

O-FIF

37. årgang

August 2009

Nr. 5



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. 5/2009

Det er snart noget redaktøren bør have vænnet sig til – O-FIF udkommer altid lige efter noget spændende – og altid lige før noget spændende!!

En del af FIF Hillerøds løbere og ryttere! har været i aktion til både VM og EM, og jeg kan varmt anbefale at man selv følger sådanne løb via arrangementets hjemmeside – det er næsten som at være der selv – Israel, Ungarn, Italien hva'be'har!

Jeg har ventet lidt på nogle sommerferieberetninger og Slotsstistafet – men der var ikke tid til at vente på DM Mellem og Midgårdsormen, så der må vi vente med reportager fra. DM Lang er jo også snart – og DM for klubhold er før vi aner det!

Det næste store arrangement er Smuk Kvindeløb i Hillerød d. 6. september, hvor Bo og Anne har brug for hjælp – meld jer selv!!

Vi ses i skoven
;-) leif

MTB-O EM en kæmpe succes	4
Smuk kvindeløb.....	6
DM weekend 12. – 13.9.	8
Fra junior VM i Italien	10
Find vej i Gribskov.....	12
Slotsstistafetten 2009.....	13
Sommerlejr 2010 i Tjekkeiet for alle	14
Vinterymnastik.....	17
Pinseklubtur 2010.....	18
Medlemsnyt (bryllupper!)	19
Øst Karruselløb.....	21
Åbne løb	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

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

Forsiden: Lasse på vej mod EM-guld i Gribskov. (-) leif

MTB-O EM en kæmpe succes for Dansk MTBO og for rytterne fra FIF

De danske MTB ryttere nåede at vinde 9 medaljer ved MTBO EM i slutningen af juni, og klubbens nye medlemmer Claus, Lasse og Line tog de 5 af dem, Guld til



Lasse i mål - uden sadde!!

Claus i stafet, Guld på langdistance til Lasse, Sølv på Mellemdistance til Lasse, Sølv på Sprint til Line og Bronze til Line i Stafet. Forrygende. Resultatet er naturligvis rytternes fulde fortjeneste og jeg håber vi for eftertiden kan støtte og supporte både dem og de fremtidige stjerner i MTBO som skal køre for FIF. Tillykke til jer 3 og tak for et godt show. Var du ikke til stede kan du helt sikkert læse en fyldig artikel om hele stævnet i forbundets magasin. EM blev også en stor

magasin. EM blev også en stor



Vi har et meget dygtigt organisatorsteam, vi har rytterne med den største erfaring og samtidig verdensklasseryttere, vi har de ideelle fysiske rammer med masser af skov og velvillige skovmyndigheder,

Line Bruun Pedersen – Sølv i sprint, bronze i stafet

Side 5

og vi burde i Nordsjælland have et fantastisk potentiale for at rekruttere ny MTB-ryttere der vil forsøge at nå toppen i MTB-O: Vi har med andre ord alt hvad der skal til for at skabe fremtidens landsholdsryttere og meget gerne en stor flok entusiastiske MTB-O ryttere der bare kører for sjov og kan være med til at vitalisere denne del af klubben – måske er det her vore fremtidige vækst ligger!

Når jeg har set verdenseliten in action under EM er jeg ikke i tvivl om at rytterne



skal være ekvilibrister på cyklen; de skal være fysisk utrolig godt trænedede hvis de skal køre længere end en sprint og så skal de være skarpe på orientering. Hvordan udvikler vi så fremtidens talenter? Jeg blev i denne uge kontaktet af en mor der gerne ville høre mere om træning for hendes 8 årige søn – forstås i MTB-orientering. Jeg havde jo ikke lige noget at tilbyde hende og foreslog at han kom og deltog i vores alm. Børne- og ungdomstræning.

Lasse EM guld og sølv og svoger Claus EM guld

Jeg tror vi skal rekruttere fremtidens talenter på 2 niveauer. Vi skal fortsat støtte og udbygge ungdomsarbejdet som Chris og Lotte laver med de yngste med det mål at få en masse unger der glædes ved skovsport. Forhåbentlig vil en stor del blive hængende og mens en gruppe vælger at være med for sjov vil en gruppe vælge at dyrke sporten elitært. Vi skal give dem introduktion til både fodoriering og MTBO og vi må så håbe at fange talenter til begge grene. Vi kan også gøre et forsøg på at rekruttere i en gruppe der allerede mestre at køre på MTB og det vil betyde rekruttering i gruppen 14-15 år til 18-19 år. Vi har de mest erfarne instruktører og nu skal vi bare finde cykeltalenterne og tilbyde dem de enestående muligheder som MTBO kan byde på. Vi kan opsøge MTB løbene og kontakte den aktuelle aldersgruppe; vi kan kontakte cykelmiljøerne og gøre et forsøg på at rekruttere talenter.

Kom med dit bud på hvordan vi skal udnytte de enestående muligheder og den PR som kan give os medvind som Claus, Lasse og Line har givet os med deres flotte resultater.

/Bo Sim



”2000 kvinder i alle aldre deltog solbeskinnede søndag formiddag i Hillerøds første kvindeløb 6. september”

Det er forhåbentlig overskriften i Frederiksborg Amts Avis mandag d. 7. september efter at FIF Hillerød Atletik og vi har arrangeret Smuk Kvindeløb fra Torvet i Hillerød.

Vi har sammen med Atletik grebet en spændende chance for at skabe et stort event i Hillerød og samtidig forsøge at skabe et økonomisk overskud til de mange vigtige aktiviteter begge klubber har gang i på både ungdoms og eliteside. For at vi skal få den ønskede succes og skabe en eksklusiv oplevelse for deltagerne, kræver dette arrangement også dit engagement.

Vi har og skal have lavet en massiv markedsføring på din arbejdsplads, i Hillerød By og på alle de andre steder hvor mange kvinder samles i Hillerød og omegn. Jeg skal bruge din hjælp til at lave markedsføring, til at dele flyers ud overalt, til at sætte stævneplads op, til at få stævnet til at hænge sammen og til at vi alle fra begge klubber kan komme fra oplevelsen glade og stolte.

www.smukkvindelob.dk – gå ind på siden for Hillerød.

Status er at vi har uddelt materiale allerede på mange arbejdspladser, i Hillerød og til motionsløb – deltagerantallet stiger hver dag, men succes har vi først ved mindst 1500 deltagere. Vi laver Spring Cup hvor utrolig mange klubkammerater sammen med dig og mig laver et super orienteringsstævne og bruger samlet 1000- vis af timer. Vi får for det et beskedent overskud og det er heller ikke for at lave overskud vi laver Spring Cup. Nu har vi chancen for både at lave et flot løb og samtidig få muligheden for at pænt afkast – grib chancen sammen med de gode kammerater fra FIF Atletik, Anne og mig.

Side 7

Status for vores arrangement er:

Smuk Kvindeløb (SK) er en flerårig satsning for alle implicerede. Aalborg OK lavede år 1 et beskedent overskud og sidste år et overskud i klasse med Spring Cup samlet.

Rammerne er på plads med stævneplads på Torvet og en 5 km smuk rute i Slotsparken med start fra kl. 11.00. Startafgiften er på 125 kr., løberne får ved målgang 1 løbspose med diverse spændende effekter i, herunder gavekort til Løberen på 250 kr., t-shirt til værdi 125 kr. vandflaske, løbemagasin, etc. Etc.

Vi skal være 50 hjælpere fra vores klub der er parat til at bruge 2-5 timer på at få løbet til præsentere sig smukt og organiserede. Det er pigernes løbedag, så drenge I kan melde jer til kombineret børnepasning og arrangører, mens at pigerne får sig en løbetur.

Vi glæder os til at høre fra dig
Anne Konring Olesen og Bo Sim

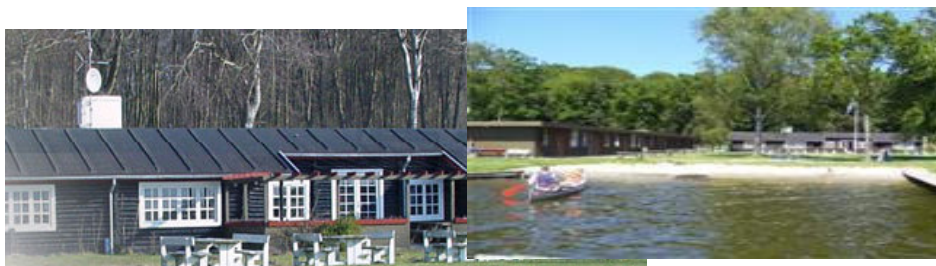
konring@hotmail.com bosim@get2net.dk



Starten på Slotsstistafetten

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 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

Side 9

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

Fra junior-WM 2 * bronze på stafetten

Skrevet 13/7 af [Thomas Jensen](#) og sakset fra orientering.dk

De Danske juniorer skrev historie i dag. For første gang i Junior-VM's historie var der medalje både i herre og dameklassen på en stafet.

Herunder har jeg skrevet lidt om stafetten, som den udviklede sig:

Drengenes 1. tur

På herrernes første tur fik svenskerne vist lidt af deres styrke, de viste til de nordiske mesterskaber i år, men som de har savnet lidt til disse mesterskaber. Det var således Sverige 1 med Olle Boström der skiftede først, foran Sverige 2 med Jerker Lysell. Med sig havde de det franske 1. hold.

De havde et hul på lidt over 20 sekunder ned til en langstrakt gruppe – hvor **Rasmus Kragh fra Danmark 2** var med. Han skiftede på en rigtig flot 6. plads – 41 sekunder efter teten. Flot åbning af Rasmus der sidste år var på 1. holdet og igen i år viste, at han er rigtig stærk på stafet. Lige bag ved Rasmus fulgte favoritterne fra Schweiz med Phillip Sauter. **Marius Ødum** løb også en flot første tur. Han var 13. mand i mål 1,32 minutter efter de førende svenskere. Han havde desværre ikke helt kontakt til det tog der strakte sig fra 4. til 11. pladsen.

Pigernes 1. tur

Hos pigerne trak det norske 1. hold med den dobbelte VM-medaljører Britt Ingun Nydal og Sverige 2 med sidste års stafetverdensmester Beate Falk fra. De havde et hul på godt et minut til Schweiz 1 og til **Emma Klingenberg**. Emma sørgede derved for at holde de danske gulddrømme i live. Hun var mere end to minutter foran Sverige 1 med mellemdistanceverdensmesteren Tove Alexandersson.

Zenia Mogensen har ikke været så flyvende i det kuperede og tekniske italienske terræn. I dag skiftede hun som nr. 24 – 7,15 minutter efter.

Pigernes 2. tur

På anden tur trak Sverige 2 med Anna Forsberg fra og skiftede ensam i tet. Hun skabte et hul på 2,20 minutter ned til Norge 1. **Ida Bobach** løb et godt løb og trak fra Schweiz. Hun skiftede som nr. 3 – 2,56 efter de førende svenskere. Hun havde 40 sekunders hul til Schweiz og tre minutter til Sverige 1. Danmark var således stadig inde i medaljekampen.

Lidt længere nede i feltet løb **Stine Bagger Hagner** en helt fantastisk andentur. Hun løb holdet 11 pladser frem til en 13. plads – i en tid der blot var to minutter langsommere end Ida Bobachs!!

Drengenes 2. tur

På anden tur løb den schweiziske sprintverdensmester Matthias Kyrburz op igennem feltet. Han kunne sende Martin Hubmann først i skoven med et hul på 1,40 minutter ned til Sverige 2, Sverige 1 og Norge 1. **Rasmus Thrane** løb en rigtig flot anden tur for **Danmark 1**. Han løb holdet fra en 13. op til en 5. plads – med hul ned til Frankrig på 6. pladsen. Med Søren Bobach på sidste tur – der jo løb hurtigste tid på stafetten sidste år - kunne alt ske. **Søren Schwartz** løb også en rigtig flot tur for **Danmark 2**. Han skiftede som nr. 9 – 5,21 efter schweizerne.

Pigernes 3. tur

På sidste tur blev der vendt op og ned på tingene. Julia Gross løb i dagens bedste tid Schweiz fra en 4. plads til en guldmedalje. Kampen om sølv blev afgjort i et spurtopgør mellem **Signe Klinting** og norske Mari Jevne Arnesen. Den kamp vandt Mari desværre – men fantastisk præstation af pigerne at tage medalje to år i træk. Sidste år blev det som bekendt til sølv. Dengang var det med Maja Alm på holdet. I år overtog Emma Klingenberg Majas plads – og det gjorde hun jo rigtig godt.

Marie Hauerslev ville ikke stå tilbage for Stine Bagger. Hun løb næsten to minutter hurtigere end Stine – og kun få sekunder langsommere end Ida. Hun bragte dermed Danmark 2 op på en helt vildt imponerende 11. plads. Fantastisk indsats af pigerne.

Drengenes 3. tur

Kampen om guldet blev en tæt fight mellem den dobbelte bronzevinder Martin Hubmann fra Schweiz og guldvinderen fra langdistancen Gustav Bergman. Her trak Bergman det længste strå. Bag ved de to duellanter lavede **Søren Bobach** mirakler. Han fløj forbi norske Ulf Indgaard og svenske Kalle Johansson og løb Danmark op til en sikker bronzemedalje. Dermed skrev de historie. Det var første gang nogensinde, at Danmark har taget stafet medalje både hos drengene og hos pigerne.

Rasmus Folino mistede lidt tid på sidste tur, så Danmark 2 sluttede som nr. 17 ud af de 60 startende hold – godt et kvarter efter. Det afsluttede en helt fantastisk dansk dag.

/Thomas Jensen fra orientering.dk

Find vej i Gribskov

Projektet, som er udførligt omtalt i forrige nummer af O-FIF, er en stor succes. Der kommer utrolig mange positive tilbagemeldinger fra mennesker som har fået øjne op for de muligheder, udfordringer og oplevelser som det giver at opsøge posterne med et godt kort i hånden.



En dame fra Hørsholm har fundet alle posterne, men som hun sagde: Nu vil jeg anskaffe en GPS, så jeg ikke behøver at gå udenom på stierne hele tiden! Salget af mapperne nærmer sig de 500 eksemplarer, som vi pakkede i første omgang.

På vej mod 150 i Bog & Ide i Hillerød, på vej mod 100 i både Gadevangskøbmanden og Nødebokøbmanden. Der er solgt

adskillige via nettet, ved Slotsstistafetten på gågaden i Hillerød og på arbejdspladserne til kollegaer. Brug mappen som gaveide!!

;-) leif



EM guldvinderne i MTB-O-stafet – mon ikke de også bruger "Find vej i Gribskov!"

Slotsstistafetten for 5. Gang.

Med deltagerrekord på 220 hold à 4 løbere var årets slotsstistafet en stor succes. Der blev gået til den på løbeturene, og det er et vellykket koncept at forskellige grupper udfordre hinanden og sætter præmier på spil. Bedste bio-virksomhed, bedste politiske parti, bedste avisredaktion, bedste bank, bedste mødregruppe, bedste 5, Klasse osv.



Stemningen på Posen oses af grillmad, hygge og god stemning. Stafetten arrangeres i samarbejde mellem FIF Orientering og FIF Atletik. Se billeder i galleriet.

;-) leif



Sejt & udfordrende

Sommerlejr 2010 i Tjekkiet for alle



Vi har reserveret plads til 50 personer på et super træningscenter i et af de mest fantastiske orienterings-

områder – her kan såvel begyndere som elite få en passende udfordring og store oplevelser. Du og familien, kæresten dine søskende – medlemmer eller

ej er velkomne. Turen starter d. 25-26 juli med træningslejr/klubtur i den første uge og for de der kan tåle mere følger i ugen efter Bohemia 5 – 5 dage med

konkurrence ved Tjekkiet's største orienteringsfest. Efter 1. april 2010 tilbydes ledige pladser til andre klubber. Prisen vil være ca. 275 Euro for 7 dage for

voksne og ca. 200 Euro for børn under 14 år

Teamet bag træningslejren:
En blanding af tjekkiye landsholdsløbere, trænere og lokale organisatorer sørger for at alt omkring vores lejr er organiseret. O-baner, overnatning og fuld forplejning.

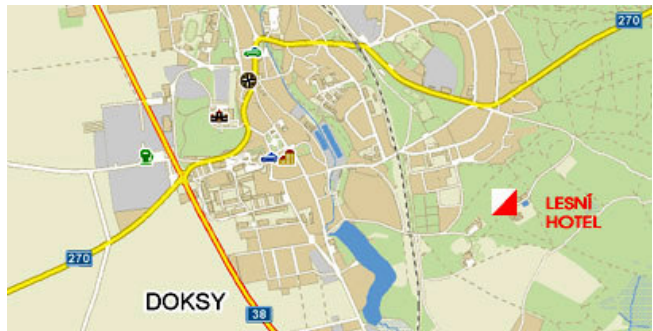
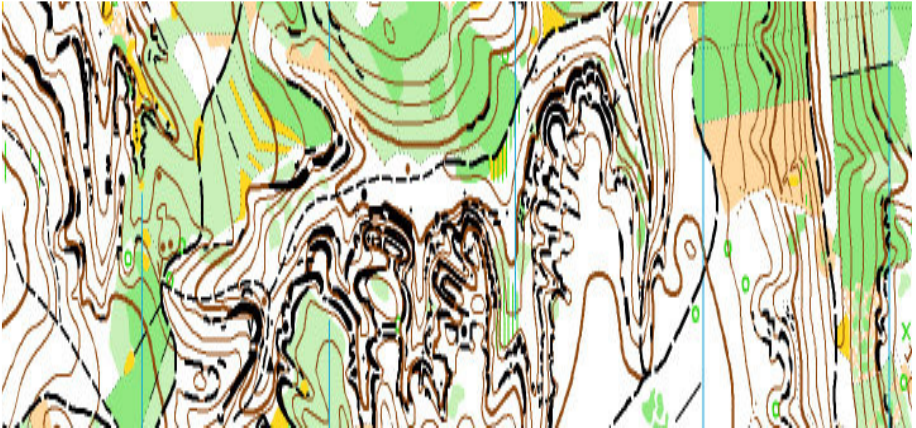
Udfordringer og ferie

Teamet har udvalgt de mest spændende sandstens-terræner og lavet baner som vil give alle en udfordring som passer til evner og mod – orientering og kæmpe naturoplevelser på en gang.

Ikke bare træning:

Nordbøhmen har fantastisk meget at byde på. Mulighed for at se flot natur, gamle borge, hovedstaden Prag og meget mere. Der bliver mulighed for masser af andre aktiviteter, boldspil osv – du sætter selv grænsen. Der er plads til både dig der vil orientering og dig der bare vil opleve et nyt hjørne af Europa

Side 14



LESNÍ HOTEL

Stedet

Sportshotel som ofte bliver brugt af såvel Tjekkiske klubber som af nordiske klubber på træningslejr.

Placering

Ligger placeret I udkanten af byen Doksy omgivet af fyrreskov – ligger naturligvis på et af de mange orienteringskort Bymidten ligger bare 10 min gang fra hotellet. Parkering indenfor det indhegnede område.

Værelser

Alle værelser er som udgangspunkt dobbeltsenge, men kan udskiftes med 3 alm. senge. Kapacitet mellem 46 og 60 personer alt i alt. 8 værelser m. bade bad og toilet på værelset og 12 stk. Med fælles faciliteter. Her til en lejlighed med bad og toilet med plads til 6-8 personer.

Bespisning

Morgenmadsbuffet: brød,



Side 16

smør, syltetøj, ost, skinke,
havregryn, müsli, cornflakes,
yogurt, mælk, kaffe, the, juice

Frokost: suppe, hovedret, salat

Aftensmad: hovedret, salat og
dessert.

Diverse

Bar, vaskemuligheder,
svømmebassin, sportsplads, tv-
stue

Vil du med og vil du vide mere
eller allerede forhåndstilmelde dig,
kan du skrive til

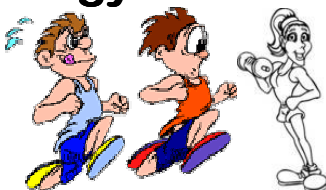
bosim@get2net.dk

Hilsen Simonsen Travels,

Sandra & Bo



Vintergymnastik for alle



God basistræning for alle! Kom og styrk din krop med sjove øvelser og
circuittræning sammen med de andre fra klubben!

Vi starter op torsdag, den 1. oktober 2009 fra kl. 19.45-21.00 i gymnastiksalen på
Frederiksborg Byskolen.

Vel mødt!

Gymnastikleder Sandra Simonsen

Pinseklubtur 2010 til "33.Internationaler Ostsee-OL" på øen Usedom

Vi vil gerne invitere til en lækker orienteringsweekend i Nordtyskland over pinse 2010 (21.-24maj).

3 orienteringsløb (en etape løber man også i Polen!), overnatning i lejligheder tæt ved stranden, en aften med fællesspisning? , en weekend for alle FIF'ere (HD10-75)....

Forløbig program:

Fredag, 21. Maj 2010: Transport i privatbiler til øen Usedom, indkvartering i lejligheder

Lørdag, 22. Maj 2010: Mellemdistance

Søndag, 23. Maj 2010: Langdistance

Mandag, 24. Maj 2010: Mellemdistance med jagtstart og hjemmerejse

Indkvartering i Villa Maria i Koserow på øen Usedom (vi kender huset fra sidste gang, lejligheder i forskellige størrelser med gode muligheder for selv at lave mad eller man kan besøge en af de forskellige restauranter i nærheden).

Turen er åben for såvel elite som familie og singlerejsende! Vi vil se efter at der også er plads, transport og rum, bespisning og instruktion til alle ungdomsmedlemmer over 11 år der vil rejse med på egen hånd.

Der vil ikke være klubstøtte til turen, og vi forventer at have følgende omkostninger:

Ca. 180-250 EURO for en lejlighed til 2-4-6 personer

Ca. 1100 kr. for færgen per bil

Ca. 800 km alt i alt

Startafgift ca. 200-250 kr. pr. person

Side 19

Vi booker allerede nu de første 4 lejligheder, men alene i Villa Maria er der 8 lejligheder! I det omfang det er muligt reserverer vi plads til de der melder sig til 01.februar 201. Der spærres plads efter først til mølle princippet.

Tilmelding indtil videre til sandragautschi@gmail.com : alder, briknummer, klasse og om du ønsker overnatning og kørsel eller kører selv og har plads i bilen.

Vi glæder os

SimonsenTravel

Medlemsnyt:

O-FIF's allestedsnærværende rapporter har opsnabbet at:

Anne Konring Olesen skifter navn til Larsen efter bryllup med Rune!

Helle Lindelof skifter navn til Dahl efter bryllup med Carsten!

Thomas Meyer er blevet gift!

Lars Simonsen er blevet gift!

O-FIF's læsere ønsker hermed alle tillykke!

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 personalemåned, løbepåbegyndelse og sæsonstartstiden.

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	01-09	Geels skov m.fl.	Kongevejen, Virum	107 B4	Kildeholm OK	17:00-18:00 MTB-O
ti	08-09	Stenholtvang	Fredensborgvej		Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	08-09	Kongelunden	P-plads Skovvej syd i skoven	178 G7	AMOK	17:00-18:00
ti	15-09	Nyvang og Farum Lillevang	Farumvej	104 K3	Farum OK	17:00-18:00
ti	15-09	Klosterris Hegn	Klosterrisvej	26 F3	HSOK	17:00-18:00
ti	15-09	Ravnsholt	Ravnsholtskolen	95 E1	Allerød OK	17:00-17:45 MTB-O
ti	22-09	Ganløse Eged	Lyngevej v. børnehaven	104 E3	Farum OK	17:00-18:00
ti	22-09	Teglstrup hegn	Gl. Hellebæk avlsgård	27 H4	HSOK	17:00-18:00
ti	29-09	Gl. Grønholt	Voldstedet på Præstemosevej		Farum OK	16:30-17:30
ti	29-09	Tokkekøb Hegn	Banevang/Poppelv ej	85 F3	Allerød OK	17:00-17:45 MTB-O
ti	06-10	Ravnsholt	Ravnsholtskolen	95 E1	Allerød OK	17:00-17:45 MTB-O
lø	24-10	Krogenberg hegn	Mariannelund, Mariannelundvej	37C7	HSOK	13:00-14:00

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
1/9	C	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	28/8	Sensommer Cup
5/9	MTB-O	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	28/8	MTB-O
6/9	MTB-O	Geelskov, Kirkeskoven, Ravneholm	Øst	Søllerød OK	28/8	MTB-O
6/9	A	Kongsøre skov	Øst	Holbæk OK	28/8	Kredsløb
12/9	A	Velling-Snabegård	Nord	Aarhus 1900 Orientering	28/8	DM Stafet, DM
13/9	A	Linå Vesterskov	Nord	OK Pan Århus	28/8	DM lang, DM, SRL, WRE
20/9	B	Store Dyrehave, Syd	Øst	OK S.G.	11/9	Divisionsmatch, Op/Nedrykning
27/9	A	Jonstrup Vang/Lille Hareskov	Øst	OK Skærmen Værløse	18/9	Kredsløb
3/10	MTB-O	Buresø skovene	Øst	Ballerup OK		MTB-O
4/10	B	Jægersborg Hegn	Øst	Søllerød OK	25/9	DM Hold Finale, DM
10/10	MTB-O	Blaabjerg	Syd	OK West		DM MTB-O, DM
11/10	B	Teglstrup Hegn	Øst	Helsingør SOK	2/10	Divisionsmatch op/nedrykning
18/10	A	Tisvilde Hegn Midt	Øst	Tisvilde Hegn OK	9/10	Kredsløb
24/10	C	Plantagerne	Øst	Rønne IK		Bornholm Høst Open
25/10	A	Gribskov Midt	Øst	FIF Hillerød	16/10	Kredsløb Mellem
25/10	C	Bolsterbjerg	Øst	Rønne IK		Bornholm Høst Open

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

Superløn

– en af Danmarks bedste lønkonti

- Jo større beløb, jo højere rente.
- Gratis AL-MasterCard Cash, dankort eller Visa/dankort.
- Mulighed for gratis AL-MasterCard, når du er tilmeldt AL-NetBank og får kontoudtog via e-Boks.
- Personligt foto på kortet – gratis.
- Gratis AL-NetBank Privat – spar tid og penge og få nemt og enkelt økonomisk overblik.
- Mulighed for kassekredit – du betaler kun renter af det beløb, du trækker på kreditten. De betales løbende.
- Gratis budgetkonto – alle udgifter bliver jævnt fordelt over hele året.
- Gratis rådgivning – når og hvis der er brug for det.

Kom ind og hør mere om, hvad vi kan tilbyde dig!



Arbejdernes Landsbank

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

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