

O-FIF

37. årgang

Februar 2009

Nr. 1



**Godt orienteringsår 2009
- til alle brugere**

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. 1/2009

Dette nummer af O-FIF indeholder et par væsentlige indbydelser.
 Indbydelse til klubfest lørdag d. 21. februar kl. 18.
 Indbydelse til generalforsamling samme lørdag kl. 15.30 med en væsentlig dagsorden som det fremgår af indbydelsen og af beretningen.
 Desuden bedes du bemærke indbydelsen til cupmatch og til påskeløb.

Selvom vi er midt i den mørke årstid, er der masser af muligheder for at komme i skoven – både til fods eller på cykel.

Hvis du endnu ikke har lavet et nytårsfortsæt om at du vil komme mere i skoven eller i klubhuset er det ved at være tid nu!!

Vi ses i skoven og i kompashuset
 ;-) leif

Klubfest	4
Generalforsamlingsindkaldelse og beretning med regnskab	5
Større stævner, hvor der skal bruges hjælpere	18
Fra juleløbet.....	21
Klubturen til Goinga-land.....	22
Signe i Ulricehamn	24
Spring Cup - sidste	26
Cupmatch d. 15. marts.....	27
Påskeløb og klubtur	28
Øst Karruselløb.....	29
Åbne løb	30

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
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

Forsiden: Gæt selv hvor!

Kære klubkammerat,

*Du/ I inviteres til fest og hyggeligt samvær
i*

Kompashuset kl. 18.00 d. 21. Februar.

*Under middagen vil vi kåre årets mestre, uddele prisen til
årets ungdomslober og uddele en ny pris til årets Fif'er.*

*Der vil blive et par underholdende indslag som alle uanset
alder kan deltage i, og har du en god ide, er du meget
velkommen til at præsentere den.*

*Efter maden vil der blive serveret kaffe og tillader pladsen det,
vil der være musik og dans for de yngre.*

*Klubben er vært for forret og hovedmenu, men du skal selv
medbringe en dessert/ost til den store dessertbuffet. Du vil
kunne købe øl og vand i begrænset omfang og opfordres til selv
at medbringe øl og vin.*

*Du må meget gerne invitere din kæreste, samlever, kone eller
mand med selv om han/hun ikke er medlem.*

*Du kan tilmelde dig via klubbens hjemmeside eller ved at sende
en mail til bosim@getnet.dk*

Vel mødt.

På vegne af bestyrelsen Bo Simonsen

P's . vi afholder generalforsamling samme dag

GENERALFORSAMLING I FIF HILLERØD ORIENTERING LØRDAG D21. FEBRUAR KL. 15.30 I KOMPASHUSET



Formandens beretning
Budget 2009
Beretning fra udvalg
Regnskab 2008 – selvstændigt bilag

Dagsorden for generalforsamlingen:

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af 2008 regnskab til godkendelse
4. Forelæggelse af planer og budget for 2009
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af indkomne forslag*
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer (3-4).

- Følgende er på valg: Klaus Jørgensen (ønsker ikke at genopstille)
Jane Walter Hansen (ønsker ikke at genopstille)
Gunnar Lorentzen (er udtrådt i 2008)

Endvidere har Henrik Bjørn Hansen i 2008 trukket sig fra bestyrelsen. Ideelt set skal bestyrelsen suppleres med indtil 4 klubmedlemmer, men vi er det nødvendige antal ifølge vedtægterne.

Følgende har meldt deres kandidatur:

Karsten Funder (formandskandidat)
Thomas Eriksen

8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter.

- Jette Bachhausen

9. Valg af revisorer.

10. Valg af revisorsuppleant.

11. Evt.

* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden i hænde senest d. 07/2-2008. Forslagene vil ligge til gennemsyn i Kompashuset i mindst 48 timer forud for generalforsamlingen, jf. vedtægternes §14.

Side 6

Generalforsamlingen efterfølges af fælles middag kl.18.00 hvorunder

- FIF prisen 2009 uddeles
- Årets mestre premieres
- Årets ungdomsløber kåres

På de næste sider: Indkommet forslag

Formandens beretning

Budget 2009

Beretning fra udvalg

1. Forslag til generalforsamlingen indsendt af Anders Klinting:

Det indstilles til generalforsamlingen at udvide typen af løb omfattet af ”fristartordningen” med åbne MTB-O løb afholdt i Danmark. På samme vis som for fod-orientering vil flerdagesløb være undtaget fra ordningen.

2. Forslag til generalforsamlingen fra Bo Simonsen m.fl.:

O-FIF tilbydes fra 2009 til medlemmerne i elektronisk form og i trykt form. Medlemmer der positivt vælger at O-fif for eftertiden kun skal leveres pr. mail, vil ikke modtage bladet med posten. Valget af leveringsform har ingen betydning for kontingentets størrelse.

3. Forslag til generalforsamlingen fra Bo Simonsen:

Eliteudøvere i MTB-O ligestilles med elite i fodorientering. Hvis FIF Hillerød Orientering skulle få aktive på eliteniveau, skal de have støtte til samme aktiviteter som gælder for vores dygtige udøvere i fodorientering. Hvis budgettet for eliten ikke levner plads til en ny aktivitet, opfordres bestyrelsen til at finde midlerne andetsteds i budgettet.

Formandens beretning for 2008

FIF Hillerød - fortsat en klub med utrolig mange tilbud og aktiviteter, og hvor rigtig mange arbejder frivilligt til glæde for de fleste.

FIF Hillerød orientering har igen i 2008 kunne byde både på en lang stribe af aktiviteter til mange forskellige brugergrupper. Ungdom, juniorer og elite har haft ugentlige tilbud året rundt, og bredden har kunnet deltage i træningsløb i eget eller kredsregi flere gange ugentligt. I vinterhalvåret er der fast styrketræning, løbetræning og MTB-træning. Vores stadig voksende gruppe af rigtige seniorer

Side 7

mødes året igennem til o-løb, rejser, og socialt samvær; MTB gruppen bliver stadig større og arrangerer løb for sig selv og en meget stor brugergruppe udenfor klubben.

Som arrangører er medlemmer af FIF Hillerød utrolig flittige. Vi har blandt andet arrangeret:

- Ungdomstræning der kunne samle mere end 40 ungdomsløbere under 16 år på en tirsdagsaften
- Klubskitur til Sverige, februar – måske den sidste?
- Klubtur til Koarp, januar – genskabelse af gammel aktivitet
- Serie af MTB-O-løb med 50-100 deltager hver gang
- Spring Cup, marts, Grib Skov Midt
- Klubtur til Fanø, Påskeløb
- Karruselløb
- Klubtur til Usedom, maj, Tyskland
- Børnekarrusel
- Klubtur til JWOC, Gøteborg
- Elleore-Ungdomstur
- Slotssti-stafet
- Klubtur til DM på Rønmø, september
- Divisionsmatch, september, Grib Skov Vest
- DTU-Adventurerace, ansvarlig for orienteringsøvelser
- MTB-Maraton, medhjælper
- Klubtur til Divisionsfinale
- Halloween –overnatning for Ungdom, oktober, Kompashuset
- AL-Bysprint, november, Hillerød By
- Natcup, november, Stenholt
- Klubmesterskab, november, Grib Skov Vest
- Julenisseløb, december, Gadevang

Sportslige højdepunkter:

- FIF Hillerød har samlet 39 DM medaljer i år, heraf 15 af guld og rigtig mange af dem i eliteklasserne. Vi blev 3. ved divisionsfinalen, og er dermed fortsat blandt de bedste klubber både i bredden og eliten.
- Ved Spring Cup løb Signe Klinting sejren hjem i D17-20E og startede hermed en fantastisk sæson.
- Ved DM Nat vandt vi 4 ud af 5 guldmedaljer i eliteklasserne v/ Rasmus H21, Rasmus H20, H18 Søren, D20 Signe
- Ved DM Sprint vandt vi 2 ud af 4 guldmedaljer v/ Dorte D21, Signe D20
- Ved Tio-Mila i Sverige løb vores ungseniører fantastiske stafetterer for deres nordiske eliteklubber og Rasmus Djurhuus var med på det vindende norske hold.

Side 8

-
- Ved Juniorverdensmesterskaberne blev Signe 19. på Sprint, 7. på mellemdistancen, Lang 8., Stafet 2. og dermed sølvmedalje – den flotteste medalje vundet af en FIF'er nogensinde.
- Ved DM Mellem fik vi dobbeltsejr i D14 v/ Cecilie og Nicoline, Signe vandt igen guld i D20 og Rasmus fik sølv i H21
- Ved Midgårdssormen vandt vores D16 hold Røvska –klassen og i Thor klassen vandt vores unge elitehold – den første herresejr til FIF Hillerød i mange år.
- Ved DM Stafet vandt Signe, Lærke og Dorte i D21, og i H20 vandt vores drenge igen (Andreas, Søren og Rasmus).
- Ved DM Lang vandt Lærke, Signe og Cecilie henholdsvis D20, D18 og D14
- Ved årets sidste DM, Ultralang vandt Rasmus sin anden guldmedalje.
- Ved EYOC – Europæisk Junior Mesterskab vandt Signe bronze på langdistance, 7. på Sprint og var med på det vindende stafethold i D18 og dermed guld. Søren var med på H18 holdet der vandt bronze.

Elite, TKC Sjælland og KC Hillerød

Vi har haft fornøjelsen af at vi fortsat har unge medlemmer der kvalificerer sig til deltagelse i TKC – samlingspunkt for de mest talentfulde ungdomsmedlemmer, og vi ser også ved KUM, Østkredsens udvalgte hold at vi fortsat har en bred ungdomsafdeling. Vores eliteløbere, og dem har vi mange af, har haft tilbud via KC Hillerød (som desværre nu lukkes), og de har deltaget som aldrig før på udvalgte landshold. Lige så mange var tæt på og fik den sure tjans som reserver.

Hillerød Elite Idræt som for kun et par år siden så dagens lys, slukkede allerede en del for lyset i 2008 – meget sent meldte man ud at vi ikke blev tildelt de forventede 30.000 kr. som vores elite så måtte undvære. Eliten viste ansvarlighed og sparede størstedelen af beløbet og nåede alligevel sublime resultater og stor vilje til at hjælpe med klubarbejdet.

På elitefronten har vi i FIF igennem mange år været meget stærkt repræsenteret på trænerside i forbundets elitegrupper. Lars Lindstrøm, der gennem mange år har arbejdet med junioreliten, har igen i 2008 formået at få det bedste ud af talenterne, herunder en god flok af vores egne, og meget fortjent var Lars indstillet til prisen som årets træner i Dansk Idræt. Det er en pris, som er næsten umulig at vinde for en lille sportsgren, men alene det at Lars var med i opløbet er stort både for o-sporten og for FIF.

Medlemmerne

FIF Hillerød Orientering har nu 267 medlemmer hvilket betyder antallet af medlemmer er uændret. De huller i årgange vi har set tidligere er og bliver sikkert

Side 9

ikke lukket, men hvad glædeligt er at vores ungdomsafdeling fortsat rekrutterer stærk i alderen 6 til 12 år. Den positive nyhed er at ungdomsmedlemmer og deres familie strømmer til og fylder hullerne ud efter medlemmer der flytter til provinsen eller helt har mistet interessen for sporten.

Vi har som mange andre klubber haft et stærkt stigende antal starter på MTB-O-løb, specielt ved lokale løb, og antallet af øvrige starter. Ved de traditionelle o-løb har antal starter under fristartordningen været meget stabilt. Der til har vi rigtig mange starter i udenlandske løb som ikke registreres i vores centrale system. Da vores yngste medlemmer under 12 år ikke er lige så aktive i deltagelse til de organiserede løb, som de der rykker op i seniorrækkerne, men meget aktive ved klubbens interne arrangementer, har vi haft en nedgang i antal starter ved de åbne løb for ungdom.

Bestyrelsens målsætning for 2008 næsten nået

Der var enighed om at bestyrelsens mål for arbejdet i det kommende år var:

- Vi formår at fastholde 75%, mindst 20 ny medlemmer ud fra status medio april
- Vi gennemfører 4 klubture
- Vi har bemandet alle lederposter til DM 2010
- Klubhuset skal forskønnes

Vi har gennemført 6 klubture og der til har eliten haft flere ture i regi Spring Cup OK – 1.mål er dermed nået. Alle lederposter til DM Lang 2010 er besat og kortet er under udarbejdelse og Kompashuset er blevet forskønnet/renoveret, men vi mangler at lave ny bænke og borde. Vi har kun fået få ny medlemmer i 2008, men mange har fået prøvet sporten ved mini-træning og MTB-O. Vi har på den anden side tabt ganske få medlemmer og vi har bare haft en naturlig afgang af medlemmer der er flyttet til andre landsdele eller som igennem lang tid ikke har haft aktivitet eller kontakt til vores sport – min vurdering er at vi er kommet i mål på 3 ud af 4 parametre.

Den ny bestyrelse havde en meget hård fødsel, og det har taget det meste af 2008 at få overblik over de mange spændende opgaver i vores store klub. Vi i bestyrelsen og jeg som formand har lært at vi skal være tidligt ude og ærlige omkring opgavernes omfang – uden den rettidige omhu, bliver opgaverne endnu sværere at få besat og vores klubkammerater bliver slidt ned når de bliver overmatchet og ikke får hjælp. Klart for de fleste og alligevel begår vi fejlen.

Formandens vurdering af 2008

Vi har fortsat masser af aktivitet på alle mulige områder, og det gælder ikke bare flere og flere tilbud. I 2008 har der været energi til at få givet Kompashuset en ordentlig overhaling udendørs og rigtig mange var med. Desværre svigtede Hillerød Kommune os og ville ikke betale for materialerne til den stærkt tiltrængte renovering, og vi kan sikkert forvente at vi ikke får hjælp til vedligehold fra den kant i de nærmeste år.

Vi fandt klubkammerater til at gennemføre både de gamle og ny aktiviteter og der var energi til at skabe ny projekter. Agernsamlerne har arbejdet hårdt og målrettet med projektet "Find vej" som ser dagens lys til glæde for alle skovbrugere i løbet af 2009 – faste poster i Grib Skov Midt og Gadevang og spændende partnerskab med Skov og Naturstyrelsen. I november gennemførte eliten og hjælpere AL-Sprinten som blev en super succes, hvor landets elite og vores sponsor AL- Bank fik et vellykket møde.

Ved Cup-match i forsommeren kunne vi samle mere end 100 medlemmer til fælles dyst i skoven og efterfølgende grill-frokost arrangeret af Agernsamlerne som er eksperter ud i grill-arrangementer mv.

Rygtet om den organiserede sports død og dermed vores uundgåelige død er dermed stærk overdreven og jeg glæder mig til en fremtid fuld af spændende aktivitet.

BUDGET 2009

Bestyrelsens oplæg til budget for 2009 skiller sig ikke væsentligt ud fra den linie som klubben hidtil har fulgt, og er alligevel en markering af småjusteringer som vi har fundet passende at indstille til.

Indtægterne fordeler sig på en lang række kilder hvor kontingent fra klubbens medlemmer udgør ca. 30%. Lidt over 20% kommer fra diverse arrangementer og det er et plus at det er en stribe arrangementer der skal bidrage til resultatet. Vi er dermed ikke så afhængige af at vores flagskib, Spring Cup, giver stort overskud. Vi forventer fortsat at have opbakning fra vores sponsor AL-Bank, men da denne aftale kun udgør ca. 5% af de budgetterede indtægter, er vi ikke så sårbare som mange andre elitesportsklubber der har baseret meget store dele af deres budgetter på sponsoreres velvilje.

Vi får fortsat støtte fra Hillerød Kommune til ungdom og rengøring i Kompashuset, i alt ca. 10% af vores indtægter, men er ikke som andre sportsgrene afhængige af større tilskud for at få budgettet til at hænge sammen.

Vi har i budgetlægning set bort fra evt. tilskud fra Hillerød Elite/Nordsjællands Elite – bliver vi senere tildelt midler, vil de blive tildelt eliten til yderligere aktivitet.

Side 11

Vi har ved fastsættelse af indtægterne forsøgt at undgå for meget optimisme når det gælder indtægter fra arrangementer. Skulle Spring Cup og motionsløbene få mange deltagere, vil vores indtægter stige, og det vil så blive en positiv udfordring af sørge for flest mulige får glæde af det med det samme.

Vores oplæg til fordeling af udgifterne er igen heller ikke voldsomt forskellig fra tidligere år, oplæg eller resultatet for 2008. Målene er de samme, nemlig:

- **at give ungdom og de der arbejder med ungdom de bedste økonomiske vilkår for megen aktivitet og kvalitet**
- **at give vores selvskabte elite de nødvendige økonomiske rammer for fortsat at kunne forbedre sig og derved hjælpe den enkelte i at nå toppen af det personlige potentiale**
- **at give vores mange frivillige de rette redskaber og udstyr så de kan udføre deres opgaver til glæde for de fleste**
- **at genskabe og forøge udbuddet af sociale aktiviteter, hvor mange af klubbens medlemmer kan mødes og glædes ved fælles samvær**
- **at være en blandt flere førende klubber i dansk orientering**
- **at levere stævner af høj kvalitet**
- **at udvikle vores sportsanlæg, o-kortet, efter nyeste principper**

I 2008 havde vi budgetteret med et markant underskud, da kassebeholdningen var i overkant, og da året er gået bedre end forventet, giver det plads til dette år at bruge af kapitalen. Det er bestyrelsens holdning, at driften skal balancere, men at vi kan budgettere med et underskud, hvis midlerne går til nyinvesteringer. Bestyrelsen lægger i forslag til budget op til følgende markante nyinvesteringer:

- **Renovering af bad i klubhus 15.000 kr. til materialer – det er kommunen der skal betale, men de gør det ikke!**
- **Prof. Nytegning efter nyt grundmateriale af alle vores kort. 1.etape i 2009 med 25.000 kr.**
- **Ny O-skærme til både konkurrencer og til træning, 5000 kr.**
- **Ny klubbelt(e), 5000 kr.**
- **Afskrivning af gl. klubbøjslager, 15.000 kr.**

Vi lægger op til at bevare og udvide fristartordningen og har sat midler af til dette.

Side 12

Ungdommen tildeles lidt flere midler, da vi tror på at en stor gruppe af de yngste fastholdes og vil udvide deres aktivitet.

Elitens budget beskæres beskedent da flere løbere i 2009 vil løbe en stor del af deres konkurrencer og træningslejre for deres internationale o-klub (som ikke er Spring Cup OK).

Flere har ytret ønske om en ny mere løbsvenlig kollektion af overtræksdragter. Det er bestyrelsens indstilling at en ny kollektion ikke skal være en lagervare og der er derfor ikke sat penge af til dette formål i budgettet.

Kontingentforslag for 2009:

Det er bestyrelsens indstilling at vores kontingentsatser skal forenkles, og flere grupper har derfor i forslaget fået samme kontingent. De yngste medlemmer kommer til at betale mere, men sammenlignet med andre sportsgrene fortsat utrolig billigt og de får stadig flere tilbud. Bestyrelsen lægger op til at rabat til familiemedlemmer streges.

Kontingent til DOF stiger en smule og deltagergebyrerne stiger fortsat.

Det foreslås derfor følgende kontingentsatser:

Konkurrence	Studerende	motion	2.klub	U17-20	U13-16	U10-12	U-9	Passiv
1300	650	650	250	500	500	500	250	250

Budget 2009	Resultat		Budget	
	2008		2009	
	Indtægter	Udgifter	Indtægter	Udgifter
Basisdrift	162.939	124.530	170.000	138.500
Kontingent	115.363		120.000	
Fristartordning voksne	20.400	35.562	25.000	45.000
Startudgifter Cup		26.514		20.000
IT-udgifter		4.897		2.500
DOF/SKI kontingenter		48.386		50.000
Kontor/frimærker		0		2.500
Transport og møder		238		2.000
Generalforsamling		696		7.500
Renter og gebyrer	6.370	698	5.000	1.000

Side 16

Tab på debitorer		0		
Bestyrelse/kontorhold		3.596		
Præmier/priser		2.304		3.000
Sponsorer uden elite	20.000		20.000	0
Øvrige udgifter		1.640		5.000
Andre tilskud og indtægter	806			
Find vej - Agernsamlerprojekt			5.000	
Faste poster - salg af kort med baner			5.000	
Ungdom	24.570	52.894	23000	64.200
Kommunalt tilskud	21.070		23000	
Fristartsordning, ungdom		15.515		16.000
Skovcup		5.305		5.500
FIF arrangementer/klubture		0		700
Kurser (og arrangementer)	3.500	11.600		10.000
Træning m.m.		4.574		7.500
Træner		14.400		18.000
TKC		1.500		1.500
Materiel				5.000
O-fif	0	23.257	10.000	23.500
Annoncer	0		10.000	
Fremstilling		16.075		16.000
Distribution		7.182		7.500
Klubhus	26.672	51.834	33.600	46.000
Rengøring	18.692	13.200	18.600	14.000
Vedligehold m.m.		20.515		15.000
Nyanskaffelser		16.144		15.000
Telefon				
Forsikringer		1.976		2.000
Arrangementer	7.980		15.000	
Kort og Skov	61.764	37.772	42.000	34.500
Kortsalg	61.764		42.000	
Kommunalt-tilskud, korttegning	0			

Side 16

Udgifter ifb. korttegning		36.772		7.500
Kortkøb (excl. Spring Cup)		1.000		2.000
Op-/nedskrivning af kort				
Prof. Korttegning				25.000
Egne arrangementer mv	0	20.774	0	30.000
Møder, fester		8.194		10.000
Løb		12.580		5.000
Tilskud til klubbøj				
Afskrivning klubbøj				15.000
Materiel	0	7.931	0	20.000
SportIdent udstyr		5.156		5.000
Skærme		0		5.000
Nyanskaffelser		2.775		5.000
Telte				5.000
Elite	26.400	114.982	29.000	103.500
Arrangementer	26.400		5.000	
Sponsorer	0		0	
Tøj		0		10.000
SCOK ture		25.898		10.000
Landshold		28.000		30.000
Ekstra træningsture		9.875		0
Medaljebonus		13.600		12.000
Fristart		32.709		25.000
KC og TKC tilskud		3.500	12.000	3.500
PR-bonus		1.400		3.000
Uddannelse og træning		3.830		0
MTB Marathon			12.000	
Transport til DK				10.000
Rekruttering		0	0	3000
Materialer		0		1000
Annoncering		0		2000
Arrangør indtægter	106.933		87.000	0
Overskud Spring Cup	45.357		35.000	

Side 16

Terminsløb	23.174		10.000	
Slotssti-stafet	25.000		25.000	
Øvrige løb	9.079			
Træningsløb	4.323		2.000	
Kvindeløb			15.000	
MTBO	21.996	4.590	36.000	14.000
Løbsindtægter	21.996		36.000	
Kort				5.000
Markedsføring		0		1.000
Løbsafgift		4.590		8.000
Total	431.274	429.894	435.600	477.200
overskud/underskud	1.380		-41.600	

Beretning Kortudvalget:

Udvalget har i år haft den største omsætning og indtægt nogen sinde på kortsalget – ca. 8000 brugere har eksternt købt og brugt vores kort (incl. Spring Cup). Der til kommer naturligvis alle de der er startet ved MTB-O-løb, Divisionsmatch, TKC, KC, Natcup, ungdomstræning, karruseløb, træningsløb osv., skønnet samlet brug af vores idrætsanlæg på 13000 brugere på et år. Det er flere brugere end 2 dyre fodboldbaner har som gæster på 1 år. De får betalt deres sportsanlæg 100% af kommunen, og regnestykket ser endnu skævere ud hvis vi sammenligner med håndbold og badminton. Tankevækkende!

61.000 kr. har vi tjent hjem og det var også nødvendigt dette år, da vi har investeret i fremtidens kort som aldrig før. Vi har købt nyt grundmateriale over alle vores skove, og vi har købt 6 håndholdte GPS'ere til brug for den ny korttegning. Alt i alt skal det give os endnu bedre kort i fremtiden.

Alle vores kort på nær den sydligste del af Grib Skov er blevet revideret i løbet af 2008 og det er en stadig nødvendighed at vi holder denne standard, og det samme skal klares i 2009, da vi er så heldige at rigtig mange stævner placeres på vores kort. Alle købere og brugere af vores kort skal have aktuelle og gode kort, for først da bliver oplevelsen optimal for den der skal have aktivitet på kortet.

I 2008 nytegnede vores unge korttegnere Hillerød By til sprinten som blev afviklet i november- et kort som fik super kritik.

Arbejdet med det ny Grib Skov – Søsken er påbegyndt og skal ligge så godt som færdigt til september 2009 – et år før end vi skal afholde DM Lang på kortet.

Der ligger fortsat mange tusinde timers arbejde før at vi har fået nytegnet alle vores kort. Hvis Hillerød Kommune vil ligestille os med andre idrætsgrene får vi mulighed

Side 16

for at hyre delvis betalt arbejdskraft til arbejdet og ellers må vi tage arbejdet i et lavere tempo, men i mål skal vi nok komme.

/Bo Simonsen

Beretning Ungdomsudvalget:

I ungdomsgruppen, de 13 til 16 årige, er træningen fortsat støt under Kasper Fjellerups

ledelse. Der er en fast gruppe på omkring 6-7 løbere der kommer, med et godt sammen-

hold. Med hensyn til resultater så må 2 Guld-, 1 Sølv- og 1 Broncemedalje til DM betragtes som meget tilfredsstillende.

I børnegruppen, de 5-12 årige fortsatte vi med den månedlige nattræning i den mørke tid.

Herligt at se sådanne små størrelser kaste sig ud i nattemørket med en pandelampe på!

Der har samtidigt været børnetræning ca. hver anden lørdag. Ved Spring Cup var der så nogen der fik sin 'ilddåb'. Efter Spring Cup er der fortsat med ugentlige træninger, på samme tid som ungdomstræningen. Her er der så somme tider tekniktræninger.

Der er til gengæld ingen lørdagstræninger i denne periode. I efteråret er der fulgt samme mønster, men i omvendt rækkefølge. Der er i løbet af året kommet ca. 5 nye løbere til i aldersklassen 10 - 13 år, og de er alle næsten faste deltagere.

Der har været lagt stor vægt på, at der også er et socialt liv. Således er vi begyndt på at lave fællesspisning for børnene efter tirsdagstræningen en gang om måneden. Det har været en succes, som Lotte og Bente har løftet. Senest i november og december, hvor vi har haft inviteret Tisvilde med til træningerne. Det er en dejlig fornemmelse at se en perlekæde af ca. 30 'små' lamper bevæge sig op mod Gadevang!

Der har også været en del 'særarrangementer'. Det startede med Tisvildes 'TØFF-A' løb først i Januar. Et løb der har medført at Lukas, på 6 år, snart har fået klippet alle de faste poster i Tisvilde Hegn! Herefter fulgte Simonsen Travels tur til Sverige, hvor børnene fik lov til at klatre på stup og lære et nyt ord. Sommerafslutningen var igen i år et tilløbsstykke. Børnene løb / hoppede / kravlede igennem feltbanen. Hvad skal vi hitte på til næste år? Turen til Elleore blev tilsyneladende også et 'hit' trods dagsregn og en oversvømmet ø. Tak til Jørgen Christian, der bare pludseligt dukkede op midt i regnen, medbringende flødeboller! I efteråret var der 'kun' vores Skov Cup hvor vi 'lige' havde lovet at sætte SI-udstyr på. Ja, det gik, ingen enheder blev tabt.

Der laves hvert for hvert halvår en aktivitetsoversigt 'til køleskabsdøren'. Den sendes ud til alle børneløbere og kan altid hentes fra Ungdomsudvalgets afsnit af hjemmesiden.

Side 17

Det stigende niveau af egne aktiviteter for vores børn har nu nået et niveau for hvor meget de nuværende ledere kan løfte. Det ville være rart med nogle flere hjælpende hænder, til såvel store som små opgaver. Men det skal være en hjælp på børnenes

præmisser, så vi kan fastholde dem.

Til sidst en lille bøn. Kan I ikke prøve at melde til lidt tidligere. Det er lidt dumt at stå lørdag før en spisning med kun 12 tilmeldte, heraf især arrangører og deres egne børn, og så pludseligt skulle mætte mere end 40 munde om tirsdagen. Det er ikke os alle der kan gøre lige som Jesus!

/Chris Bagge

Beretning MTB-O gruppen:

2008 blev året hvor MTB-O i FIF regi kørte på for fuld kraft: træningsløb om vinteren, kørsel i skoven hver mandag - året rundt, deltagelse i karrusel løb og ditto terminslisteløb.

Ganske mange FIFere har været oppe på cyklerne i løbet af året i de forskellige løb - mindst 30 navne er repræsenteret på diverse resultatlistes. Ca. halvdelen har været involveret i planlægning og afvikling af vores træningsløb, som har vist sig at være en stor succes med omkring 100 deltagere når det går højest.

Mht træningsturene er det lidt mere beskedent: I den lyse tid har vi været max 5-10 ryttere afsted på 1-1.5 times kørsel i skoven mandag aften - mest bare motionskørsel, men vi har også øvet i at køre med kort og diskuteret vejvalg. Men når det bliver mørkt og man skal have (pande)lampe på er vi reduceret til 2-4 stk. Det er nu hyggeligt alligevel - og en god måde at komme af sted på.

MTB-O er jo på vej frem, og i Danmark ikke mindst pga flotte internationale resultater - adskillige VM og EM medaljer (måske til FIF'ere). I 2009 kommer fokus på vores område, idet der skal være EM for voksne og Junior VM i Nordsjælland. OK Øst er primus motor, men FIF er med: der tegnes kort over Gribskov, lægges baner til stafetten i Hareskoven og vi skal stå for stævneplads til Langdistancen i Gribskov. Det bliver gode anledninger til at stifte bekendtskab med denne o-disciplin - enten på en bane i skoven eller som medhjælper.

Eller kom allerede nu og få en tur i skoven inden generalforsamlingen: sidste afdeling af vores VinterSerien MTB-O 2008/2009 køres fra Kompashuset den 21/2 kl. 11-12 (tjek kalenderen). Det er gratis for FIFere. vel mødt

/Anders Klinting

Vi arrangerer i år følgende større stævner i 2009, hvor vi har brug for din hjælp til afvikling af stævnet:

Spring Cup 27.-29.03:

Stævnet afvikles i år i Tisvilde Hegn. Vi er den af arrangørklubberne der har kortest til området, så selv om vi skal længere end til eget skovbryn, er det bare om at melde dig. Vi har brug for mange alle 3 dage og der er et job til enhver uanset erfaring og styrke!

Vi har pt. Ikke en mandskabsansvarlig fra FIF, så hvis du ikke kan finde en at melde dig hos, må du meget gerne sende mig en mail – så skal jeg sende den videre. Fortæl hvornår du vil være med og gerne hvad du vil lave. bosim@get2net.dk

MTB-EOM: fredag 26.juni:

FIF er denne fredag ansvarlig for stævneplads, start og mål for MTB EOM, med udgangspunkt fra Stadion et stenkast fra Kompashuset. Det kræver en del af os husker at tage fri på denne dag, jeg har meldt ferie, og vi får brug for en 30-40 stykker mere der vil være med hele dagen. Lederposterne er vist besat, så vi mangler bare alle os der skal hjælpe til. Det bliver også en enestående mulighed for at se en eller flere klubkammerater kæmpe om medaljer. Spær dagen med det samme.

Slotssti-stafetten 26.august??:

Vi skal her bruge både mandskab på dagen og en håndfuld klubmedlemmer der vil være med til at planlægge og organisere. Hvis du ikke føler dig så stærk i organiseringen af o-løb, er her chancen for at være med i arbejdet omkring et stævne der på dagen ikke kræver o-erfaring. Spær dagen.

Kvindeløb- Danmark smukkeste kvindeløb, søndag d. 06. September??:

Vi håber og forventer i sensommeren at være arrangør et kvindeløb som er en del af en landsdækkende serie. En utrolig spændende udfordring og mulighed for os. Vi har erfaringen og udstyret til å en dag at kunne invitere 1000-2000- ?? kvinder til et 5 km løb i Slotsparken. For at kunne tilbyde deltagerne sublime forhold, skal vi naturligvis være nogen stykker til at få det op at stå, så spær denne dag. Lykkes vi med denne satsning er der en rigtig god indtægtskilde i de kommende år her.

Kredsløb, mellemdistance 25. Oktober i Grib Skov Kagerup:

Har du lyst til at prøve kræfter med en lederpost eller bare at være med som hjælper er alle plaser stadig åbne. Vi forventer at skulle arrangere for 200-300 deltagere.

Meld dig meget gerne til bestyrelsen allerede nu.

Bo Sim

Lidt om FIF Hillerød og vores omgivelser

Side 19

Januar har været godt besat med møder både i de lokale sportsfora, i klubben og i kreds/forbund. Helst skulle vi være aktive og til stede overalt, men da bestyrelsen den sidste tid har været meget smal, har tiden ikke rakt til det hele.

Eliteklasser på folkeskoleniveau

I det lokale idrætsmiljø har nyt projekt med elitefolkeskoleklasser været præsenteret fra Hillerød Elite og Hillerød Kommune. Specialklasser på 7. og 8. klassetrin starter

ud fra sommeren 2009 og de sportsgrene som vil være med (og som bliver godkendt) vil hver uge være ansvarlige for 2 træninger fra 8-10 om formiddagen. Vi har valgt at stå over i første omgang. Dels vil deltagelsen kræve at vi kan stille træner og øvelser til rådighed 4-5-6 timer ugentlig formiddag – en ydelse vi helt sikkert skal betale for og dels har vi pt meget få kandidater til en sådan klasse. Hvis vi går med kan vi i princippet skulle betale og organisere træning andre klubbers unge løbere (også fra andre kommuner i Nordsjælland). Bestyrelsen har valgt at være nysgerrige, men siger nej tak.

Hillerød Elite Idræt

Hillerød Elite Idræt som er ved at blive til Nordsjællands Elite eksisterer stadig og forventer i 2009 at blive andet end et organ for store ambitioner og mange møder. Vi har deltaget i alle møder, og det er spændende at møde lederne fra de andre sportsgrene, men det store udbytte har vi dette år ikke haft af deltagelsen. Vi er blevet stillet overfor et ultimatum om at vi, bestyrelsen, skal deltage i endnu et kursus og projektarbejde for at udvikle vores klubledelse. Vi føler selv at vi på dette punkt står temmelig stærkt, og en del stærkere end Hillerød Elite Idræt som jeg med min korte erfaring mest af alt virker som de er vældig stærke til at lave fine planer og love hinanden store ambitioner, men i realiteten har svært ved at gennemføre planerne. En eliteidrætsudøver med samme handlemåde kommer ikke en gang til start og slet ikke i konkurrence, og det er vel ikke specielt elitært.

HSI

Vi har desværre ikke været specielt aktive i Hillerød Samvirkende Idræt i dette år, men håber med ny energi at fylde mere i den sammenhæng i fremtiden. En af de klare mål er at få accepteret vores idrætsanlæg o-kortet som ligeberettiget til kommunal støtte som de idrætsanlæg andre sportsgrene får stillet til rådighed.

DOF

FIF har forsat medlemmer der deltager i kreds og forbundarbejde, og vi er naturligvis med når der er møder i Østkredsen. Senest har Jette Bachhausen deltaget i forbundet projektarbejde om fremtiden for Dansk Orientering, Dorte Dahl har været med til seminar for at styrke den kvindelige repræsentation i diverse organer i DOF, og så har vi været med til det der tidligere var repræsentantskabsmøde i Østkredsen. Forbundet har fået 2 nye ansatte, Gert Nielsen fra Allerød og Mads Ingvardsen, Farum. 2 fantastiske ledere der allerede nu har sat skub i mange

Side 20

projekter og min personlige oplevelse er at de er en kæmpe gevinst for både bredde, ungdom og elite. Forbundet har indstillet til at vi i 2009 skal betale et højere kontingent pr. medlem, og vi må bare tage til efterretning at indtægter og udgifter ellers ikke hænger sammen. Ligeledes hæves afgiften til forbundet for deltagelse i alle løb udover de lokale træningsløb, som dog fortsat er uden afgift.

Vores elite

Vi har fortsat mange løbere med i forbundet elite og talentgrupper, og nyeste skud på stammen er at vores 3 talentfulde D16 piger alle er udtaget til samling for de største talenter i den aldersgruppe. Herligt. Vores flok af ældre elitejuniorer bliver mindre og mindre, men heldigvis kun fordi de rykker op i 21 klassen og i dag er med at kæmpe om billetterne til det rigtige VM. Hvis de skal nå disse mål skal de søge daglige udfordringer udenfor Danmark, og det er derfor en stor glæde for mig, at de har energien og modet på at prøve kræfter i stærke norske og svenske klubber. Vi får fornøjelsen af fortsat at have dem med i klubben til de store nationale begivenheder og samtidig udvikler de talentet optimalt, hvilket ikke kan ske i Gadevang alene. Det betyder naturligvis at vi ser mindre til dem og de ved mange konkurrencer stiller for en anden klub. Det betyder ikke at vi skal støtte dem mindre, men vi kan glæde os over at de nu har 2 klubber der er med til at støtte og betale de store omkostninger.

Vores klubhus Kompashuset

Hillerød Kommune ejer som bekendt huset og skal i princippet afholde alle omkostninger ved vedligehold af bygningerne. Lige så kendt er det at kommunen finder det ene store hul i kassen efter det andet, og der er ikke meget der tyder på, at der vil blive plads til at dække de nødvendige omkostninger til de mindre renoveringer som lige nu er nødvendige. Dem må vi klare selv. I huset er der mange reoler osv. der er ved at falde fra hinanden og det store lokale mangler tavleplads til at præsentere både vores kort og billeder af vores igangværende aktiviteter. En opgave vi i fællesskab må finde energi snart og huset vil blomstre endnu mere op /Bo Sim

Har du husket at tilmelde dig til:

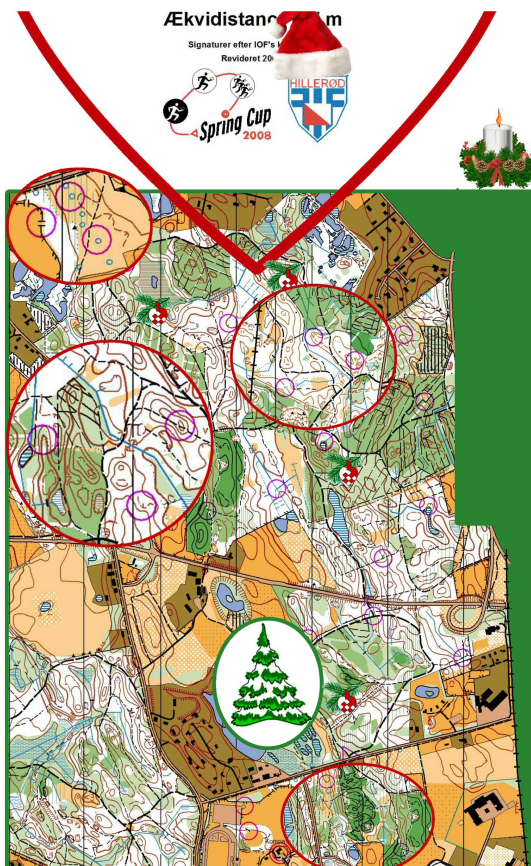
Divisionsmatch, Buresø, 15. Marts: Kun km fra Hillerød har vi i år mulighed for at give Tisvildehegn OK kamp til strengen. Næste match afvikles på hjemmebane i Grib Skov Vest, og er vi dygtige er der hele 20 km at køre til finaleterrænet som er Jægersborg Hegn. Lad os for alle mand af huse og meld dig med det samme til første match.

Tio-Mila der løbes i midten af april, finder i år sted bare 2 timers rejse fra Hillerød. Hvis du vil løbe må du i en fart finde dig holdkammerater, og vil du bare opleve et af verdens mest professionelle og flotte orienteringsløb, er det måske det bedste o-stævne at være tilskuere på. Vil du vide mere er der massere af information på

www.10mila.se

/Bo Sim

FRA JULELØBET



Juleløbet løb af stablen søndag d. 14. december. Traditionen tro havde nisserne drillet lidt og lavet finurligheder med kortene. En lille gruppe af friske løbere havde taget fri fra juleindkøbene og småkagebageren til fordel for en tur i skoven. Som sædvanlig var reglerne til juleløbet lidt anderledes end de normale o-løb. Løbet var et pointløb, hvor der var indtegnet 36 poster som i dagens anledning udover de almindelige cirkelformede poster også bestod af jule-poster). Posterne kunne tages i valgfri rækkefølge, så man skulle tænke strategisk og finde en god rækkefølge på posterne (hvilket kunne være svært pga. nisseriet med kortene). På posterne hang pointsedler med 2-10 points, dem skulle man hive af og tage med hjem. Der

var flest point til de løbere, der kom først til posten, men der var i udgangspunktet et forskelligt antal point på posterne, så man kunne ikke regne med at få mange point, fordi man kom først til posten. Løbet blev sat igang med en fællesstart og løberne havde så 1 time til at samle så mange pointsedler, som muligt med hjem.

Efter løbet var der hygge med lidt gløgg, varm kakao og julelækkerier også en lille præmieoverraskelse. Bo Simonsen lavede den smarteste strategiske plan og fik flest points med hjem, men derudover lurede alle deltagerne de fleste af nissernes narrestreger og fandt frem til mange af posterne.

/Anne Konning Olesen

FRA ORIENTERINGSTUREN TIL GÖINGARNAS LAND

Invitationen til denne tur blev udsendt engang i efteråret 2008. Her tænker man måske: "O-løb i Sverige i januar måned – det kan blive en kold og tænderklaprende affære...". Men det skulle naturligvis ikke afholde os fra at melde os til, og til alt held for småbørn og kuldsikre væsner så blev vejret denne weekend nærmest forårsagtigt. Også det høstede arrangørerne af denne - meget veltilrettelagte tur - megen ros for. Her skal indledes med tak! Tak for en skøn tur. Tak til Jer der organiserede (Simonsen Travel – et rejseselskab der varmt kan anbefales) og alle Jer andre, som bidrog til den gode stemning.

Fredag eftermiddag fik vi på Funkevej pakket det lange undertøj, løbesko og soveposerne sammen, og så gik turen til Strönhult. Nu hører vi ikke til dem der har GPS i bilen, så vi kørte efter en optimistisk ruteplan fra Google. Et kort over Sverige havde vi heller ikke skønnet var nødvendigt at medbringe. Det gik fint indtil vi kom ud på landet, og væk fra de

store veje. Så måtte vi lige spørge om vej et par gange indtil, at vi endelig kunne parkere foran Holte IF Atletiks hytte i Strönhult. Her var aftensmaden på bordet og vi skyndte os til fadene.



Så blev hytten undersøgt og indtaget. Den var mægtig flot og rummelig. Masser af sengepladser og familierum. Det var ren luksus.

De unge friske mennesker løb ud for at træne i mørket, mens vi andre slog os ned ved brændeovnen til aftenhygge med spil, og oplæg ved Bo om næste dags baner og udfordringer. Senere serverede Chris sin lækre hjemmelavede is for os – og når man har smagt den, så føler man sig meget forkælet.

Lørdag morgen blev vi vækket af duften af kaffe og krydderboller, og snart var alle oppe. Kl. 9.30 kørte alle afsted til første træning. Mens vi ventede på postudlæggerne; Bo og Thomas, tog vi et spil stikbold. Det skulle vise sig at være et drabeligt spil med både "kirkegårde" og "døde" – men det var underholdene, og så holdt vi varmen så længe.

Side 23

Der var baner med passende sværhedsgrader til alle. Os der skulle ud med børn på begynderbanen fik en fin start. Bagefter var der en del børn og voksne, som vovede sig ud på en kort, men temmelig udfordrende bane: En ”stenfræserbane” - med mange poster, der lå meget tæt på en meget stenet bakke. Her gjaldt det om at holde tungen lige i munden, for der var ikke rigtigt nogle stier. For de fleste deltagere var det vel første gang de løb en bane, hvor posterne og vejvalg ikke var stier. Det var spændende, og alle lærte noget her. Der var også tid til at nyde det smukke landskab.

Efter formiddagens løb blev depoterne fyldt op med såvel kolde som lune retter ved en rar frokost,. Der blev også tid til en kop kaffe og hygge i stuen. En del af ungerne løb udenfor, og begyndte at bygge hule. Det var de så optagede af, at de ikke var helt parate til at tage afsted til eftermiddagens træning.

De fleste kom dog afsted. Men Magnus var blevet så træt, at han tog sig en lur i bilen mens mor, far og storesøster Lea sprang ud på den lette bane. Eftermiddagens baner blev sat op af Kasper, Casper, Anders og Søren – rart at denne opgave kan deles af mange.

Jeg løb afsted med Lasse på 5 år på begynderbanen. Lasse var fyr og flamme i begyndelsen, men så mødte vi en opadgående bakke, og så ville han ikke længere. Han skældte meget ud på banelæggeren, med kommenterer såsom: *“Hvorfor skal ruten gå denne vej?”* *“Hvorfor skal jeg op ad den bakke?”* og *“Nu går jeg altså hjem igen!”*. Jeg fik heldigvis overtalt ham til at tage en pause og overveje situationen, for turen tilbage ville være længere end blot at fortsætte i mål. Så kom han på benene igen og snart gik det nedad bakke, nu i løb hvorpå han konstaterede sidesting og sagde: *“Jeg har ondt her (peger på siden) – men det behøver jeg ikke en læge til – vel?”* Nej – heldigvis ikke, og vi kom glade i mål – selvfølgelig lige til et spil stikbold.

Eftermiddagens træning indeholdt også et sjældent og dramatisk indslag i form af et møde med et vildsvin. Bo og Siri havde planlagt at gemme sig for løbere på vej i mål for at forskrække dem og sige “bøh”. I stedet for det, blev de overrasket af et vildsvin. Andreas og Thomas var på vej i mål og så også vildsvinet i fuld fart henover stien lige foran Bo og Siri. Det er ikke hverdag man får sådan en krabat at se!

Hjemme i hytten, fik vi kaffe og kage (der var meget kage) og bad. Og der blev spillet (Catching Features – og jeg må tilstå jeg faktisk (stadigvæk) ikke aner hvad det er...jeg nåede ikke, at se de unge mennesker spille det – så det må jeg se på en anden gang). Og så blev der lavet opgaver. Lukas havde en stak prik-til-prik bøger med – fyldt med tal og stjerner og prikker. Det tiltrak en del opmærksomhed og selv store drenge (Martin og Anders) blev grebet af det.....

Side 24

Pludselig var der tryllet en skøn kylling-i-karryret frem, og middagen blev nydt i fulde drag. Vi var godt trætte, så der var ikke meget energi til aftenhygge i familien Alkjær Eriksen. Vi krøb i poserne sammen med ungerne og efter én Anders And historie, så var mine øjenlåg blevet aldeles tunge.

Simonsen Travel sørgede nok engang for en delikat morgenbuffet søndag morgen. Vi var igen klar til formiddagstræning denne gang i jomfrueligt terræn. Der var udfordringer til alle, på alle niveauer og en del fik våde tæer – mere eller mindre tilsigtet. Rebekka og Annika proklamerede højlydt, at de med vilje havde forsøgt at træde ned i alle de vandhuller, som de mødte på deres tur rundt i skoven – simpelthen for at fejre - at det var det sidste løb for denne weekend. Personligt kunne jeg godt have fundet en mere behagelig måde at fejre dét på.



Efter træningen havde Bo og Malene lavet frokosten klar til os. Og efter frokost skulle der spises kagerester, pakkes og gøres rent. Imens blev ungerne sendt ud for at bygge hule færdig – og den nåede at blive rigtig flot!

Det havde været en dejlig weekend i en dejlig hytte sammen med dejlige mennesker og med Andreas' bemærkning: *"her vil jeg gerne hen igen"* kan vi love at vi melder os næste gang der er en tur...

/Tina Alkjær

TRÆNING I ULRICEHAMN

Årets første træningslejr plejer at være med Junioreliten, men i år blev årets første træningsweekend også første tur til Sverige og så med svensker!

Side 25

Pr. første januar har jeg skiftet international klub fra Spring Cup OK til Ulricehamns OK. Uheldigvis, eller måske faktisk heldigt for mig, lå den første træningslejr med UOK i samme weekend som seniorernes januarsamling, så hverken Maja eller Anders kunne komme med. Jeg trøstede mig med at Ida også er flyttet, så jeg ikke ville blive eneste dansker – snydt igen. Ida skulle tilfældigvis på ski i Hemsedalen den weekend. Men faktisk tror jeg det var både sundt og godt for mig at jeg kom alene af sted. Så blev jeg tvunget til at lære de andre fra klubben at kende og forsøge så godt jeg kunne at ”prata” lidt svensk.



Jeg var lidt nervøs dagene op til og gik på nettet for at finde lidt svensk at ”lyсна” til, så jeg kunne lære lidt svensk inden jeg skulle af sted – som om det hjalp noget.

Af sted drog jeg med toget til Nässjö, hvor jeg skulle samles op at Erik Öhlund (hvis nogen skulle vide hvem han er). Jeg kunne mærke at sommerfuglene begyndte at bevæge på sig, jo tættere jeg kom på Nässjö.

Men det gik faktisk rigtig godt. Alle fra klubben var søde og åbne. Ind i mellem sad jeg lidt og gloede mens samtalen kørte lidt hen over hovedet på mig, men ellers gik det fint og jeg fik lært en del af dem lidt at kende.

Træningslejren var i Oskarshamn, hvor SM mellem og SM stafet skal gå. Lørdag havde vi to mellemdistance træninger, som gik i rigtig fint lækkert terræn. Søndag havde vi fælles stafetræning med Göteborg Majorna OK.

Terrænet her var helt specielt. Rigtig mange

sten, mellemstore runde bakker og et tykt lag mos, som man rigtig kunne synke ned i. Så det var en rigtig fed træning både teknisk og fysisk.

Lørdag aften havde vi møde, hvor vi diskuterede Tiomila-terrænet og lavede brainstorm for underholdning der skal være på stævnepladsen til U-tiomila. Det lyder som om det bliver et rigtig godt U-tio, så jeg synes at FIF skal få et hold af sted til det!

Så alt i alt en rigtig fin, lærerig og god weekend. Jeg bilder mig selv ind at jeg faktisk blev bedre til at forstå svensk i løbet af weekenden. Nu ser jeg frem til de næste træningslejre jeg kommer til at få med UOK samt stafetterne, især Spring Cup og Tiomila. Det bliver et spændende år!!!

/Signe Klinting

SIDSTE OM SPRING CUP

Verdenseliten kommer til Spring Cup i år!

Det sidste jeg hørte inden ferien var, at norske Kristiansand har meldt sig på banen. De er sidste års vindere af herrernes 10mila og dermed verdens bedste klubhold. De stiller i vist nok stærkeste opstilling ved Spring Cup, herunder med flere regerende verdensmestre. Endvidere har vi tilmelding fra tre finske storhold, ligesom jeg hører meldinger om Pan Kristanstad, som satses stort i 2009. Endelig kommer Simone Luder til start. Vi har derfor atter et stævne, der sætter alle sejl til for at imødekomme verdenselitens behov. Jeg håber, I alle vil tænke på dette i planlægningen.

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

OPRÅB!

Alle mand af huse!



❦

1. division - 1. runde

Søndag d. 15. marts 2009

i Buresøskovene

Så går jagten igen ind på at genvinde titlen som

Danmarks bedste klub

For alle de nye er dette chancen for at møde stort set aktive medlemmer i klubben. Her kæmper vi sammen de tre andre 1.divisionsklubber på Sjælland i alle (unge, gamle, elite, motion og begyndere).

I divisionsturneringen er det en stor fordel at være så mange så muligt, så man på alle baner har en bred dækning, hvis nogen skulle have en dårlig dag. Kom og vær med til en dejlig dag i skoven!

Meld dig til via www.o-service.dk

Helle og Carsten

OBS! Vi fortsætter naturligvis den gode "tradition" med at uddele præmier til debutanter, jubilarer og "de heldige"!



Påskeløb 2009



Har du fået varmen efter sidste påske?

Klubturen til Påskeløbet år 2008 var en succes, hytterne undtaget. Nogle uden vand nogle uden varme. FIF udvalget kan, belært af denne erfaring, stolt annoncere at for klubturen til Påskeløbet 2009 vil overnatning foregå i ... hytter.

De måske stadig frysende o-løbere kan dog glæde sig over at hytterne denne gang alle er helårsisolerede luksushytter.

Der er flere grunde til at Påskeløbet 2009 kan blive endnu en uforglemmelig oplevelse:

- Løbet foregår ved Vestkysten, nærmere betegnet Stråsø og Husby. Er du i tvivl om du skal med, behøver du blot at se de mange stemningsbilleder fra løbsterrænet på www.pl2009.dk.
- Hele to af etaperne tæller med i Juniorranglisten, hvilket vel burde borge for banernes kvalitet.
- Påsken år 2009 ligger 3 uger senere end i 2008, hvilket alt andet lige betyder varmere vejr. En ikke uvæsentlig detalje for de vikinger som har for vane at drage af sted på klubtur uden sovepose.
- Overnatning i nabolaget på Thorsminde Camping (<http://www.thorsmindecamping.dk/>) beliggende på tangen mellem Vesterhavet og Nissum Fjord. Der er bestilt 6 stk. hytter (type 5A) til 4-6 personer. Max antal deltagere vil blive ca. 28, afhængig af voksen/børn og familie hensyn.
Da der *kun* er reserveret type 5A hytter er der samtidig også færre hytter ift. 2008, hvor der blev fyldt godt op! Derfor anbefales tilmelding i god tid, og er mulig allerede NU på hjemmesiden (<http://www.orientering.dk/fif/>) under menu "FIF Online tilmelding".
- Prisen forventes at være den samme som til sidste påskeløb, dvs. 400kr for voksne og 200kr for børn t.o.m. 15 år.

Tilmelding til selve løbet på vanlig vis, her <http://www.o-service.dk>.
mvh, /Lauge



-karruselliste

g	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ø	07-02	Egebæksvang	P-plads på Strandvejen	48C2	HSOK	13:00-14:00
ø	08-02	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvvej	MTBO	THOK	10:00-11:00
ø	14-02	Nyrup Hegn	Naturskolen, Kongevejen	37 K6	HSOK	13:00-14:00
lø	21-02	Uggeløse	Krogenlundvej	94 C6	Farum OK	13:00-14:00
lø	21-02	Grib Skov Syd	Kompashuset, Ødumsvej	MTBO	FIF Hillerød	11:00-12:00
lø	21-02	Teglstrup NØ	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	13:00-14:00
lø	28-02	Teglstrup Hegn S	Gurrevej	37 K4	HSOK	13:00-14:00
lø	07-03	Tisvilde Hegn	Tibirke kirke, Bækkebrovej	32 D2	THOK	13:00-14:00
ti	31-03	Farum Park	Klubhuset, Ryttergårdsvej 104	Sprint	Farum OK	17:00-18:00

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

For klubbens medlemmer

Tjek af vinduer og isolering - samt tag.

Ring og aftal tid

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
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.
15/3	B	Buresø	Øst	F.K.B.U. o-afd.	6/3	Divisions match
18/3	A	Aggebo Græsted Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	13/3	SM nat
22/3	A	Geelskov - Ravneholm	Øst	KFIU Orientering	13/3	Kredsløb -Udtagelsesløb til KUM
27/3	C	Valby Hegn	Øst	FIF OK Øst OK Roskilde	24/2	Spring Cup
28/3	C	Tisvilde Hegn	Øst	FIF OK Øst OK Roskilde	24/2	Spring Cup, SRL, WRE
29/3	C	Tisvilde Hegn	Øst	FIF OK Øst OK Roskilde	24/2	Spring Cup
4/4	MTB-O	Teglstrup Hegn/Hornbæk	Øst	OK Øst Birkerød		MTB
4/4	MTB-O		Øst	OK S.G.		MTB-O stafet
5/4	A	Ravnsholt	Øst	D.S.R. o-sektion		Kredsløb. Det 64. Stifinderløb.
5/49	MTB-O		Øst	OK S.G.		MTB-O stafet
9/4	C	Stråsø Plantage	Nord	Herning OK og Holstebro OK	15/3	Påskeløb, JRL
9/4	C	Hornbæk Plantage	Øst	Helsingør SOK	3/4	HSOK Påskecup
10/4	C	Teglstrup Hegn Syd	Øst	Helsingør SOK	3/4	HSOK Påskecup
10/4	C	Husby Plantage	Nord	Herning OK og Holstebro OK	15/3	Påskeløb, JRL

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