

O-FIF

37. årgang

April 2009

Nr. 3



Spring Cup '09 - herrestafetternes start

FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



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




NANONORDISK

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

Så har vi en god holdbar løsning til dine overflader!

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

O-FIF nr. 3/2009

DEt er blot 4 uger siden at vi gennemførte et fantastisk Spring Cupstævne – det skal vi da lige huske at klappe os selv på ryggen for! – men i ugerne siden har der bare været adskillige oplevelser og præstationer ved påskeløb, DM Sprint, DM Ultralang og ved Tiomilan, som næsten overskygger det flotte arrangement.

Dette nummer er fyldt med dejlige beretninger, som i den grad fortæller, hvad vores sport handler om – oplevelser og præstationer!!

Bo har indlæg om Hillerød Elite/Nordsjælland Elite og om elitesportsklasser i 7. – 9. Klasse. Du er velkommen til at kommentere Bo's – og klubbens – synspunkter enten i O-FIF eller direkte til Bo eller bestyrelsen.

Agernsamlerne er nu i gang med at sætte 130 (ethundredeog trediv!) faste poster ud i Gribskov – mere om dette i næste nummer.

Vi ses i skoven og i kompashuset
;-) leif

DM Sprint.....	4
DM Ultralang	4
Tiomilan	5
Tiomilan fra debutanter.....	8
Årets ungdomsløbere - motivering	12
Hillerød Elite	14
Eliteklasser i 7. – 9. klasse.....	15
Tak for Spring Cup.....	17
Påskeløb	18
DM weekend 12. – 13.9.	24
Kompashuset og materiellet	26
Øst Karruseløb.....	29
Åbne løb	30

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 4	4.6.	25
Nr. 5	13.8.	35
Nr. 6	24.9.	41
Nr. 7	19.11.	49

Forsiden: Spring Cup - stafetstarterne. (-) leif

DM i sprint

Ved danmarksmesterskabet fejrede Rasmus Folino fødselsdag ved at vinde juniorklassen ved DM Sprint. Sprint specialisten Troels Christiansen havde kreeret et perfekt kort og meget afvekslende baner og alle blev testet i deres evner i sprintterrænet omkring Gåsetårnet i hjertet af Vordingborg. Juniorklassen blev et tæt FIF-opgør og Søren Sørensen fulgte Rasmus til mål og var bare få sekunder efter på sølvmedaljepladsen. I Damejuniorklassen blev Signe Klitting 2'er, kun slået af Ida Bobach som både havde holdt høj fart og fanget Signe ind med knap 1 minut.

I D21 forpassede evigt unge Dorte Dahl chancen for endnu en mesterskabsmedalje og var bare sekunder fra 3. pladsen. I H21 havde FIF flere medaljekandidater, men små fejl blev straffet hårdt og vi fik ingen på skamlen denne gang, Men Emil Folino på 5. pladsen, Sigge Lundedahl på 7. og Jeppe Ruud på 8. pladsen var tæt på. Rasmus Djurhuus og Anders Konring fik i farten ikke tjekket kontrolkoderne og så rækker en god tid desværre ikke, og begge var ude med fejlklip.

I D16 havde mange ligesom i H21 rigtig svært med at få de rigtige poster med hjem, og det lukkede Amalie Søndergaard på og snuppede en for hende selv overraskende sølvmedalje. Nicoline Friberg var tæt på med en 4. plads. FIF fik endvidere følgende topplaceringer: Anne Maarup 2. i D45, Peter Hansen 2. i H35 og Maria H. Staugaard 3. i D35.

/Bo Sim

DM Ultralang



Hele 3 guldmedaljer hentede FIF hjem i eliteklasserne ved dagens danske mesterskaber på Ultra-Lang Distancen. Rasmus Djurhuus vandt for 3. gang i træk mesterskabet og det var igen på suveræn vis. Han understreger dermed at han er den danske eliteløber der er mest holdbar - en kvalitet som er afgørende for en dag at blive verdensmester på Lang distance. Rasmus var ikke alene om at komme på skamlen i H21, Sigge Lundedahl vandt bronze og var endda tæt på et trin højere på pallen - Sigge banker nu seriøst på til en plads til NOC i

Side 5

forsommeren. Emil Folino gik kold, men holdt alligevel så meget sammen på løbet at han blev

7'er. I H20 gjorde vores 3 eliteløbere rent bord. Øverst på pallen for 2. dag i træk var Rasmus Folino der som navnebror Djurhuus første fra start til mål. Sølv gik til Søren Sørensen (også for 2. dag i træk) og bronzemedaljen gik til vores fantastiske træner Kasper Fjellerup.

I D20 fik Signe vist at hun fysisk er den stærkeste af de danske juniorpiger og kunne krone et godt løb med en guldmedalje.

I D16 var Nicoline Friberg Klysner fr 2. dag i træk lige udenfor medaljerne og det trods hun kun var 1 min fra guldet - stærkt af en 1. år løber i D16. Amalie Søndergaard blev 6.

Øvrige resultater:

Dorte Dahl, Guld, D40

Anne Maarup, Sølv D45

Peter Hansen, Sølv H35

Annelise Hansen, Sølv D65

Lotte Friberg, Bronze D45

Bo Simonsen, Bronze H40



Guld, sølv og bronze i H19-20

/Bo Sim

Fantastisk Tio-Mila, hvor Rasmus Djurhuus igen var på det vindende hold:

Som det tidligere har været beskrevet i O-FIF gik årets Tio-Mila på gamle dansk mark, nærmere bestemt syd for Perstorp i Skåne. Aldrig før er Tio-Mila stafetten blevet løbet så langt mod syd i Sverige og aldrig har der været så mange danskere med. Tilbage i 90'erne havde vi FIF hele 3 hold med i herreklassen og 2 i dameklassen – så mange var vi ikke helt denne gang, men næsten.

Side 6

Strålende sol og et fantastisk areal til en af verdens største orienteringsfester var baggrunden da mere end 5000 o-løbere satte hinanden stævne. Vores unge stjerne

var på plads for deres nordiske klubber og Spring Cup OK og hvilket præg de fik sat på stafetten.

Hovedparten af klubbens deltagere var denne weekend tilmeldt under Spring Cup OK (se artikel andetsteds), hvor 1.holdene var kombinationshold (OK Øst, FIF, Søllerød og Roskilde). Damerne placerede sig som beskedne nr. 100, men havde målet været det bedste hold på dagen, havde et hold af de gamle seje tøser med masser erfaring, specielt de gamle fif-piger kunne være kommet i top 50. Spring Cup OK med 7 damehold var den klub med næstflest deltagere! I herreklassen stillede vores hjemlige unge stjerne for Spring Cup OK 1.hold og de løb efter stabile og fornuftige løb en plads hjem som nr. 52, kun 2 min efter Pan som blev bedste danske hold. Du kan se flere resultater på <http://www.10mila.se/2009/resultat>

I kvindernes udgave af Tio-Mila havde Signe Klinting med Ulricehamns OK vinderchancer lige frem til at der indløb afbud fra holdets 2 verdensstjerner. Dette ændrede dog ikke på indstillingen og Signe der blev sendt i skoven som nr. 15 løb uimponeret op gennem feltet og sendte næste pige i skoven som nr. 4 – stor var speakernes bevågenhed og de talte om de letløbende danske piger – fint for Signe at hun nu udover at være en af verdens bedste tekniske løbere og betragtes som at være blandt de hurtigste gazeller. Fryd at opleve. Ulricehamns Ok sluttede på en samlet 8.plads, hvilket var utrolig flot med et meget ungt hold og så med 2 reserver på holdet.

Du får her Signes egen kommentar:

Der er en god, nede på jorden tilgang til tingene i Ulricehamns OK. Der var ingen forventning til placering - kun at vi alle gjorde det bedste vi kunne. Og det gjorde vi. Med afbud fra Jenny Johanson og Simone Niggli var der ikke de store forhåbninger om en topplacering. Målet var at slå sidste års resultat, som havde været det dårligste i mange år (nr. 22). Og jeg selv tvivlede lidt på om vi overhovedet kunne klare det. Vi måtte bare gøre det bedste vi kunne og se hvad det ville række til. Jeg selv havde en kanon 2. tur. Det er tredje gang, jeg løb 2. tur efter Ida på 1. turen. Og for tredje gang blev jeg sendt ud få minutter efter teten og skulle bare ud og jage. Og det fik jeg gjort. Jeg så ikke rigtig nogen i begyndelsen og kørte bare mit eget løb og pressede godt på. Omkring post 4 så jeg ryggen af Halden og fik en fornemmelse af at jeg var godt med, men det påvirkede ikke mit løb. Jeg holdt hovedet koldt og kørte mit eget løb helt til mål - nr. 4, knap et min efter tete. Simone og Jenny stod i målet og tog i mod mig. De ærgrede sig begge over ikke at kunne løbe og var begge imponeret, hvor godt vi lå med. Det var fedt og overraskende at vi fik kæmpet os til en 8. plads. Langt over forhåbning!

Side 7

Hos herrerne var der igen mulighed for sejr til en fif-løber og størst var chancerne for Rasmus Djurhuus der internationalt løber for Kristiansand OK. Rasmus og Kristiansand der var forsvarende mestre, havde i årets udgave et endnu stærkere hold og alene det at kvalificere sig til et hold der ikke havde plads til en stafetverdensmester på holdet var en præstation.

Første fif'er i ilden blev Sigge Lundedahl der dette år havde fået overdraget ansvaret for 1.tur for Denseln. Sidste år løb Sigge en flot "Långa Nat" og efter et meget sikkert forår, blev det til førstetur. Her var opgaven for et tophold ikke at komme først hjem, men at levere et kontrolleret løb og at være med. Den opgave løste Sigge som bestilt, og første af vores drenge havde løst opgaven. De næste i ilden skulle ud på Lange Nat etappen – 18 km natorientering. Rasmus Djurhuus blev sendt i skoven som en af de første hold og opgaven var nu at følge gruppen helt til mål og at se til at næste løber også var med fremme. Vi kunne følge Rasmus hele den lange etape igennem da han løb med GPS systemet Trac trac og vi kunne se at han var godt med. Stor var jublen da Rasmus ved meldeposten på stævnepladsen ledte tet-gruppen i et forrygende tempo på jagt efter Christian Christensen som løb for IFK Göteborg. Efter over 100 minutters natræs slap Rasmus sidst på banen den sidste energi løs og kunne krone et flot løb med at komme først over strengen på etappen. Massere af opmærksomhed både på pladsen hvor Rasmus blev interviewet og selv i de danske medier fik Rasmus plads.

Her Rasmus beretning:

Vi var blandt favoritterne hvilket lagde et stort pres på skuldrene, men jeg følte mig klar til opgaven, og vidste at formen var god.

Min tur:

Den legendariske "langenatten" på 18 km midt om natten, er den ultimative test af fysik, mentalitet og teknik. Jeg startede ud godt 1 - 1½ minut efter en stor gruppe, og havde selskab af 3 andre løbere. De løbere som kom ud samtidig med mig havde åbenbart stor respekt for mig og lagde sig bare ind bag mig og regnede med at jeg ville trække dem rundt - og det måtte jeg jo så gøre. Det passede mig egentlig ok, da jeg af den grund var tvunget til hele tiden at have 100% kontrol teknisk. Jeg havde ikke forventet at komme op til den store gruppe der kom ud nogle minutter før mig, men med et rigtig godt løb havde jeg hentet hele klyngen lige inden publikumsposten. Jeg følte at benene var gode og de sidste par poster satte jeg tempoet op og kunne løbe i mål som allerførste mand efter 4. tur, langnatten.

Da dagen gryede lå vi stadig med i teten og ude på sidste-turen afgjorde verdensmesteren, Daniel Hubman, til mit holds fordel og vi vandt tiomila for andet år i træk:-)

Den følelse det er og vinde så stort et løb kan ikke beskrives, det er lige som om man svæver henover jorden når man går, og når man oplever noget så stort, er man ikke i tvivl om at det er alle de mange træningstimer værd!!!

Side 8

På det norske hold Bækkelaget løb Jeppe Ruud Lange Nat, men efter at de foregående løbere havde fejlet, var det længere tilbage i feltet end forventet. Emil Folino, Denseln havde til opgave at holde den svenske klub med i tetstriden på 5. Tur, og Emil holdt sig ikke tilbage for de danske drenge der tidligere havde markeret sig. Emil havde 5. bedste tid på etapen og førte flot holdet 5 placeringer frem til nr. 10. Anders Konring Olesen var ny på Ulricehamns Herrehold der ikke var tippet til at være med blandt de førende, men Anders & Co ville det anderledes.

Anders blev sendt i den mørke skov som nummer 4 på 7. etape, og respektløst og overraskende holdt han fart med holdene omkring og tabte kun 1 enkelt placering. Et fantastisk Tio-Mila at deltage i og specielt at være tilskuer til. Et fantastisk resultat af ungdomstrænerens suveræne arbejde, og Betty der har flasket denne flok op, må være super stolt. Gid vi, du og jeg og andre klubkammerater vil være med til fortsat at arbejde med ungdommen, give dem muligheden og troen på at det hårde arbejde en dag vil give en sådan succes.

/Bo Sim

Debutanternes Tio-rapport fra kolde Skåne

Fredag d. 17/4 2009 kl. 16.30: Bilen pakket med børn, mand og weekendtasker. Turen går først forbi Fritter Freja i Ballerup, hvor Thomas lige skal overnatte sammen med fritter-børnene, inden vi skal videre til Tiomila som finder sted i Skåne denne gang. Børnene skal være hos farmor imens.

Fredag kl. 17.00: Vi kysser Thomas farvel og fortsætter mod Næstved, hvor farmor venter...tror vi da...

Fredag kl. 18.15: Vi har tanket fredagsslik og børnene står forventningsfulde ud af bilen på Hedetoften i Næstved. Vi bemærker at farmors bil er borte, men fortsætter ufortrødent mod ringeklokken. Helt stille er der. Ringer igen. Venter. Jo, nu hører vi trin. Farfar åbner og smiler og siger hej og siger så, at farmor venter på os på Møn. "PÅ MØN" – nærmest råber jeg – jamen aftalen var da i Næstved... Farfar ved ingenting og jeg ringer hastigt Thomas op, der kan høres imellem kåde fritterbørnестemmer, der råber på bål og fest og skattejagt. Jeg lyder helt sikkert sur, da jeg spørger, om det ikke var Næstved børnene skulle til? Og Thomas svarer irriteret – "nej det var på Møn! Det har jeg også hele tiden sagt". Det har du da *ikke* sagt tænker jeg, men nøjes med at tænke det, hvorpå jeg ærgrer mig over, at man ikke kan kyle et mobiltelefonrør på. Jeg maser slukknappen i stedet og vender mig

Side 9

mod farfar og børnene – forsøger at smile og siger, ”Vi kører lige til Møn, det er kun en lille tur”.

Fredag kl. 23.00: Jeg er tilbage i Hillerød. Propfyldt med farmors kylling og kartofler. Jeg havde tusind planer for min aften, som nu er gået. Dynerne vinder og jeg sover igennem til kl. 08.00.



Anne og Maria klar til start

Lørdag d. 18/4 2009 kl. 10.00: Henter Thomas på fritteren, og vi stikker til Hillerød for at pakke. Det er varmt – solen bager og foråret er over os. Vi forsøger at huske alt – men hvem tænker dog på vinterhuer og vanter – på dette tidspunkt. Thomas kommer i hvert fald af sted uden. Til gengæld har vi en sækkevogn med.... jeg undlader at spørge om den er med for at jeg kan blive kørt fra P-pladsen til stævnepladsen. Humøret er højt. Tiomila er ikke noget vi er vant til. Og stafetter har ikke rigtigt været noget jeg var med til. I hvert fald ikke i O-løb. Jeg har svømmet mange 4x100 m fri og det har altid været enormt sjovt, fordi det pludselig handler om andre end dig selv.

Side 10

Lørdag kl. 12.00: Sejler fra Helsingør og når at tænke at jeg skal tage mig sammen og løbe sikkert. Jeg er mentalt mærket af påskeløbene. De var – indrømmet – rigtigt, rigtig svære. Thomas smiler – ja – ja det skal nok gå siger han.

Lørdag kl. 14.15: Nu ser jeg hvad sækkevognen skal bruges til. Har jo haft mine formodninger – men jeg har mest troet det var en joke. Men nej. Thomas pakker den med alt vores happengut og vi har meget, og så kører han lystigt af sted – ligner lidt en svensk bondemand i træsko, og så med den blå sækkevogn foran sig. Glade og

fro jokker vi ind på pladsen – og den er svensk. Meget svensk. Svensk er stort og effektivt. Det er herligt. Vi bliver grebet af stemningen. Solen skinner. Pladsen summer og Pernille Sommer fortæller os, hvor vores telte er og hvor i militærlejren vi skal bo.

Lørdag kl. 15.08: Line Skovrider og jeg hepper på Line Petersen, som løber anden tur for vores hold. Maria Staugaard løb første tur (7.5 km) under 50 min. Line P ser ud til at gøre hende kunsten efter.

Lørdag d. 18/4 2009 kl. 15.25: Line P. sender Line S. af sted på den korte 5 km ugafilede tur. Forinden har hun hvisket mig i øret, at hun nok ikke kommer til at holde de flotte kilometertider, som ellers har kendetegnet holdet indtil nu. Jeg betror hende, at jeg heller ikke vil bidrage til en forbedring af gennemsnittet på dette område. Det er ikke mindre spændende af den grund....

Lørdag kl. 16:13: Jeg står gudhjælpe mig og sover i skiftezone. Jeg vågner ved, at Line råber mit navn. Hvad i alverden laver jeg? Jeg flår kortet ud af hendes hånd og løber med de andre løbere ud af boksen. Og der er mange løbere. Hele tiden er der en. Bagved, foran, ved siden af. Ikke stresser tænker jeg. Nu roligt til post et. Jeg løber defensivt og rammer ned i post et. God følelse. Det defensive hænger ved, så selv om der er snitzlet til publikumsposten læser jeg kortet. Men heldigvis var banen ikke så svær, som jeg havde frygtet, og jeg er godt tilfreds da jeg langer kortet over til Lotte, som nu skal ud på de sidste 9.5 km.

Lørdag kl. 17.38: Har en rar følelse i kroppen mens jeg bader midt i skoven i varmt vand ad libitum sammen med hundredvis af andre løbere. Spiser pyti-panna sammen med Thomas i restauranten. Det er svært at brokke sig over noget sådan en dag – men skulle det være - så havde en burger fra pladsen, måske været en mere smagfuld oplevelse. Men skidt – i dag skulle det altså være svensk, og det er stort og effektivt og det kompromitterer det kulinariske.

Lørdag kl. 19.02: Vi ser Lotte løbe i mål og jubler barnligt over at Spring Cup OK 3 er på storskærmen og i mål som nr. 190. Lotte har løbet godt og vi ønsker tillykke. Debutanterne fra pigholdene er glade. Nu skal vi se Tiomila. Hæhæ. Storskærm hele natten. Solen er væk og kulden lister sig støt og roligt ind over os. Jeg har

Side 11

heldigvis hue og vanter med. Varm kaffe på trangia hjælper også. Vi venter på Herrernes start...

Lørdag kl. 21.25: Thomas der ikke har hue og vanter er nødt til at drikke ikke så lidt kaffe for at holde varmen. Der småsnakkes mens vi venter på at herrerne startede på deres stafet. Venter sammen med hundredvis af andre spændte tilskuere.

Lørdag kl. 21.30: Pludselig hører vi starten gå. Der er helt stille og så nærmer et inferno af lys sig fra de næsten 400 natlamper i et rasende tempo. Alle vil være

blandt de første der skal passere det lille stykke af diget inden man kommer ind i skoven. Det kunstige dagslys forsvinder inde i skoven. Thomas når lige at tænke stakkels de dyr der er i skoven, de bliver da helt stressede, og så kommer der en kanin - ikke hoppende men løbende. Det er en løber der har taget en hvid kanindragt på og som den sidste med meget besvær forcerer diget.

Lørdag kl. 22.00: Der går ikke lang tid, så er der billeder af løberne ud på ruten. Man ser hvordan løberne ca. 5,5 km efter starten skal op og klippe en post på en lille bakke. Det er et fantastisk syn – som en slange snor lyskeglerne sig op af bakken og man ser løberne kæmpe om at klippe posten inden de forsvinder ud af kameraets vinkel. I flere minutter ser man på storskærmen løberne som perler på en snor komme hen til posten, mens den enkeltes placering ses nederst på skærmen. Claus Stallknecht ligger på det tidspunkt inden for de 60 første – superflot - godt med en god start. Det er klart en fordel at ligge med fremme, så længe som muligt, så de kommende ture har nogle til at hjælpe med at holde dampen oppe.

Lørdag kl. 22.30: Med udsigten til at skulle slæbe sig rundt på 16.3 km næste morgen - på et endnu ikke fastsat tidspunkt har Thomas svært ved at holde dampen oppe. Han kryber til køjs i et af de overfyldte militærtelte. Trods ørepropper og alt tøjet ned i soveposen er natten urolig og kold og grænsende til søvnløs.

Søndag d. 19/4 kl. 6.00. Efter at have ligget i soveposen i 2 timer og tænkt hvor meget en blære kan holde til, står Thomas op skifter tøj i posen og beholder posen på og skubber den stivfrosne klap til teltet op. Kursen mod tørklosettet. Her kan man snakke om at blive kold i R... Uf for den!

Søndag kl. 6.30. Thomas ser sig nødsaget til at spise havregrød i madteltet i stedet for de medbragte cornflakes, simpelthen for at få varmen. Ude af madteltet igen kan man mærke at solen er ved at komme frem. Resultattavlen får også kropsvarmen til at stige et par ekstra grader. Målet hjemmefra var at undgå at komme med i efterstarten og holde sig indenfor 1 min pr. km på teten. Nu ser det realistisk ud, at vi holder os inde i konkurrencen, til gengæld er vi lidt mere efter teten end beregnet, ikke fordi vi har løbet dårligere, men fordi teten har løbet hurtigere end beregnet.

Side 12

Søndag kl. 6.59.13. Lars Simonsen kommer i mål. Det betyder at henholdsvis Mads K. Larsen og Thomas Meyer har 52 minutter hver til at løbe de 2 gange 6 km. Det kan ikke gå galt, og det betyder samtidig at Thomas skal ud på de 16,3 km i stedet for de kun 9 km i efterstarten.

Søndag kl. 8.22.06. Thomas løber ud på den 16,3 km lange tur, der er ikke så mange løbere omkring ham og han når lige at tænke om den optapning han har lagt på venstreankel nu holder. Ved post et er der nogle løbere, der render lidt forvirret rundt – pyha tænker han - så er jeg da ikke helt alene i skoven. Men måske skulle de

ikke have den samme post som ham. I hvert fald forlader han post et, mens de øvrige løbere leder videre. Alene igen.

Søndag kl. 10.17.40. Thomas løber i mål i en samlet tid for holdet på 12,47,40 på en samlet 134 plads. Lidt under 3 timer efter de samlede vindere fra Kristianssand OK. Ikke dårligt nå man dyster mod verdenseliten, der samtidig er i snit 15 år yngre. De tilfredse løbere på det lidt aldrene herrehold var:

Claus Stallknecht, Bo Simonsen, Lars Lindstrøm, Peter Hansen, Lars Konradsen, Ulrik Staugaard, Lars Simonsen, Mads K. Larsen, Thomas Meyer, Thomas Eriksen

De to dame motionshold bestod af:

Anne Maarup, Sandra Simonsen, Camilla Bachhausen, Marianne Bachhausen, Lise Oline Larsen

Maria Staugaard, Line Petersen, Line Skovrider, Tine Alkjær, Lotte Friberg

Søndag kl 14.00: Vi ser færgen sejle fra os i Helsingborg. Vi øjner chancen for at få en stille og tiltrængt ”morfar”. Tak til alle Jer, der var med! Det har været en stor oplevelse og vi glæder os allerede til næste gang der er Tiomila.

O-hilsner fra T+T

Årets ungdomsløbere i FIF Hillerød

Desværre manglede motiveringerne til årets ungdomsløbere i sidste nummer af O-FIF, her er ordene:

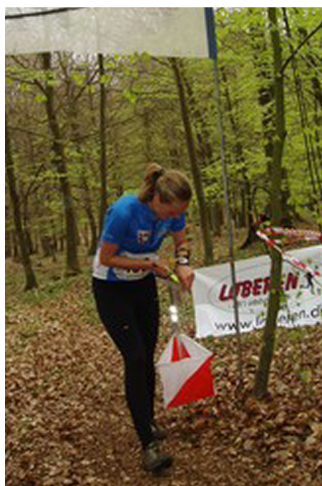
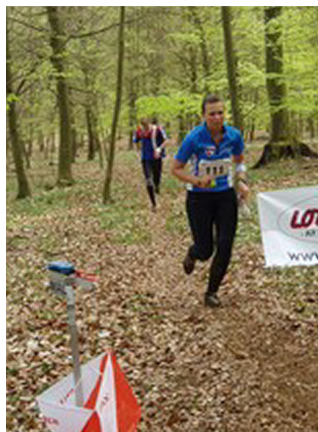
Side 13

Hvert år uddeles prisen til årets ungdomsløber i FIF Hillerød. Prisen er på 1000 kr. Prisen går til en ungdomsløber, som har lavet en særlig god præstation eller har forbedret sig specielt et år.

I år har det været utroligt svært at afgøre hvem der skulle have prisen, simpelthen fordi der både er blevet lavet rigtigt mange flotte nationale og internationale resultater af Hillerøds ungdomsløbere og også fordi flere løbere har forbedret sig meget i løbet af 2008.

Derfor har vi i bestyrelsen valgt at to personer får ungdomsprisen 2008 – to piger.

Lærke Lundedal Jensen har forbedret sig utroligt meget i år 2008, og havde sit nationale gennembrud ved DM klassisk og stafet, hvor hun vandt guld begge dage. Lærke har trænet seriøst og målrettet og det har været skønt at se at det har båret frugt på resultatetsiden. Udover flotte resultater er Lærke også en pige der ikke er bange for at tage fat og påtage sig opgaver i klubben og i elitegruppen. Hun er desuden engageret i Spring Cup OK og gør et arbejde der, som alle i Hillerøds elitegruppe sætter stor pris på. Det er fedt at opleve at Lærke både har overskud til at påtage sig opgaver og samtidig laver gode resultater.



Signe Klinting har haft et utroligt flot år i 2008. Startende med Spring Cup sejr i foråret 2008, derefter en række DM sejre, en 3. plads til EYOC, og flotte resultater ved JWOC bl.a. en 7. plads ved mellem, en 8. plads i langdistance og en 2. plads med det danske stafethold. Flot at Signe holder sit høje internationale niveau.

Stort tillykke til jer begge fra bestyrelsen.

Hillerød Elite Idræt/Nordsjællands Elite Idræt:

Hillerød Elite Idræt som er et delvist kommunalt eliteprojekt er ved at ændre navn til Nordsjællands Elite Idræt, hvilket dækker over at Grib Skov Kommune er gået med i samarbejdet. Der er netop delt midler ud, og vi blev 30.marts desværre trods lovnin om det modsatte, først gjort opmærksom på at der pr.01.03. var uddelt

midler til en lille kreds af sportsgrene. Herunder blev der tildelt 20.000 kr. til et eliteskoleprojekt også for orienteringsløb – midler som vi ikke har søgt om eller får del af. Læs om dette projekt andetsteds.

Vi står altså for 2.år i træk udenfor kredsen af modtagere, og det til trods for at vi både har organisationen og en elite kun 1-2 andre sportsgrene i byen kan måle sig med. Min personlige oplevelse er at vi er dumpet på ikke at ville tale magthaverne efter munden, og har tilladt at stille kritiske spørgsmål. Det er naturligvis super ærgerligt at vores elite på denne måde først 1 år ikke fik de forventede midler og nu må budgettere uden en støtte og det til trods for at ingen anden sportsgren har kunnet samle medaljer ved VM og EM som vi og i 2009 har vi endda fået tilgang af en verdensmester og en medaljetager ved EM fra MTB. Det skal her bemærkes at HEI har haft meget beskedne indtægter og at alle pengene næsten går til administration og bespisning ved diverse møder!

Hvis klubbens bestyrelse er parat til at deltage og gennemføre en kursusrække for at vores arbejde kan ensrettes med det arbejde som kommunens folk mener er det rette, vil vi kunne komme i betragtning til midler i efteråret 2009. Bestyrelsen overvejer lige nu om det vil give et udbytte eller om vi skal stå udenfor det gode selskab og sige at vi kan bruge energien bedre til konkrete aktiviteter i klubben.

Baggrund:

Vi var ved oprettelsen af den kommunalt støttede Hillerød Elite Idræt været begunstiget med støtte til såvel klubbens egne eliteaktiviteter og til KraftCentret som var en eliteoverbygning for hele Nordsjælland (denne aktivitet blev nedlagt af DOF og Team Danmark i 2008). Ved starten var vi en af de eneste sportsgrene der både have organisationen og en elite der var med i toppen af den nationale elite. Vi var den eneste sportsgren der havde et TeamDanmark Kraftcenter hvilket sikkert var af afgørende betydning for at Hillerød kunne blive elitesportsklubskommune – stor presseomtale. I 2007 havde vores elite og daværende bestyrelse budgetteret med at vi fortsat fik støtte i 2008 fra Hillerød Elite, men midlerne kom aldrig – pengene blev i stedet brugt til at etablere/investere i NEI som skal være en overbygning som man håber på vil omfatte flere nordsjællandske kommuner – et håb om at man ved at slå alle kommunale midler og de få sponsormidler sammen vil få et større udbytte til

Side 15

alle. Alle deltager i håbet om at de får del i de andres kroner uden selv at skulle aflevere nogen!

Vi har i 2008 deltaget i de indbudte møder om HEI/NEI og har hver gang efterspurgt klare signaler på hvornår der igen kunne søges midler og kriterierne hvor efter at midlerne skulle tildeles efter, og er hver gang blev lovet at der ville komme central meddelelse ud når man var klar. Blandt andet har man nu gennem nu gennem 1 ½ år henvist til at man har arbejdet på at få et større udestående (flere hundrede tusinde kroner) hjem fra et forlist samarbejde med Nordsjællands Håndbold – dette er vist nu opgivet og det betyder naturligvis at der aldrig kom penge i kassen. Vi blev i slut 2008 opfordret til skulle deltage i udviklingskursus for vores bestyrelse for at vi kunne få denne rette elitestruktur – vi svarede henholdende da vi ikke havde

oplevelsen at Hillerød Elite havde meget at lærer os om struktur og specielt om reelt at gennemføre en valgt politik og ikke mindst mente vi at vi kunne bruge vores energi bedre med konkrete projekter i klubben. Endvidere har et tilsvarende projekt tidligere været gennemført i klubben og flere klubmedlemmer (og specielt Carsten Dahl) brugte vist rigtig megen energi der på. Om arbejdet på daværende tidspunkt gav konkret udbytte kan jeg ikke vurdere, men ingen i den bestyrelse jeg blev en del af i 2008 kendte til de konkrete udbytter af arbejdet, og da jeg fik de udarbejdede plancher i hænde i starten af 2009 fandt jeg meget lidt sammenfald mellem realitet og projektresultatet.

I 2009 fik vi ultimatum om at vi skulle deltage i det udbudte kursus hvis vi skulle komme i betragtning til midler. Jeg valgte som formand at takke nej, da jeg ikke mener at tvang giver et godt udbytte, og efterfølgende var man mere imødekommende og trak truslerne i land – vi blev sågar lovet at vi også ville kunne søge midler med tilbagevirkende kraft til 2008, når ret tid var der. Alt sammen blålys viser det sig nu.

Ambitionerne om et Hillerød Elite Idræt og om et Nordsjællands Elite Idræt er rigtig gode. Dels kan en eliteoverbygning være en styrke i forbindelse med sponsorarbejde, og samarbejdet kan styrke elitesportens position i lokalmiljøet. Bedre træningsfaciliteter og færre personlige omkostninger skulle være udbyttet for vores elitesportsudøvere. Vurder selv hvor mange af disse succeskriterier som er opfyldt hvis vi skal vurdere det ud fra vores sportsgren.

/Bo Simonsen

Elitesportsklasser på 7. – 9. klassetrin på Byskolen i Hillerød:

I starten af 2009 fik vi i klubben invitation til deltagelse i møde om hastigt planlagte eliteklasser på 7.til 9.klassetrin. Eliteklasserne var en del af den aftale som

Side 16

kommunen havde indgået med Team Danmark og da aftaleperioden var ved at løbe ud, hastede det med at få etableret eliteklasserne. Desværre havde kun jeg tiden til at deltage i mødet fra den gamle bestyrelse – ærgerligt fordi emnet absolut er spændende, men også rummer en stribe overvejelser ang. Børn og eliteidræt. Team Danmark og andre kommuner, herunder Esbjerg har allerede høstet de første erfaringer, og de er ifølge Team Danmark og kommunerne positive – desværre ingen meldinger fra brugerne.

Projektet i Hillerød Kommune bar ved mødet præg af meget hastværk og at der var mange løse ender. Oplægget for de idrætsklubber der ville være med var følgende:

-
- Der skal etableres 2 morgentræninger, tirsdag og torsdag med idrætsspecifik træning 8-10
- Der tilbydes en fælles morgentræning onsdag morgen, formentlig styrketræning
- Klubben skulle afholde alle omkostninger til træner, udstyr mv., forventet 40.000 kr. for FIF Hillerød Orientering. Årligt.
- Trænerne skal være uddannet på højeste anerkendte niveau.
- Træningerne skulle tilbydes både til klubbens egne talenter, men også til udøvere fra andre kommuner/klubber i Nordsjælland

Udgangspunktet er at vi lige for tiden kun havde en enkelt kandidat indenfor egne rækker og at dette talent ikke ville være parat til at flytte klasse til en elitesportsklasse. Vi valgte derfor uden at gå dybere i debat om konsekvenserne/mulighederne ved at deltage, at takke nej i første omgang, men med mulighed for at kunne melde os ind senere.

Nyheden om mulighed for elitesportsklasse kom vores kollegaer fra andre klubber for øre, og i løbet af meget kort tid havde de etableret en gruppe af interesserede forældre og siden klubber som var parat til at lave et fællesprojekt. Vi blev orienteret og har valgt at vi gerne deltager på sidelinien, men ikke forventer at have kandidater (og derfor heller ikke vil have omkostninger eller arbejde). Dette fællesskab søgte sammen med DOF midler fra NEI og fik 20.000 kr. – de penge som har været omtalt i pressen. Mere ved vi ikke om projektet pt.

Personligt har jeg det svært med dette projekt. På den ene side tror jeg ikke at elitesport for børn over 12 år skader, tværtom, men jeg kan blive bekymret for at hive så unge mennesker ud af deres sociale tryghed i en klasse, for at sætte dem til en anden skole, en anden klasse med kun elitesportsudøvere. Det ny fællesskab kan være utrolig givende, men jeg tror ikke at børnene i vores sport udvikler sig hurtigere som elitesportsfolk af at gå i en sådan klasse (historien om de mange danske topresultater for juniorer burde være svar nok på at eliteklasser på 7.klasstrin ikke er nødvendige), og jeg finder det meget farligt socialt for de børn der undervejs

finder ud af at de ikke vil dyrke elitesport mere – disse børn bliver smidt ud af klassen og tilbudt at indtræde i en fremmed klasse på Byskolen eller måske i deres hjemkommune. Disse børn vil miste både deres sociale basis fra elitesporten og basis fra deres folkeskoleklasse, hvilket jeg ikke ville risikere med mine egne børn. Der er helt sikkert mange andre sportsgrene hvor træning flere gange om dagen er nødvendigt for i sidste ende at nå topniveau, men vi er ikke en af dem.

Vi har ved mødet med kommune og projektleder forsøgt at trænge igennem med et forslag der ville gøre hverdagen mere fleksibel for topidrætsudøvere, en form for ”elitepas” der kunne give tilladelse til mere fravær og specialplanlægning i forhold til de enkelte elever – vi har intet hørt siden og det er ikke taget til referat. Meget tyder på at eliteklasserne alene er gennemført for at Hillerød Kommune kunne leve

op til aftalen med Team Danmark og ikke fordi man har et reelt ønske om at forbedre forholdene for eliteidrætsudøvere.

Uanset er klasserne en realitet og vi følger projektet på sidelinien. Vi du vide mere eller har du en mening, må du meget kontakte undertegnede.

/Bo Simonsen

”Tak for hjælpen ved Spring Cup. Megen ros fra deltagerne”



Kære hjælpere ved Spring Cup

Tusind tak for en god weekend. Jeg synes vi kan være stolte af vores stævne og vores indsats. Der er stor tilfredshed blandt mange deltagere, hvor jeg især har hørt følgende fremført:

- Natstafetten var et hit, mange opfordringer til at gentage den næste år
- Flotte stævnepladser
- Veloplagt og god speakning, bl.a. med den direkte telefonrapportering fra skoven på stafetten
- God kiosk
- Den internationale elite til start
- Velfungerende stævneorganisation
- Godt vejr (især dette har vi arbejdet hårdt på det forløbne år!)

Jeg har også fået nogle rigtig konstruktive forslag fra både deltagere og egne rækker til videre udvikling af stævnet.

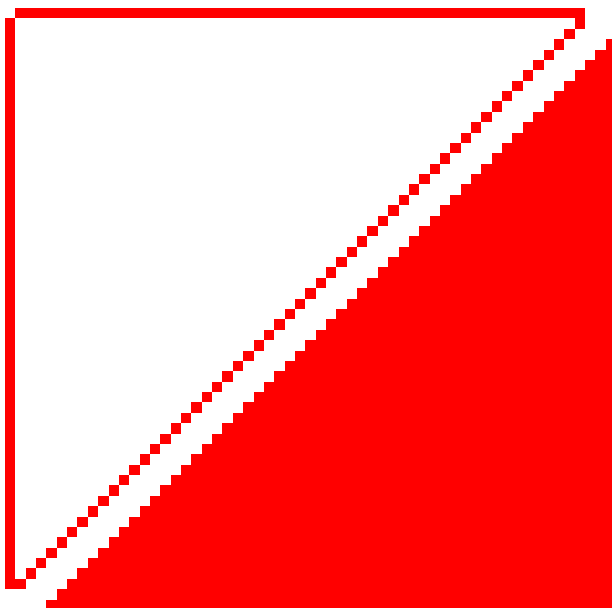
Side 18

DOF's formand Helge Søgård sendte allerede søndag aften denne hilsen til mig:

"Et stort tillykke med et usædvanligt flot og velgennemført Spring-Cup. Flotte stævnepladser, stemning og spændende konkurrencer, som blev formidlet af speakerne. Hils alle dine hjælpere og sig tak, de har ydet en kæmpeindsats for at alle vi andre kunne få en fantastisk oplevelse."

Denne hilsen er hermed bragt videre.

Mange hilsener fra Mette Steffensen, OK Øst, stævneleder



Sejt & udfordrende

Påskeløb 2009

Jeg og 41 andre fra klubben var tilmeldt årets påskeløb. I år var det Stråssø plantage og Husby, der var udvalgt som påsketerræner. For mit vedkommende var det et skridt i retning af at komme ind i det der med at løbe o-løb igen efter flere sæsoners pause fra o-sporten.

Side 19

Turen til påskeløbene startede godt med besøg og overnatning hos Anne Gunnensen - og jeg skal hilse fra hende! Vi blev beværtet med alskens lækkerier, god vin og endte henslængt i sofaerne til vældig intelligent snak om verden i almindelighed og o-løb i særdeleshed. Næste morgen vækkede Anne os med besked på, at køreturen måske tog lidt længere tid end oprindeligt estimeret – jeg skulle omkring Funder bakke og sætte min søn af, hvor han skulle besøge nogle efterskolevenner og videre til fest med dem.

Det tog ganske rigtigt længere tid end estimeret.... Turen til Funder, campingvogne, traktorer og andre langsommelige køretøjer på vejen gjorde det ikke nemmere at

komme hurtigt til Stråsø. Jeg kom kun få minutter for sent til start på min 3,8 km



Ungdomsløbere på stævnepladsen

lange bane. Og det var sådan set godt dén dag...

Jeg grovorienterede nok for meget til post 1 og brugte for lang tid på at løbe rundt uden at læse ordentligt på kortet – og uden at finde posten. Til post 2 kunne jeg tælle nogle hugninger og dermed få styr på sidste sikre udgangspunkt... men jeg talte forkert og løb en hugning for langt frem, reflekterede ikke over hegnet der ikke

Side 20

skulle være der. Igen brugte jeg alt for lang tid på at erkende hvor jeg var, og hvordan jeg skulle finde posten.

De næste to poster gik det derimod ok med, men til post 5 løb jeg igen for langt, måtte vende om og finde posten. Så var det post 6 – og det så nogenlunde nemt ud – ud af en sti mod øst og forlænge og fortsætte i retningen. Jeg løb og jeg løb – og kunne ikke rigtig fornemme den markante slugt, som post 6 skulle være ved... Lidt længere var der en post som Anette skulle have, og det måtte også være min, for vi løber samme klasse. Men som Anette ganske rigtigt kunne fortælle mig, så var det post 7 vi mødtes ved.... Så vendte jeg om og løb tilbage og fandt post 6 og mødte Tove. Vi løb parallelt de næste stræk – og tog lidt forskellige vejvalg. Det var sådan set fint, for det var ude på heden og vi kunne se hinanden ind imellem. Lige før post 10 var Tove og jeg sammen og jeg vidste, at posten var ganske tæt på... men jeg sjuskede igen med kortlæsningen og løb lige ind i en tæthed og rodede rundt efter posten – og jeg var mindre end 4 meter fra posten, da jeg passerede den. Tove var væk – og hun havde naturligvis ikke brugt så lang tid på at fjumre rundt før end hun fandt posten. Men hun troede at jeg lynhurtigt havde klippet posten og løb ind i tætheden for at ryste hende af!



Signe, Christian, Rasmus, Amalie

Næste stræk så lidt listigt ud, men jeg lavede en plan og prøvede at følge den. Men – det var jo meget varmt, og jeg løb i lodne vintertights, superundertøj, o-bluse og var ved at lide af hjerne-smeltning.

Så jeg stoppede op og smed noget af tøjet i håbet om at kunne holde hovedet lidt koldere. Så fortsatte jeg, men var ikke helt sikker på hvor jeg var og - - heller ikke hvordan jeg skulle finde post 11. Så efter at have løbet forvirret rundt mødte jeg to ældre damer som forsigtigt hjalp hinanden ned i et hul for at



klippe en post. De udpegede hullet på kortet (og det kunne jeg nok selv have fundet, for der var ikke ret mange i nærheden), og så kunne jeg se, at jeg var tæt på post 15 – ikke post 11. Men jeg var da i stand til at finde til post 12, så post 11, så post 12 igen og resten af posterne og videre til mål uden flere store katastrofer...

Anne Maarup vandt D45 (billedet) og havde løbet vores 3,8 km bane på 36:20. Jeg brugte mere end det dobbelte og blev nr. 57. Men så er det godt at have gode o-veninder! Anne Maarup, Anne Gunnensen og Maria Stilling kom hver især med tips og gode råd til de to følgende dage – og vigtigst at alt huskede de mig på, at det kun kunne gå bedre! Rigtig godt gik det for Anne Maarup i D45 – hun vandt også 2. Etape

og vandt samlet. Det samme gjorde Signe Klinting i D20E, med etapesejre de to første dage og samlet vinder. Der var mange andre gode resultater, som sikkert opremses andetsteds i O-FIF.

Alt i alt var det et super påskeløb. Terrænerne, kort og baner var fine – og vejret var fantastisk. Og hvis jeg nu træner o-teknik, og ikke nøjes med mine sædvanlige ture på skovstierne i Tokkekøb Hegn, så kan det være at jeg igen kan komme ind i en ordentlig o-rytme og finde posterne uden at fjumre for meget. /Lise Oline



Sport & natur

Påskeløb 2009

Total resultat FIF Hillerød Orientering

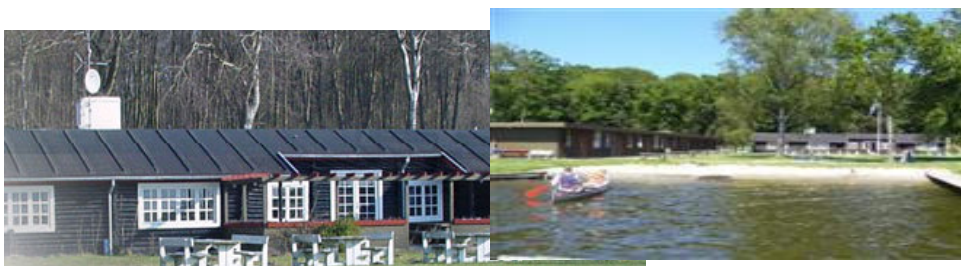
Rank	Total	Navn	Klasse	09.04	10.04	11.04
3	1:18:03	Hemmingsen,Lukas	Beg	29:20-3	28:21-3	20:22-2
8	3:00:08	Klysner,Cecilie F.	D-16A	41:30-15	1:33:55-17	44:43-1
13	3:08:22	Søndergaard,Amalie	D-16A	35:35-4	1:28:14-13	1:04:33-16
15	3:26:21	Klysner,Nicoline F.	D-16A	40:51-11	1:33:52-16	1:11:38-18
1	2:12:59	Klinting,Signe	D-20E	26:20-1	53:47-1	52:52-2
11	3:17:28	Jensen,Lærke Lundedal	D21A	44:34-12	1:26:25-9	1:06:29-12
29	2:18:08	Staugaard,Maria M. Høyer	D21A	39:04-3	1:39:04-22	DSQ
35	3:22:40	Sørensen,Anita S.	D21A	1:00:15-34	2:22:25-32	DNS
5	2:44:31	Hansen,Katja Reibert	D21B	43:55-6	59:29-4	1:01:07-9
14	4:44:51	Alkjær,Tine	D35A	53:26-12	2:03:14-16	1:48:11-14
8	2:14:21	Hemmingsen,Bente Kjær	D35B	39:16-16	54:59-10	40:06-4
10	2:18:20	Lindelof,Helle Marie	D35B	33:37-8	59:48-14	44:55-9
1	2:25:58	Maarup,Anne	D45A	36:20-1	1:02:13-1	47:25-3
4	2:39:51	Friberg,Lotte	D45A	40:40-5	1:07:54-4	51:17-5
32	3:44:17	Larsen,Lise Oline	D45A	1:19:23-57	1:22:09-19	1:02:45-24
38	3:12:59	Gehlshøj,Lena Koch	D45B	51:01-41	1:18:06-40	1:03:52-30
43	1:06:47	Søndergaard,Bente T.	D45B	28:27-2	DSQ	38:20-4

Side 23

33	3:14:25	Folino,Betty	D55A	1:21:01-32	1:53:24-26	DSQ
5	49:59	Eriksen,Andreas Alkjær	H-10B	15:05-7	17:49-5	17:05-10
12	55:47	Hemmingsen,Malte Kjær	H-10B	18:55-12	20:51-14	16:01-5
21	1:30:39	Søndergaard,Emil	H-10B	40:56-23	23:32-16	26:11-20
13	1:48:03	Søndergaard,Frederik	H-14A	24:45-6	42:44-13	40:34-17
5	2:54:55	Nielsen,Rasmus Folino	H-20E	29:46-21	1:13:53-3	1:11:16-9
41	1:47:49	Sørensen,Søren S.	H-20E	30:36-25	1:17:13-6	DSQ
45	2:10:36	Fjellerup,Kasper	H-20E	30:35-24	1:40:01-31	DSQ
10	3:34:42	Staugaard,Ulrik	H21A	37:55-14	1:44:09-13	1:12:38-11
28	4:27:15	Larsen,Mads K.	H21A	42:23-31	2:09:31-37	1:35:21-34
36	5:21:14	Schønning,Mikkel	H21A	1:06:59-52	2:16:54-40	1:57:21-44
38	2:16:25	Lindstrøm,Lars	H21A	38:53-18	1:37:32-6	DSQ
42	2:28:25	Djurhuus,Rasmus	H21A	40:20-24	1:48:05-18	DSQ
2	3:04:18	Olesen,Andreas	H21AM	33:43-2	1:24:58-3	1:05:37-3
6	3:38:06	Hansen,Peter Reibert	H35A	50:25-14	1:37:16-8	1:10:25-2
15	3:25:56	Hansen,Henrik Juul	H40A	39:22-15	1:31:26-14	1:15:08-25
21	3:34:00	Eriksen,Thomas	H40A	39:32-17	1:35:01-18	1:19:27-28
15	3:24:49	Søndergaard,Lars	H45A	40:44-22	1:33:18-14	1:10:47-16
74	3:21:37	Dahl,Carsten	H45A	46:48-44	2:34:49-63	DSQ
77	3:23:05	Sørensen,Lauge S.	H50A	1:05:52-63	2:17:13-67	DSQ
48	4:56:21	Bagge,Chris	H55A	1:04:34-57	2:01:12-52	1:50:35-56
22	3:10:09	Schultz,Karsten	H60A	50:37-47	1:21:58-31	57:34-15

DM-weekend d. 12.-13. September

Kom du ikke af sted sidste år til DM-lang og DM-stafet og har du hørt hvor hyggeligt det var sidste gang. Eller er du en af dem der med begejstring har fortalt om succesen sidst fordi du var med? Om du hører til den ene eller anden kategori eller måske en helt tredje så skal du have mulighed for at få en fantastisk oplevelse. Der er nemlig allerede bestilt 12 4 personers værelser på Skanderborg Vandrehjem med aftensmad og morgenmad. Vandrehjemmet ligger ca. 30 km fra de to løbsterræner i naturskønne omgivelser med udsigt udover Skanderborg Sø.



Danhostel Skanderborg Vandrehjem
Dyrehaven 9

På Skanderborgs Vandrehjems hjemmeside kan man læse følgende: ” Er du turist, er her alt det, du kan ønske dig. Søen med den lille strand, hvor børnene kan bade og lege mens du slapper af. Skoven med de smukke store gamle bøgetræer, hvor der er et fantastisk fugleliv. Eller hvad med at gå ind til den hyggelige købstad med de mange special butikker? ”

Nu skal det jo også handle lidt om orienteringsløb og terrænerne er absolut værd at køre efter.

Om lørdagen d. 12. sep. skal vi løbe DM-stafet i [Velling-Snabegaard](#). Århus 1900 Orientering beskriver Velling Snabegård som en smuk stærkt kuperet nordvendt skræntskov mod Salten Å. Skoven ligger som en vestforlængelse til de spændende VM-skove Addit og Løndal. Terrænet gennemskæres af dybe slugter og uendelige udløbere og er generelt let gennemløbelige og med få kulørte områder. Der er mange

snoede stier, der generelt er placeret, hvor det er behageligt at løbe og anlagt langt fra posterne på de sværere baner.

Om søndagen d. 13. sep. skal vi løbe DM-Lang (som jo er det mest præstigemæssige DM) i [Linå Vesterskov](#). [OK Pan](#), Århus beskriver Linå Vesterskov som en kraftig kuperet skov med mange kurvedetaljer, men også nogle fladere områder. Vegetationen består af både løv- og nåleskov. Generelt er gennemløbeligheden god, men der findes områder med tæt beplantning. Der er et gennemgående stisystem overalt i skoven. Skoven blev brugt under VM i 2006 til kvalifikation på den lange distance.



Hvis du mod al forventning har mistet lysten til at hygge en september weekend med andre sympatiske mennesker fra klubben i skønne naturomgivelser skal du bare glemme ovenstående og vente på at få en begejstret beskrivelse om turen fra en af de heldige klubmedlemmer der har været med☺ Hvis du derimod har fået lyst til at hygge dig med dine klubkammerater og løbe i de lækre terræner er det bare om at komme i gang med at træne og så melde dig når tiden nærmer sig på hjemmesiden.

O-løbshilsner fra Thomas A. Eriksen

Kompashuset og materiellet ... eller omvendt!

Vi har i klubben fået en stor container 20 fod ca 6m, - den er blevet indrettet med forløbig ca 20m² hylder på solide stål reoler og her efter SpringCup har vi fået langt

en stor del af vores større materiel på plads i den (bl.a. alle de lange planker til stafet skiftet, som tidligere har ligget svært tilgængeligt på loftet).

Der mangler stadig lidt indretning i containeren, så vi kan få plads til endnu mere materiel.

Plan for den videre materiel placering er:

- At få tømt skurvognen for det sidste materiel, så den kan komme til de evige skurvognsmarker - den pynter just ikke. En del materiel blev flyttet fra skurvognen i forbindelse med SpringCup, men der er fortsat telte og plader til opslagstavler i den.
Opgaver: Prøve opslåning, samt effektiv opmærkning af telte. Der burde være til 2 telte et 5x8m og et 4x9m (tror jeg nok), teltene bruges bl.a. til SlotSøStiStafetten. Flytning af plader til nyt pladelager på sydsiden af container.
- At få flyttet det sidste lange materiel ned fra loftet og ud i container.
- At få flyttet det sidste (SC) skilte materiel og andet, som kun bruges en enkelt eller to gange om året ud fra skuret. Og få flyttet ofte brugt materiel ind istedet, så vi her får oprettet et "hurtig-lager"
- At for oprettet udendørs, overdækket plade lager på sydsiden af container til grovere materiel bl.a. det der ligger udenfor på nordsiden af Kompashuset.



Side 27

-
- **Opgaver** i forbindelse med overstående er primært oprydning, udsmidning og flytning af materiel. Desuden etablering af det udendørs lager (kunne i første omgang bestå i en fast bund - fliser eller trykinpregneret træ og en pressning til overdækning, mens et halvtag kunne være den permanente løsning)

Ovennævnte tiltag skulle gerne ende op med at vi får samlet det store materiel i og omkring containeren, og derved får lettet adgangen til det væsentligt, samt får forskønnet området nord for Kompashuset. Samt ikke mindst får sendt skurvognen på pension.

Jeg brugte her til aften et par timer til at "fin" oprydte efter SpringCup i skur og i gård. Og det pynter hurtigt at få flyttet papkasser og andre efterladenskaber, samt materiel der ikke helt havde fundet på plads.

Nu vi har brugt mange ressourcer på maling af Kompashus og container til materiel, synes jeg det kunne være fint, hvis vi her i foråret får gjort nogle mindre ting som kunne gøre Kompashuset endnu mere indbydende (forskønnelsesudvalget påskeliljer har allerede pyntet længe):

- Ny flagsnor til flagstang, så vi kan fejre, at vi skal til DM for hold ved vores grill arrangement. (Jeg skiftede den sidste år, men den er total mør.)
- Ny overdækning til pergola, så vi kan sidde der hvis det skulle blive regn.
- Ny(e) bænke, en er blevet væk efter den blev malet sidste år.
- Skuffe og rive gårdsplads for ukrudt.
- Plante forårs blomster langs stakit, det kunne blive en tradition.
- Montere lysstof amatører på loftet så man ikke skal famle i blinde, er indkøbt, de ligger i gangen og venter på en elektriker.
- Dit forslag

Meningen med dette indlæg er at liste de opgaver, som jeg synes kunne være godt at få løst.

Mange af opgaverne kræver ikke, at mange samles til en arbejdsdag, men måske et par stykker en eftermiddag / aften.

Så hvis du / i ser en opgave der er passende eller selv finder på en, så skriv her at i tager den, hvis der er brug for koordinering eller en hånd så ring gerne.

God arbejdslyst
/Erling 2361 5140

FÅ RABAT I *LØBEREN!*

Din klub har en rabataftale med Løberen.

Kom forbi din nærmeste Løberen butik

og få 15 % rabat* på nyt og lækkert

løbeudstyr. Du bliver som altid

vejledt af vores erfarne personale,

samt testet og videofilmet på

vores løbebånd.

* gælder ikke personalemateriale og sæsonudrustning.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

LØBEREN
- Alt i løber til
www.loberen.dk





-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	05-05	Vestskoven	Herstedøstervej	145 J3	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	05-05	Tokkekøb Hegn	P-plads på hjørnet af Banevang/P	85 F3	Allerød OK	17:00-17:45
on	06-05	Lille Hareskov	Skovlystvej	125 J	OK 73	17:00-18:00
ti	12-05	Ravnsholt	Bregnerød Skovvej	95 G1	Kildeholm OK	17:00-18:00
to	14-05	St. Dyrehave og Præstevang	Hammersholtvej	65 A6	FIF Hillerød	17:00-17:45 MTB-O
ti	19-05	Teglstrup NØ	Klubgården, Gl Hellebækvej	28 D6	HSOK	17:00-18:00
ti	19-05	Ganløse Eged	Lyngvej v. børnehaven	104 E3	Farum OK	17:00-18:00
ti	26-05	Krogenberg	Mariannelundsvej	37 C7	HSOK	17:00-18:00
ti	26-05	Uggeløse	Krogenlundvej	94 C6	Farum OK	17:00-18:00
to	28-05	Rude skov	Sjælsøhallen, Ravnsnæsvej, Birk	96 H1	OK Øst	17:30-18:00
ti	02-06	Tokkekøb Hegn	Kirkeltevej, Allerød	75 H6	Kildeholm 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
2/5	B	Store Dyrehave	Øst	Herlufsholm OK	17/4	SM stafet
3/5	A	Gribskov Mårum	Øst	Tisvilde Hegn OK	24/4	SM lang
7/5	C	Frederiksværk	Øst	Tisvilde Hegn OK	1/5	SprintCup
10/5	A	Klosterris Hegn	Øst	Søllerød OK	1/5	Kredsløb
14/5	C	Roskilde	Øst	OK Roskilde	8/5	SprintCup
17/5	B	Stenholt Vang	Øst	Politiets IF-København	8/5	Divisionsmatch
21/5	C	Farum Park	Øst	Farum OK	15/5	SprintCup
24/5	B	Gribskov Vest	Øst	OK 73	15/5	Divisionsmatch
28/5	C	Allerød	Øst	Allerød OK	23/5	SprintCup
31/5	C	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	20/5	Pinsestafet
1/6	MTB-O	Tøkkekøb Hegn	Øst	Allerød OK		MTB-O
4/6	C	Lille hareskov/Jonstrup Vang	Øst	Ballerup OK	29/5	Sommer Cup
9/6	C	Indre København	Øst	Lyngby OK		City Løbet
11/6	C	Farum lillevang	Øst	Ballerup OK	5/6	Sommer Cup

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