

O-FIF

37. årgang

Juni 2009

Nr. 4



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



Hillerød Elite Idræt



Arbejdernes Landsbank

CBBMOBIL
Så nemt ka' det gøres

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

NORDSJÆLLANDS ♦
MATERIELUDLEJNING A P S

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



NANONORDISK

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

Så har vi en god holdbar løsning til dine overflader!

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

O-FIF nr. 4/2009

DEt er med stolthed, at FIF Hillerød nu kan tilbyde faste poster i Gribskov. Den pakke som Agernsamlerne har skabt og sat til salg fra turistkontorer, boghandlere og købmænd i nærområdet, er et fantastisk tilbud til alle – både orienteringsløbere og ikke-orienteringsløbere - om at stifte bekendtskab med skoven på en ny måde.

Lad os nu håbe, at rigtig mange vil benytte tilbuddet, det koster kun 60 kr. for 2 kort, et hæfte med postbeskrivelser af 29 ”kultursteder” i Gribskov, et masse baneforslag og Skov- og Naturstyrelsens 4 pjecer over Gribskov.

På projektets hjemmeside - www.findvejgribskov.dk kan du læse om, hvordan og hvorledes!

Så er det ellers sommerferietid – og vi glæder os til at læse jeres beretninger fra ind- og udland. En af sommerens første store orienteringsbegivenheder er EM i MBT-O, som foregår lige i nærheden – kom og se eller prøv – der er også FIF’ere at heppe på!

Vi ses i skoven
;-) leif

130 faste poster i Gribskov.....	4
Signe vinder guld i Finland	6
Cup-match nummer 2	6
Divisionsturneringen i Øst.....	7
Børn i konkurrence	10
Bogen om Gribskov er kommet	12
Mountainbike-orientering i verdensklasse.....	13
DM weekend 12. – 13.9.	14
Øst Karruselløb.....	17
Åbne løb	18

Deadlines og udgivelsestidspunkter

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

Forsiden: Post ved Lille Gribsø – find den selv!. (-) leif

130 faste poster i Gribskov

130 faste poster er markeret på Gribskov- og Gadevangkortet.

130 egetræspæle er malet 2 gange.

130 pæle er båret frem til posten og boret 60 cm ned i al slags undergrund.

130 skilte og 130 postnumre er skruet på.

130 klippetænger er skruet på.

130 pæle har fået et refleksbånd omkring.

130 pæle vejer 2600 kg!



For lang tid siden blev Agernsamlerne opfordret af Carsten Dahl til at opsætte faste poster i Gribskov i lighed med "Rend og hop" i Tisvilde Hegn.

Ideen blev mulig at gennemføre, da Hillerød Kommune og Skov- og Naturstyrelsen støttede tanken med materialer og penge og Nordeafonden bidrog med et væsentligt beløb for at få projektet til at hænge sammen.

1. Hillerød Kommune vil gerne gøre det lettere for borgerne at være fysisk aktive.
2. Skov- og Naturstyrelsen vil gerne sikre naturoplevelser til danskerne.
3. FIF Hillerød Orientering vil gerne vise at vi har en af de smukkeste idrætsfaciliteter der findes.



Jens Bjerregaard: "Skoven er et stort grønt fitnesscenter"

Onsdag d. 3. Juni blev projektet indviet ved at 8. Klasserne fra Ålholmskolen gennemførte et pointløb efter 20 af de faste poster. Derefter blev posterne erklæret "fri" af Morten Grove Jacobsen, Agernsamlerne - Jens Bjerregaard, skovrider - Knud Kruse, Hillerød Kommune - Torben Olesen, Nordeafonden - Flemming Rune, seniorforsker og forfatter - Lisa Tandholt, DOF og Kirsten Nielsen, Friluftsrådet.

Rigtig mange overværede den flotte åbning og billeder kan ses på FIF's hjemmeside.

Man kan nu købe en pakke til 60 kr. med følgende indhold:

Side 5

- Hæfte med beskrivelse af 28 ”kulturposter” – poster med en særlig historie – posterne er markeret fra 1 til 28 i skoven. Desuden lidt om anvendelsen af kort og kompas til at finde posterne.
- Kort over Gribskov og Gadevang i målestok 1:15.000
- Klippekort til samtlige poster
- Forslag til baner i forskellige sværhedsgrader fra fem forskellige udgangspunkter.
- Skov- og Naturstyrelsens 4 foldere om Gribskov.

Den første der indleverede klippekortet til Wiberg Bog & Ide med alle 130 poster modtog Flemming Runes 3-bindsværk om Gribskov fra Wiberg Bog & Ide. Det blev Anne Østergård, Hillerød, der sammen med sin mand kørte 37 km på cykel og var 8 timer i skoven!

De første hundrede, der indleverer klippekortet til Wiberg Bog & Ide med alle 130 poster modtager en T-shirt med påskriften ”Jeg fandt vej i Gribskov”.



Pakken sælges fra Wiberg – ”Bog & Ide” på Slotsgade i Hillerød, fra Hillerød og Fredensborg Turistkontor, fra købmændene i Gadevang og Nødebo, boghandlerne i Helsingør og Fredensborg samt via O-FIF redaktøren.



Flemming Rune fremhæver de gode kort fra FIF

Projektet har sin egen hjemmeside ”www.findvejigribskov.dk”, hvorfra man kan følge med i projektet og hvor de første 100 der finder alle poster får deres navn opført! Der henvises naturvis både til og fra FIF Hillerød Orienterings hjemmeside.

Herfra skal lyde en varm anbefaling til selv at købe og at anbefale pakken til venner og bekendte – det er en guldgrube af oplevelser og viden, der her slippes løs!

Tak til de aktive og uegennyttige Agernsamlerne.

;-) leif

Sidste inden deadline:

Signe løb sidsteturen til guldmedalje for Danmark i NM i stafet for D 20

Prøv at gå ind på løbets hjemmeside – du kan se spændende kort, baner og tracking



VI VANDT CUP-MATCH NUMMER 2

I vekslende sommervejr fik vi endelig ram på Tisvilde Hegn OK igen. Ved søndagens divisionsmatch slog vi såvel OK Øst, Birkerød, Roskilde OMK som Tisvilde Hgen OK markant, og fik vist at vi med vores store bredde kan slå de andre, selv på en dag hvor vi har udlånt 6 stk. unge løbere til diverse landholdstræningslejre i Sverige. Du kan se de endelige resultater på løbets hjemmeside.

/Bo Sim

DIVISIONSTURNERINGEN I ØST 2009

COWI - LIGAEN 22. sæson

Resultater, stillinger og kommentarer

Bemærk ved pointlighed er det indbyrdes opgør der afgør rækkefølgen. Antal løbspoint er her kun anført, fordi det giver et godt indtryk af styrkeforholdet.

1. division

1. runde	15.03.09	Buresøskovene	F.K.B.U.	292 deltagere
2. runde	24.05.09	Gribskov Vest	OK 73	307 deltagere
			1.runde	2.runde
Tisvilde Hegn OK - FIF Hillerød			115 - 87	91,5 - 107,5
Tisvilde Hegn OK - OK Øst			114 - 89	112 - 90
Tisvilde Hegn OK - OK Roskilde			126 - 76	125 - 76
FIF Hillerød - OK Øst			115 - 83	110,5 - 88,5
FIF Hillerød - OK Roskilde			121 - 80	125 - 76
OK Øst - OK Roskilde			109 - 90	107 - 93

1. Tisvilde Hegn OK	10 mp	683,5 lp
2. FIF Hillerød	10 mp	666,0 lp
4. OK Øst Birkerød	4 mp	566,5 lp
3. OK Roskilde	0 mp	491,0 lp

Kommentarer:

Tisvilde Hegn OK vinder 1. division (= Sjællandsmester) for tredje år i træk. Nederlaget til FIF Hillerød i 2. runde kunne ikke spolere mesterskabet. For FIF Hillerød blev det også til en andenplads for 3. år i træk - og begge klubber skal nu deltage i DM-hold til efteråret.

2. division

1. runde	15.03.09	Buresøskovene	F.K.B.U.	238 deltagere
2. runde	24.05.09	Gribskov Vest	OK 73	228 deltagere
			runde	runde
Søllerød OK - Farum OK			97 - 96	98 - 98
Søllerød OK - Allerød OK			107 - 90	119 - 77
Søllerød OK - Helsingør SOK			112 - 85	120 - 74
Farum OK - Allerød OK			106 - 84	119 - 73
Farum OK - Helsingør SOK			108 - 82	115 - 78

Side 8

Allerød OK - Helsingør SOK

98 - 89

90 - 97

1. Søllerød OK	11 mp	653 lp
2. Farum OK	9 mp	642 lp
3. Allerød OK	2 mp	512 lp
4. Helsingør SOK	2 mp	505 lp

Kommentarer:

Søllerød OK vinder 2. division for fjerde gang (også i 1991, 1994 og 1996).

Andenpladsen i 2. division til Farum OK er den laveste placering til Farum OK i 22 år.

3. division

1. runde	15.03.09	Buresøskovene	F.K.B.U.	180 deltagere
2. runde	17.05.09	Stenholt Vang	Politiets IF	217 deltagere
			runde	runde
Ballerup OK - OK Midtvest			96 - 93	106 - 78
Ballerup OK - K.F.I.U			112 - 74	119 - 66
Ballerup OK - OK 73			102 - 81	114 - 64
OK Midtvest - K.F.I.U			108 - 77	100 - 75
OK Midtvest - OK 73			102 - 79	98 - 68
K.F.I.U - OK 73			93 - 84	90 - 80

1. Ballerup OK	12 mp	649 lp
2. OK Midtvest	8 mp	579 lp
3. K.F.I.U Orientering	4 mp	475 lp
4. OK 73, Gladsaxe	0 mp	456 lp

Kommentarer:

Det var blot tredje sæson at Ballerup OK løb i 3. division - og de har vundet divisionen alle tre gange (også 1994 og 2000). K.F.I.U's tredjeplads er højeste placering gennem alle 22 sæsoner.

4. division

1. runde	08.03.09	Slagelse Vest	OC Slagelse	134 deltagere
2. runde	24.05.09	Gribskov Vest	OK 73	119 deltagere
			1.runde	2.runde
Herlufsholm OK - OK Skærmen			67 - 50	56 - 60
Herlufsholm OK - PI København			59 - 55	58 - 55
Herlufsholm OK - Køge OK			69 - 50	63 - 50

Side 9

PI København - OK Skærmen	61 - 50	55 - 61
OK Skærmen - Køge OK	59 - 55	64 - 51
PI København - Køge OK	63 - 50	60 - 53

1. Herlufsholm OK, Næstved	10 mp	372 lp
2. OK Skærmen Værløse	8 mp	344 lp
3. Politiets IF - København	6 mp	349 lp
4. Køge OK	0 mp	309 lp

Kommentarer:

Nedrykkerne fra 3. division - Herlufsholm OK - vandt 4. division for tredje gang (også i 1989 og 1996). OK Skærmen overhalede Politiet og snuppede dermed en plads i oprykningspuljen. OK Skærmen har to gange tidligere prøvet at løbe i 3. division (1988 og 2006).

5. division

1. runde	08.03.09	Slagelse Vest	OC Slagelse	112 deltagere
2. runde	17.05.09	Stenholt Vang	Politiets IF	108 deltagere
			runde	runde
O 63/NFR/Maribo - Hvalsø OK			60 - 54	68 - 46
O 63/NFR/Maribo - Holbæk OK			59,5 - 54,5	63 - 51
O 63/NFR/Maribo - Kildeholm OK			70 - 36	69 - 38
Hvalsø OK - Holbæk OK			57 - 52	55 - 58
Hvalsø OK - Kildeholm OK			59 - 39	59 - 46
Holbæk OK - Kildeholm OK			59 - 40	55 - 52

1. O 63 Vord./NFR/Maribo	12 mp	389,5 lp
2. Hvalsø OK	6 mp	330,0 lp
3. Holbæk OK	6 mp	329,5 lp
4. Kildeholm OK	0 mp	251,0 lp

Kommentarer:

O 63 Vordingborg vinder 5. division for tredje gang (også 1994 og 1999).

6. division

1. runde	08.03.09	Slagelse Vest	OC Slagelse	55 deltagere
2. runde	17.05.09	Stenholt Vang	Politiets IF	85 deltagere
			runde	runde
OK SG - Lyngby OK			46 - 40	59 - 46
OK SG - F.K.B.U			48 - 46	66 - 34
OK SG - DSR/Fredensb./Vinderød			54 - 17	60 - 35

Side 10

Lyngby OK - F.K.B.U	39 - 49	56 - 39
Lyngby OK - DSR/Fredensb./Vinderød	46 - 16	52 - 36
F.K.B.U - DSR/Fredensb./Vinderød	58 - 16	37 - 40

1. OK SG, Stengården	12 mp	333 lp
2. Lyngby OK	6 mp	279 lp
3. F.K.B.U	4 mp	263 lp
4. DSR/Fredensb./Vinderød	2 mp	160 lp

Kommentarer:

OK SG vinder 6. division for sjette gang (også i 1988, 1994, 2000, 2004, 2008). Lyngby OK, der tabte alle 24 divisionsmatcher i 2006, 2007 og 2008, vandt i år tre matcher.

Kvalifikationsmatcher:

1. / 2. division	20. september	Store Dyrehave	OK SG
. / 3. division	20. september	Store Dyrehave	OK SG
. / 4. division	11. oktober	Teglstrup Hegn	Helsingør SOK
4. / 5. division	11. oktober	Teglstrup Hegn	Helsingør SOK
. / 6. division	11. oktober	Teglstrup Hegn	Helsingør SOK

Af /Morten Jensen

BØRN I O-SPORTEN SKAL LØBE KONKURRENCE PÅ LIGE VILKÅR SOM VOKSNE – SPORT FOR ALVOR!

Provokeret af overskriften? Forhåbentlig, for det er jeg blevet af et nyt reglement der har denne hensigt. Jeg, der selv er startet orientering før jeg fyldte 10 år, mener fortsat, at det vigtige må være at knytte børnene til vores dejlige sport og ikke at udsætte dem for sport på voksenniveau.

DOF fik ved dette års repræsentantskabsmøde et nyt reglement. Reglementet har været præsenteret i flere fora, herunder ved Østkredsens klubledermøde i efteråret 2008. Her blev mange af ændringerne i reglementet præsenteret, men en detalje glemte/skjulte man, og det var en meget kontroversiel en af slagsen. DOF ændrede sit reglement for klasserne HD12 og HD10. Hidtil har reglementet tilladt løberne i

Side 11

HD12A at få hjælp i startboksen af klubtræner/forældre og i HD10 havde løberne endvidere lov til at have skygge med til alle løb hvor der ikke var udskrevet både HD10A og HD10B – i princippet var skygning alene med mesterskabsløb forbudt. Efter det ny reglement blev såvel starthjælp og skygning forbudt og kun starthjælp fra arrangører var efterfølgende tilladt.

Ændringen skulle efter sigende være gennemført for at takkes de børn (et mindretal) som meget tidligt var parat til selv at klare sig, og for at de ikke skulle risikere at blive slået af løbere der blev hjulpet/pacet af voksne hjælpere. De der ikke kan klare sig selv kan bare løbe begynder (mod børn og voksne er der meget ældre) eller løbe nærmeste B-Klasse hvor børnene typisk også er ældre.



Et af resultatet af den nye ændring er dette forår, at en stribe af HD10 løbere er blevet disket af hidsige forældre til børn der selv kan klare sig, hvis de alligevel modtog hjælp – specielt børn af velkendte orienteringsløbere er blevet disket, da de nidkære har genkendt dem med deres børn. Stort fremskridt for vores sport. Et andet resultat er at flere børn i HD10-12 som endnu ikke vundet den sikkerhed som den rutinerede har, har haft stor nervøsitet inden starten af deres konkurrence – flere har lavet større og flere bom på grund af denne usikkerhed og andre er blevet hjemme da de ikke turde tage udfordringen at klare sig selv.

I bedste fald har det ny reglement hindret at en mindre stærk lille purk eller pige kom frem på resultatlisten, og at et vel pacet barn derved kunne høste fars og mors ros for en topplacering. I værste fald har vi allerede tabt flere løbere til andre fritidsaktiviteter, da børn ikke samler på dårlige oplevelser. Specielt børn fra ikke orienteringsfamilier vil have let ved at vælge o-sporten fra, og for orienteringsfamilien bliver det sværere at få hele familien med til løb, når de yngste ikke vil/tør – måske bliver hele familien i stedet hjemme.

Reglementet må laves om med det samme. I FIF Hillerød har vi gennem de sidste 10-15 år opflasket en lang stribe af landets største talenter. De er blevet flasket op med den rette forhold mellem selvstændig opgaveløsning og støtte/sikkerhed/rådgivning fra trænere og forældre. Nutidige verdensstjerner der er blevet skygget helt frem til de selv ville klare udfordringen uden nærheden til en kendt voksen. De er blevet skygget rundt i kæmpebom, men har haft sikkerheden ved at have en voksen der var nær, når bommet på 20-30 min var blevet større end en løsning var i sigte. De har haft en velkendt voksen med i startboksen, der har

givet dem den sikkerhed bare ved deres nærhed, at de er løbet i skoven og samlet på positive oplevelser.

I dag har forbundet på arrangører og kontrollanters vegne påtaget sig et kæmpe ansvar. Man har udformet et reglement om hvor let en begynder, en let og en mellemsvær bane skal være, og uden at have set alle baner fra årets konkurrencer i Østkredsen, kan jeg konstatere at den eneste gang at begynderbanen har overholdt reglementet var ved SkovCup Finalen. Der har været poster placeret væk fra stier, stræk med 3-5 momenter og poster på kortfejl. Der har været startpersonale der aldrig før har haft med 8-12 årige løbere at gøre (og de skulle rådgive dem) og tilsyneladende har hverken banelæggere, stævneledere, banekontrollanter eller stævnekontrollanter kendt til reglementet når det gælder orientering for fremtidens orienteringsløbere. Endnu et argument for at lade de usikre børn have en kendt person med i skoven.

Jeg vil derfor opfordre klubbens bestyrelse til at indstille til en reglementsændring der giver mulighed for at alle løbere under 13 år fortsat kan have skygge med i skoven og at starthjælp igen kan og skal ydes af klubmedlemmer/trænere til alle andre løb en ved de danske mesterskaber hvor selvstændige børn så kan få lov at løbe HD10 -12 Elite. Jeg vil opfordre DOF til at reglementet strammes overfor de voksne der opfører sig usportsligt i form af at de pacer børnene rundt på en o-bane og løser deres o-udfordringer og i øvrigt opfordre til sportsmanship for alle – det finder jeg ikke den adfærd jeg har set i år, hvor meget forældre til meget seriøse børn har disket andre børn – uden skelen til om børnene reelt har modtaget hjælp.

/Bo Simonsen

BOGEN OM GRIBSKOV ER ENDELIG KOMMET

som bebudet i O-FIF maj 2007!! – og det er virkelig et pragtværk.



Bogen om Gribskov natur og historie er i tre bind.

Bind 1 er en kronologisk, tematisk og veldokumenteret beretning under følgende overskrifter:

Forhistorisk tid – Skovbønderne - Kongens jagtmark – Stutteritiden – Høengene - Den dyrkede skov – Vådmarkerne - Skovens folk - Den

Side 13

moderne skov - Plante- og dyreliv

Bind 2 er en topografisk leksikon hvor et stort udvalg af nuværende og historiske lokaliteter er beskrevet alfabetisk

Bind 3 er et kort over Gribskov i 1 : 10.000 i et udstyr så det kan tages med i skoven uden at tage skade.

Flemming Rune er biolog og forfatter til dette kæmpe værk om Gribskov med interessante og til tider nørdede oplysninger og beretninger om alle forhold om Gribskov.

Gribskov nævnes første gang på skrift i 1231 under Valdemar Sejr – og det er forbløffende så megen skriftlighed, der er bevaret i Rigsarkivet og andre steder – men det skyldes vel at skoven er under Esum Kloster og senere kongen. For eksempel får du at vide at der ved julestormen i 1902 bare i den nordlige del af skoven (5. Kronborg Distrikt) faldt 97 ege, 262 bøge, 129 andre løvtræer og 17.859 nåletræer!!

Flemming Rune gør i forordet endda opmærksom på at der stadig ligger - urørt - 10.000 sider med driftplaner i perioden 1820 – 1980 og 2.000 jagt- og forstsager fra 1660 – 1848 i Rigsarkivet!

Som orienteringsløber har du her en oplagt gaveide – enten som ønske eller som gave – den koster kun 100 kr kiloet!! (- og vejer 4,5 kg)

;-) leif

MOUNTAINBIKE-ORIENTERING I VERDENSKLASSE

EOC og JWOC (EM og Junior VM) i MTB-O fra 22.6. – 28.6.

OK Øst arrangerer mountainbike EM i nærliggende skove, og du er inviteret til at deltage på de ”rigtige” baner, når eliten har kørt.

Du kan jo også bare komme og kigge på – og måske kan du få en medhjælpertjans.

Se nærmere på stævnets hjemmeside www.eocmtbo2009.dk

Programmet:

23.6.: Bøndernes Hegn

24.6.: Ganløse Ored

25.6.: Gribskov (Stævneplads: Skovskolen – her er en del FIF'ere involveret i stævnet)

26.6.: Rudeskov

27.6.: Lille Hareskov

;-) leif

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 mulig 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 Snabegaard 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

Side 15

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

MEDLEMSNYT:

Jacob Hansen blev gift pinselørdag den 30. maj med Kristina Østerholdt i Alsønderup kirke.

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 personalemålt, løbepåklædning og løbesko.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

LØBEREN

- Alt i løb og mere!

www.loberen.dk





-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	09-06	Hammermølleskoven	Hammermøllen, Bøssemagergade	27 K2	HSOK	17:00-18:00
to	11-06	Stenholtvang	P-plads på Fredensborgvej	55	FIF Hillerød	17:00-18:00 MTB-O
ti	16-06	Præstevang	Overdrevsvejen	65 D6	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	16-06	Ravnsholt Skov	Syd-østlige hjørne	95 E1	Allerød OK	17:00-17:45
ti	30-06	Gl. Grønholt	Kratbjerg, industriområde		Farum OK	17:00-18:00
ti	04-08	Slagslunde	Skovvej Gulbjergvej	103 G2	Farum OK	17:00-18:00
ti	11-08	Gadevang	Frydenborgvej, Hillerød	64 K1	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	18-08	Rude skov	Kongevejen, Holtehallerne	96 K7	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	25-08	Jonstrup Vang	Jonstrupvangvej, Værløse	115 G7	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	01-09	Geels skov m.fl.	Kongevejen, Virum	107 B4	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

Før klubbens medlemmer

Tjek af vinduer og isolering - samt tag.

Ring og aftal tid

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
18/6	C	Lille hareskov/Jonstrup Vang	Øst	Ballerup OK	12/6	Sommer Cup
23/6	MTB-O	Bøndernes Hegn	Øst	OK Øst Birkerød	23/5	EM MTB-O
24/6	MTB-O	Ganløse Ored, Ryget	Øst	OK Øst Birkerød	23/5	EM MTB-O
25/6	MTB-O	Gribskov	Øst	OK Øst Birkerød	23/5	EM MTB-O
26/6	MTB-O	Rude skov	Øst	OK Øst Birkerød	23/5	EM MTB-O
27/6	MTB-O	Lille Hareskov	Øst	OK Øst Birkerød		EM MTB-O
27/6	C	Stråsø Vest + Sønder Vosborg Hede	Nord	Vestjysk Orienteringskl	14/6	Vestjysk 2-dages
28/6	C	Sønder Vosborg Hede	Nord	Vestjysk Orienteringskl	14/6	Vestjysk 2-dages
4/7	C	Revsø	Syd	OK H.T.F.	26/6	Vikingedyst
5/7	C	Stursbøl	Syd	OK H.T.F.		Vikingedyst
11/7	C	Kirkemilen syd + nord	Nord	Skagen OK/Skive AMOK	2/7	Skaw-dysten 2009
12/7	C	Kirkemilen nord	Nord	Skagen OK/Skive AMOK	2/7	Skaw-dysten 2009
15/8	MTB-O	Horserød/Klosterris Hegn	Øst	Helsingør SOK		MTB-O
16/8	C	Tokkekøb Hegn	Øst	OK S.G.	10/8	Stafet, 2xm/k+Åbne baner
18/8	C	Valby hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	14/8	Sensommer 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 Sandra Simonsen

på ☎ 4822 1815



Vi arbejder for dig



AL-MasterCard Cash – til alle fra 15 år

- Hæv kontanter i alle pengeautomater.
- Brug det i forretninger, på restauranter, i biografen, og hvor du ellers ser MasterCard-logoet.
- Kan bruges i Danmark og i udlandet.
- Brug det, når du handler på internettet.
- Aldrig overtræk på kontoen.
- Personligt foto på kortet – gratis.

Kom ind og få et AL-MasterCard Cash.



Arbejdernes Landsbank

Nordstensvej 2, 3400 Hillerød. Tlf. 38 48 30 58.

E-mail: hillerod@al-bank.dk; www.al-bank.dk.