af de mange opgaver.

Lad os vise, at det at være en af Danmarks bedste orienteringsklubber både er at have bredde, en sublim elite og så at være en god stævnearrangør.
/Bo Simonsen

Tømrer/snedkermester André Boas

www.boasbyg.dk

Mobil: 21 67 52 83 Tlf.: 48 17 32 96 Mail: boas@pc.dk

Træt af høje energipriser, så se her:

Gratis

Før klubbens medlemmer

Tjek af vinduer og isolering - samt tag.

Ring og aftal tid

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.

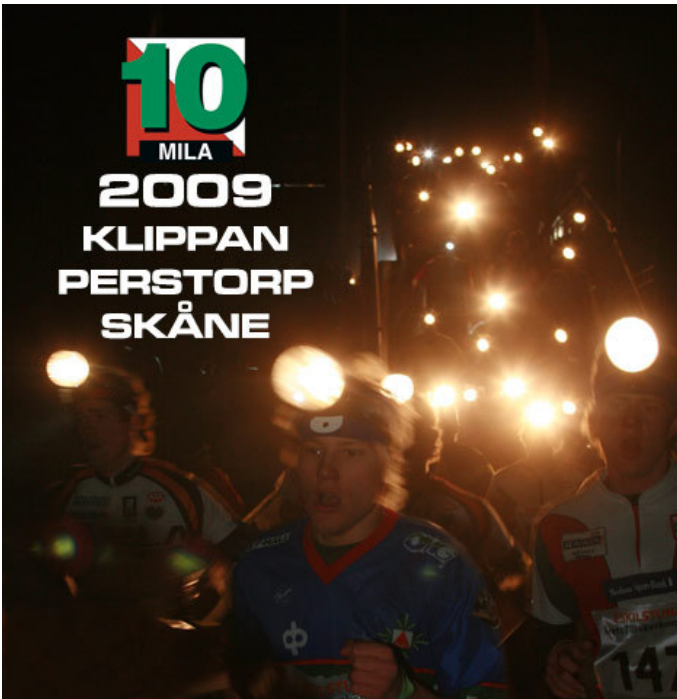
Perstorp i det nordlige Skåne er stævnecenter og der er her en enestående chance for at opleve både vores egne eliteløbere i dyst for Spring Cup OK eller for deres norske og svenske eliteklubber, og en god mulighed for at se det ypperste man kan blive budt på til o-løb. Har du været med til at arrangerer 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
lø	06-12	Danstrup og Krogenberg	P-plads på Helsingørvej		FIF Hillerød	11:00-12:00 MTBO
sø	07-12	Danstrup Hegn	Danstrupvej, skovens NV-ende		HSOK	10:00-11:00
lø	13-12	Præstevang og St. Dyrehave	Byskolen, Carlsbergvej		FIF Hillerød	11:00-12:00 MTBO
fr	26-12	Teglstrup hegn	Klubgården, Hellebækvej	28 D6	HSOK	10:00-11:00
ma	29-12	Teglstrup hegn	Klubgården, Hellebækvej	28 D6	HSOK	17:00-18:00
lø	03-01	Grib Skov Nødebo	Skovskolen	MTBO	FIF Hillerød	11:00-12:00
sø	04-01	Stenholtvang	P-plads på Fredensborgvej	55 B7	OK Øst	09:30-10:00
lø	10-01	Lille Hareskov			Ballerup OK	12:00-13:00
lø	17-01	Grib Skov Vest	Enghavehus på Helsingvej	MTBO	FIF Hillerød	11:00-12:00
sø	18-01	Grøntved Overdrev			Vestsjællands Orienteringsklub	
sø	18-01				THOK	09:00-10:00
lø	24-01	Lille Hareskov og Jonstrup Vang			Ballerup OK	12:00-13:00
lø	31-01	St. Dyrehave Syd	P-plads på Københavnsv.	MTBO	FIF Hillerød	11:00-12:00
sø	01-02	Rude skov	Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej,	96 H1	OK Øst	09:30-10:00
lø	21-02	Uggeløse	Krogenlundvej	94 C6	Farum OK	13:00-14:00
lø	21-02-2009	Grib Skov Syd	Kompashuset, Ødumsvej	MTBO	FIF Hillerød	11:00-12:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
3/12	C	Trørød Hegn	Øst	Søllerød OK	28/11	Natcup
6/12	MTB-O	Danstrup/Krog enberg	Øst	FIF Hillerød Orientering	3/12	Vinter-Serien MTB-O
13/12	MTB-O	Præstevang/St Dyrehave Nord	Øst	FIF Hillerød Orientering	10/12	Vinter-Serien MTB-O
13/12	C	Tokkekøb Hegn	Øst	OK Øst/Lyngby OK	5/12	Vintercup
17/12	C	Hareskovene	Øst	Ballerup OK	12/12	Natcup
3/1	MTB-O	Grib Skov Nødebo	Øst	FIF Hillerød Orientering	31/12	Vinter-Serien MTB-O
3/1	C	Stenholt Vang	Øst	OK Øst/Lyngby OK	26/12	Vintercup
14/1	C	Boserup Skov	Øst	OK Roskilde		Natcup
17/1	MTB-O	Grib Skov Vest	Øst	FIF Hillerød Orientering	14/1	Vinter-Serien MTB-O
17/1	C	Ravnsholt Skov	Øst	OK Øst/Lyngby OK	9/1	Vintercup
28/1	C	Slagslunde skov	Øst	Farum OK	23/1	Natcup
31/1	MTB-O	St. Dyrehave Syd	Øst	FIF Hillerød Orientering	28/1	Vinter-Serien MTB-O
31/1	C	Rude Skov	Øst	OK Øst/Lyngby OK	23/1	Vintercup
4/2	C	Gl. Grønholt Vang	Øst	Fredensborg OK	6/2	NatCup 7. afd.
21/2	MTB-O	Grib skov Syd	Øst	FIF Hillerød Orientering	18/2	Vinter-Serien MTB-O
25/2	C	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	20/2	Natcup 8. afd.

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 Experten, Åbyhøj

Annoncer Henvendelse til redaktøren

1/4 side 900 kr f. 6 O-FIF

1/2 side 1500 kr f. 6 O-FIF

1/1 side 2500 kr f. 6 O-FIF, 1300 kr f. 3 O-FIF, 600 kr pr O-FIF

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 ☎ 39 20 34 24

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