

O-FIF

37. årgang

Oktober 2009

Nr. 6



Danmarks bedste klub

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. 6/2009

Danmarks bedste klub – det lyder fantastisk – og er en realitet efter søndag d. 4.10.2009. Selvom vi ikke blev sjællandsmestre klarede vi at blive danmarksmestre ved et spændende arrangement i Jægersborg Hegn. Læs Carsten Dahls omtale på næste side.

Ved DM Lang og DM Stafet klarede FIF Hillerød Orientering sig igen bemærkelsesværdigt. Det er utroligt som de blå, røde og hvide klubdragter klæder enhver stævneplads! Rasmus Djurhuus blev danmarksmester i H21 på kongedistancen!! Hvornår har FIF Hillerød sidst haft den titel? Tillykke til Rasmus.

Løbsæsonen er ved at rinde ud, men så starter vinterløb, træningsløb, vinterkarruseller, natløb og mauntainbikeløb og gymnastik.

Der er mange, der har brug for din assistance til mange forskellige gøremål – meld dig selv eller sig ikke nej, hvis du bliver spurgt!!

Snart vil du blive bedt om at hjælpe ved det 20. Spring Cup til marts!

Vi ses i skoven

;-) leif

Danmarksmester - igen.....	4
DM weekend 12. – 13.9.	7
Smuk kvindeløb.....	9
Fra ungdomslejren på Eleore.....	10
Jobannonce TKC søger ny repræsentant fra FIF	13
Om bestyrelsen, om regler og meget mere	14
VM MTB-O i Israel med FIF'er	15
VM Fodoriering i Ungarn med FIF'er.....	15
DM 2010 i Gribskov, Søskoven (spærret for deltagere).....	16
Hvad får du for dit kontingent som aktiv i FIF?	17
Klubtøjet er kommet.....	18
Pinseturen	18
Vintergymnastik	19
Øst Karruselløb.....	21
Åbne løb	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 7	19.11.	49

Forsiden: Danmarksmestre – igen! (Foto: Sandra)

Danmarksmestre – igen!

Så lykkedes det i en fantastisk spændende finale at vinde klub-Danmarksmesterskabet tilbage til klubben.

Det blev en finale, som virkelig kom til at vise, at i divisionsturneringen tæller alle point; både elitepointene og pointene for de sekundære placeringer. Og tilmed gjorde forløbet af matchen, at vi først til allersidst kom i front – efter at have været ret stort bagud til flere klubber det meste af tiden.

Resultatet blev følgende:

FIF – Tisvilde Hegn OK (nr. 2)	104 – 100
FIF – OK Pan Århus (nr. 3)	103 – 101
FIF – Silkeborg OK (nr. 4)	112 – 92
FIF – Odense OK (nr. 5)	131 – 73
FIF – OK HTF (nr. 6)	129 – 71

Disse resultater betyder, at blot en enkelt placering fra eller til var afgørende; fx at Rasmus Djurhuus slog Thomas Jensen med 1 sekund og at Carsten Stenberg slår Jonas Falck Weber med 1 sekund. Sidstnævnte var en kamp om 13-14. pladsen på bane 2A. Der var også spænding om, hvor mange point OK Pans sidste startende D45-løber ville tage, og om dette i sidste øjeblik ville gøre Tisvilde til vinder (som ville være tilfældet, hvis Pan slog os). Men alt faldt ud til vores fordel – ikke mindst fordi alle FIF'ere ydede en fremragende indsats! TAK FOR DET – OG TIL LYKKE TIL OS!!

Der skal også lyde en tak til Søllerød for et godt løb på et super kort med gode baner. Et kort med baner, som gjorde en ”halv-kedelig” skov til et spændende sted at dyste.

Herefter følger en gennemgang af de enkelte baner:



Side 5

Bane 1: Her var OK Pan og Tisvilde dominerende i toppen, men den nykårede Danmarksmester på den klassiske distance Rasmus Djurhuus, U-landsholdsløber Rasmus Folino, ”pokalhelt” Casper Wraa og ”old-boys-stjernen” Peter Reibert Hansen sørgede for, at vi fik rimelige point mod Pan og slog Tisvilde og Silkeborg.

Bane 2A: Med km-tider på den hurtige side af 6 min sørgede Bo Simonsen og Lars Konradsen (still going strong) sammen med Thomas Eriksen og Carsten Stenberg for mange point. Det blev til uafgjort mod Pan og sejr over Tisvilde og Silkeborg.

Bane 2B: Maja Alm (HTF) vinder banen i en km-tid på lige over 5 min (!), mens Maria Staugaard, en småsyg Signe Klinting og den nybygte mor Anne Konring blev nr. 4, 6 og 9 og dermed sørgede for, at FIF vandt over alle klubber på denne bane.

Bane 3A: Her får Emil Olesen, Karsten Funder og Jens Holmgaard tilstrækkelige point til at slå Pan fra sekundære placeringer, Emil med bare 17 afgørende sek. foran en Pan-løber. Mod Tisvilde og Silkeborg fik vi bank.

Bane 3B: Her er vi aldeles dominerende med evigt-unge Dorte Dahl på en suveræn 1. plads (3½ minut foran nr. 2). Nikoline Klysner bliver nr. 3 – og dagens pointsluger – lige foran sin mor Lotte Friberg. Søster/datter Cecilie får ”kun” ungdomspoint fra en 8. plads. Vi gav ”æg” i 4 af 5 matcher!!

Bane 4A: OK Pan tager nr. 1+2, mens Aage Damsgaard og Henning Løwenstein bliver 3 og 5, og dermed sørger for sejr over Tisvilde på en bane, de plejer at dominere! Aages 22 sek. foran Egon Neregaard blev afgørende!

Bane 4B: Eva Konring og Annelise Hansen skaffede uafgjort mod Tisvilde, mens vi fik bank af Pan og Silkeborg. Igen meget vigtige point!

Bane 5: På bane 5 slår vi Pan med 6-3 og taber stort til Tisvilde, som i modsætning til Pan har mange unge. Vores unge løbere Frederik Søndergaard og Martin Drøger Hansen sørger sammen med Michael O’Reilly og Jesper Høyer for de vigtige point!

Bane 6: Næsten samme resultat som på bane 5, men her er det 12-årige Thea Hein Petersen, som havde valgt at stille op i D14, og Maja Vejby Jensen, som tager de meget vigtige ungdomspoint – og sammen med Bente Kjær Hemmingsen og Katja Reibert Hansen klare skærene!

Side 6

Bane 7A: Her var det Oscar Tulloch, som fra en 5.plads fik gode ungdomspoint – og Ole Stilling, der hentede andre vigtige point, så både Pan, Silkeborg og Tisvilde blev ”generet”.

Bane 7B: Her fik både Marie Cecilie Hartmeyer (5), Louise Holm Splittorff (7), Isabella Kempff-Andersen (10) og Camilla Larsen (14) point. Vi klarer næsten uafgjort med Tisvilde, men taber til Pan. Dog ikke mere, end at det samlede regnskab jo holdt!

Bane 8: Her var vi hele 16 løbere, som lover rigtig godt for fremtiden! Ikke mindst når man ser på resultaterne, for der er virkelig fut i de unge mennesker: Emil Søndergaard (1), Frederik Holm Splittorff (2), Annika Simonsen (4), Lukas Kjær Hemmingsen (8), Matilde Dahl (11), Nikoline Holm Splittorff (12), Freja Holm Splittorff (14), Nalini Julia Mortensen (17), Andreas Alkjær Eriksen (21), Karoline Hartmeyer (25), Thalisa Maria Mortensen (28), Lasse Alkjær Eriksen (32), Christine Reiber Hansen (35), Patrick Reibert Hansen (36), Siri Simonsen (37) og Alfred Knudsen (38).

Mens vi nyder sejrens sødme efter klubbens 5. Klub-DM, kan dette lange indlæg passende sluttes af med den ode, der blev fremsagt under sejrsceremonien:

I Jægersborg Hegn skulle dysten stå
For Søllerød har sat i scene
De ’vilde’ og ’fif’ige kan let det nå
Nu gælder det blot om at bene.

Silkeborgs helte og ’de med fløjten’
Har skullet passere vandet
Mon de i skovens ælte sidder fast
Eller finder de på noget andet

De midtfynske’s dristige vejvalg
Giver HTF’erne chancen
For kursen er lagt og farten er høj
Hvis blot de kan holde balancen

Nu alt er gjort op – og pointene tælles
Og dagens vindere skal kåres
Hillerød bryster sig med, at
De andre kan ikke ’slå os’!

Så tak for i dag – og kom nu godt hjem
Med minder fra DM-finalen
Forbered jer godt til næste års løb
Hvor Søllerød snupper pokalen!

Tak for indsatsen!/
Carsten Dahl



DM Weekend i Søhøjlandet

Ved årets DM stafet var det vel første gang at FIF Hillerød Orientering havde en reel chance for at vinde i både kvindernes og herrerne eliteklasse, men det blev ikke i 2009 at champagneproppen kunne sprænge. Kvinderne med Lærke Lundedahl Jensen, Dorte Dahl og Signe Klinting vandt i suveræn stil og de eneste der kunne presse holdet, var FIF's 2. hold der dog kun var besat på de 2 første ture. Hos herrerne gik det desværre galt allerede på 1.tur, da Sigge Lundedahl missede stempelingen på publikumsposten og uden alle registreringer i brikken er holdet ude af kampen og Sigge, Emil og Rasmus må derfor vente endnu et år før end at de kan give Faaborg den forventede kamp til strengen. I H20 klassen har Hillerød haft guldpladsen til ejendom i mange år, men i år gik det galt og en æra sluttede hermed. OK Øst vandt og Rasmus Folino, Søren Sørensen og Kasper Fjellerup måtte nøjes med sølv. Det blev i øvrigt til Guld i H35 (Claus Stallknecht, Ulrik Staugaard og Peter Hansen), Sølv i H45 (Lars Konradsen, Carsten Steenberg og Søren Larsen). Terrænet var fantastisk og kortet var godt, men desværre formåede resten af organisationen bag stafetmesterskabet ikke at udnytte disse muligheder, og meget blev rodet, herunder tekniske problemer som blev udslagsgivende i flere klasser. Det var desværre ikke lykkedes klubben at få samlet hold i klasserne op til 14 år. Vi har en masse dejlige unge klubmedlemmer som får løbet en masse i vores nærskove, men som endnu ikke er parat til at deltage i DM'er langt væk hjemmefra. Når vi ser på andre klubber af samme størrelse som os, er vi bagud på dette punkt, og jeg håber andre med mig vil sætte det som et vigtigt mål at vi igen får en masse unger med der kan få gode oplevelser i fremmed terræn. DM stafet i 2010 i Ganløse kan bruge som vendepunkt.

Thomas Eriksen havde allerede i foråret været ude for at booke overnatning og havde fundet plads til 50 personer på meget naturskønne Skanderborg Vandrehjem. Huset blev fyldt og vi havde så godt som stedet for os selv. Der var bestilt aftensmad og morgenmad på stedet og det var vi vist mange der nød. Efter maden fik alle lejlighed til at byde på morgendagens resultater for alle klubkammeraterne i en quiz. Mange ramte rigtigt tæt, men bedst til at kende kammeraternes form var Peter Hansen og Thomas Eriksen. Thomas og Tine havde efter maden sørget for at der var kaffe/the og kage, men sent blev det alligevel ikke inden at alle havde fundet dynen.

Dagen efter bød igen på subliment terræn, godt kort og i hænderne på OK Pan var der styr på mange flere ender af stævnet der fik en flot præsentation i efterårssolen. Mest af alt strålede på denne dag Rasmus Djurhuus der fra start til slut satte sig på mændenes eliteklasse og det blev dermed 1. sejr i den mest prestigefyldte disciplin til Rasmus og til FIF Hillerød i rigtig mange år. En super præstation af Rasmus der ellers kort før havde fået en dukkert til VM på samme distance. Emil Folino og Sigge Lundedahl Jensen fulgte op med placeringerne 7 og 9, men med potentiale til

Side 8

at være med helt fremme. I kvindernes eliteklasse blev Lærke Lundedahl Jensen nr. 5, og Maja Alm (Haderslev) vandt i suveræn stil guld. I klassen H20 havde FIF 2 mand på skamlen med sølv til Rasmus Folino og bronze til Søren Sørensen. I D20 meldte Signe Klinting fra på grund af sygdom og en sikker guldmedalje fik her en anden heldige ejer. På denne dag blev det ellers klubbens stærke piger med alder +35 der samlede guld til FIF. I D16 havde FIF 3 gode bud på medaljer og da Nicoline Klynsner efter føring langt hen på banen, fik lavet flere fejl, blev det søster



Cecilie Klynsner der vandt bronzemedaljen. Banerne lå on-line inden vi nåede hjem og jeg vil anbefale alle at besøge siden for at se på god banelægning – der var rigtig mange baner hvor opgaven var løst sublimt.

Øvrige resultater:

D35 Guld til Maria Højer Staugaard

D40 Guld til Dorte Dahl

H40 Bronze til Bo Simonsen

der til en stribe 4.pladser

Flere resultater kan ses på <http://www.soenniksen.dk/dm2009/lang/klubres.html>

Tak til Thomas og Tine for en god tur.

Bo Sim



”1960 kvinder i alle aldre deltog sol og regn søndag formiddag i Hillerøds første kvindeløb 06.september”

Det var meget tæt på overskriften i Frederiksborg Amts Avis mandag d.07. september efter at FIF Hillerød Atletik/Orientering har arrangeret Smuk Kvindeløb fra Torvet i Hillerød.

Vi fik næsten nået vores drømmemål om 2000 tilmeldte og vi fik absolut nået vores mål om succes allerede første år. Alle løbere nåede at få deres startnummer og finde deres startplads inden at starten gik fra en meget flot stævneplads der stod parat 2 timer før første start. En fantastisk opvarmer fik Torvet til at koge, alle var parate da borgmesteren skød løbet i gang.

Ruten var mærket fint og godt af med personel og skilte – 2 måtte udgå med skade/ildebefindende, men alle andre kom i mål og tidstagningen virkede. Trængsel var der i mål, men alle fik deres gavepose og næsten alle fik den størrelse t-shirt som de havde bestilt. Vi havde musik, underholdning og en super speaker der formidlede at alle var med på alt var der var skete.

Vi fik en rigtig god feed back på hjemmesiden fra deltagerne og fik også mange roser på dagen. Sponsorerne var godt tilfredse og havde haft mange besøgende på deres stande, og specielt tilbagemeldingen om at vi havde mere styr på det end de andre arrangører varmede – fedt at vi havde slidt så hårdt.

Vi startede dagen tidligt og allerede kl. 7 summede Torvet af aktivitet. Med vanlig systematik fik vi rejst pladsen, og så var det også ved at være slut med roen. Hektisk blev det da enkelte sponsorer kom sent; da der opstod kø ved udlevering af startnumre og kø ved udlevering af t-shirts. Hektisk blev det da ruten skulle mærkes og vi lige skulle have lukket en plads for biler ved Slotskirken hvor enkelte havde listet sig over markeringen og specielt hektisk blev det da alle vejvisere skulle finde deres guide og deres plads. Hektisk var det da starten skulle organiseres på pladsen og så var der et utroligt tryk på som krævede meget personale, da gaveposerne skulle udleveres sammen med vand og frugt.

Og så sænkede roen sig over pladsen da præmieoverrækkelsen var forbi og de få der kunne finde roen nød da live musik på pladsen.

Kl. 16 havde vi bragt de sidste materialer på plads i Kompashuset og efter lidt uheld kom resultaterne også på løbets hjemmeside efter 24 timer.

Vi nåede målet takket være megen energi og velvilje fra jer. Vi nåede målet fordi vi arbejdede enormt hårdt med markedsføringen og fordi vi har styr på det med at lave

store events. Vi nåede også vores økonomiske mål, og selv et år hvor sponsorarbejdet var tungt fik vi og også her succes. Tak til jer der gjorde det muligt. Stævneleder fra Orientering /Bo Simonsen

Hej o-løbskollega

Mit navn er Andreas Alkjær Eriksen jeg er lige fyldt 9 år. Jeg vil gerne fortælle om et fantastisk døgn jeg havde sammen med nogle søde voksne og børn fra klubben.

Det hele startede med at jeg hørte om en tur, hvor nogle havde "løbet" orienteringsløb, i en papkasse på vandet. Det er da for vildt tænkte jeg, og gik straks i gang med at lave en båd af en papkasse, jeg havde liggende derhjemme. Så da min far kom og spurgte, om jeg ikke skulle med på tur til Elleore, hvor vi skulle lave papkassebåde, var jeg ikke i tvivl; selvfølgelig skulle jeg med. Jeg fandt ud af at min far var med til at planlægge turen, så jeg prøvede om jeg kunne lokke nogle flere oplysninger ud af ham, men det var næsten umuligt, han sagde at det skulle være en overraskelse, hvad der skulle ske. Så kom dagen, hvor vi skulle af sted. Vi stod tidligt op for vi skulle mødes med



Chris nede ved Veddelev Havn. Her skulle vi pakke båden med alle de ting vi skulle have med. Jeg kunne se, at vi umuligt kunne have alt med i båden på



Side 11

en gang og ganske rigtig båden måtte sejle tre gange.

På øen fik vi hurtigt slået nogle telte op, og så var der en velfortjent frokost. Det var et hårdt slid at gøre lejren klar fordi der ikke er noget som helst i forvejen. Efter frokost viste Chris hvordan det medbragte toilet virkede, og inden længe var der en del børn der skulle afprøve det. Så kom dagens højdepunkt - vi skulle bygge papkassebåde. Vi var sammen i grupper på tre. Jeg var sammen med Frederik og Nalini. Vi skulle ved hjælp af en flyttekasse, en rulle sorte sække og en rulle gaffatape bygge en båd, der kunne flyde rundt på vandet. Vores vidunder af en båd kom til at hedde NAF, efter vores forbogstaver. Nu skulle de tre hold dyste på vandet. Tre poster placeret ude i vandet skulle klippes, og så var det ellers i mål, som var på land. Jeg sad i vores båd og Nalini og Frederik skubbede bagpå.



Alle kaptajner kom tørskoet i land men vi skulle snart ud at blive våde.

Disciplinen gik ud på, at man på hurtigst mulig tid skulle krabbe sig igennem en slalombane i vandet. Det vil sige man

satte sig på numsen i vandet med ryggen den vej man skulle kravle. På startsignal et satte man hænderne,



Side 12

som man havde beskyttelseshandsker på, på strandbunden og så gik det ellers af sted.



Da øen ikke er så stor, blev det næste løb et pointløb, hvor det gjalt om at finde de skjulte pointsedler. Den, der kom først til hver enkelt post, fik flest point. Jeg løb alt hvad jeg kunne, desværre var der nogle der var hurtigere end mig. Efter aftensmaden, der blev lavet over bålet – pølser og

grillspyd, skulle vi på natløb. Jeg var lidt nervøs, men da jeg så vi skulle løbe med de store pandelamper og efter at Chris havde sagt, at man var klar over, når man havde løbet for langt, (for så havde man fået sok,) fik jeg modet tilbage.

Inden vi gik i seng, var der aftenhygge omkring bålet med slik og skumfiduser. Dem der var heldige, så stjernes kud og måske ønskede de ligesom mig, at vi skulle være ude på øen en hel uge.

Os der stod tidligt op den næste morgen, så en luftballon. Senere så vi også flyveopvisning inde over Roskilde. Dagens sjoveste indslag var, da vi skulle gå kompasgang ude i vandet. Det var sjovt, men også lidt svært, da man næsten kunne stå på posten uden at se den.

Så kom den lidt mere kedelige del – oprydningen. Det var lidt vemodigt at skulle



sige farvel efter at have haft et så begivenhedsrigt døgn med Vikingskibe, luftballon, flyveopvisning, stjernes kud, solnedgang, vandkompasgang, natløb, pointløb, slalom krappegang i vand, papkassesejllads og meget mere...

Med de største o-løbshilsner
Andreas m.fl.

Job Annonce

TKC Sjælland - Sammen kan vi nå stjernerne!

Har du lyst til at assistere vores dygtige ungdom til at blive endnu bedre?



Så har du nu muligheden for at være med hvor det sker, nemlig som aktiv medlem af styregruppen for TKC sjælland, hvilket indebærer:

- Deltagelse i ca 5 møder årligt i styregruppen - sparring til træner og udvikling af træningsmiljøet
- Indstilling og opfølgning på løbere og nye

emner (i klubben)

- Assistere træner Gert Nielsen med praktiske gøremål (post udsættelse, madlavning ved månedlige træning, reservation af klubhus, og lign.)
- Deltage på årlig samling, trænings ture eller bare hjælpe til en gang i mellem ved ugentlige træning

Du vil blive en del af et styregruppe team med repræsentanter fra OK Roskilde, OK Øst, Farum OK, Allerød OK og Tisvilde OK, hvor Gert Nielsen er aktiv træner for de unge løbere.

I dag består TKC sjælland af 29 aktive løbere i alderen 14 til 21 år. Niveaue for løberne er stort hvilket blev afspejlet ved DM-Lang med 3 guld-, 2 sølv- og 3 bronzemedaljer.

Se mere på TKC'et hjemmeside: <http://www.orientering.dk/springcup/tkc/> eller kontakt Mette Klinting for mere information (afgående styregruppe medlem).

Hvis dette lyder som noget for dig, kontakt da venligst Karsten Funder på

Frederik 7 vej 28

3450 Allerød

Tlf: 48280224

Email: funder@pallas.dk

Nyt om bestyrelse og regler mv.

Klubben har på vegne af vores eliteløbere søgt om midler hos den ny eliteoverbygning Nordsjælland Elite. Over 10 eliteløbere og MTB-O ryttere har brugt lang tid på at formulere og definere deres behov for støtte for det kommende år – støtte som skal ligge udover det som klubben har besluttet er vores formåen for støtte. Desværre er midlerne begrænsede da indtægterne er få, mens udgifterne til administration er høje og eliten i de 2 kommuner Gribskov og Hillerød har bare ca. 100.000 kr. til fordeling til alle sportsgrene.

Klubben har som en af få elitesportsklubber i samme område deltaget i workshop for at finde ny veje til at rejse midler. Det kan give nogen spændende muligheder, men primært bør vi satse på vores samarbejde med FIF Atletik om afvikling af motionsløb.

Bestyrelsen prøver dette efterår at få opdateret alle data på vores site. Har du forslag eller korrektioner modtager Karsten Funder eller Bo Simonsen dem meget gerne. Du kan i øvrigt som medlem læse referatet af vores bestyrelsesmøder på klubbens site. Vi skal allerede nu i gang med at få sat holdet til fremtidens bestyrelse, og vi har allerede 2 rutinerede og slidstærke kandidater der har sagt ja til at være med fra 2010. Vi kan fortsat godt bruge flere til at være med i klubbens besluttende organ – jo flere vi sidder med ved bords og er til at fordele ansvarsområder i mellem os, jo flere opgaver får vi løst på en god måde, og vi har virkelig meget at bygge på. Formandsposten er stille og roligt ved at blive overdraget til Karsten Funder, og Bo Simonsen overtager så posten som næstformand. Dette betyder ikke en total forandret opgavefordeling i bestyrelsen, men blot at vi får fordelt vores energi bedre og dermed kan løse de mange udfordringer på en god måde for klubben som for medlemmerne.

DOF fik ved sidste repræsentantskabsmøde et nyt reglement. Mange nye ændringer kom, og for at repetere at par af de områder som der har været mest tvivl omkring vil her blive listet et par af de vigtigste:

”et terræn der skal bruges til mesterskaber, skal spærres via løbets hjemmeside. Her vil det fremgå hvilket område der fysisk er spærret. Terrænet er spærret for **alle** aldersklasser der vil deltage i mesterskabet – tidligere gjaldt det bare eliteløbere”

”skygning er forbudt i alle A klasser for børn som unge” – Det betyder at alle aldersklasser hvor der er noteret A eller ingen bokstavsmarkering, er skygning forbudt. Skygning er derfor kun tilladt i begynder og B-klasser.

”enhver der er medlem af en orienteringsklub og som dyrker sporten fysisk i skoven, skal registreres som aktive løbere. Passive er alene de der deltager i anden aktivitet, bestyrelsesarbejde og hjælper til med afvikling af stævner. For alle aktive skal der betales afgift til DOF”

VM MTBO-O, Israel mv

Lasse var ene om at repræsentere ved årets VM i MTB-O og det var ikke så ringe endda. Lasse der var regerende verdensmester havde rettet kursen ind mod endnu en tur på sejrspodiet, men de danske drenge fik hård konkurrence i Israel der var værtsland for VM.

Ved mellemdistance fik Lasse bronze kun få sekunder fra guldmedaljen som gik til Thorbjørn Gasbjerg som fortjent fik en guldmeldalje. Lasse lå på radioposten 1 sekund foran Gaz, men måtte denne gang bøje sig.

På sprint distancen endte Lasse sølle 11 sekunder efter Adrian Jackson fra Australien og fik dermed sølv. Dagens løb blev også en flot oprejsning ovenpå stafetten hvor de danske herre sluttede en 5.plads efter et løb med punkteringer og mindre skarphed end holdet ellers præsterer. På den lange distance blev det til en 4.plads. Lasse viser med disse medaljer at han er et utroligt konkurrencemenneske og måske den bedste til at sætte sig op til konkurrence blandt MTB-O rytterne. Med henblik på det arbejde som Lasse er gået ind i med udvikling af ny talenter lover det en spændende fremtid for MTB-O i Danmark og formår vi at rekruttere ryttere har vi her en sublim og villig læremester for de næste topryttere.

Tillykke Lasse - du er super sportsmand!

Et stabilt VM med placeringer som nr. 2, 3, 4 og 5 på sprint, mellem, lang og stafet, betyder at Lasse nu ligger nr. 2 på verdensranglisten.

Lasse har dermed samlet ikke mindre end 4 internationale medaljer og er fortsat ikke bare klubbens men også Danmarks største profil indenfor orientering.

Bo Sim

VM Orientering, Ungarn

Efter mange år hvor vores kvinder har sørget for at repræsentere FIF ved VM, er det nu blevet drengenes tur, men også denne gang blev Rasmus Djurhuus ene om kvalificere sig til holdet. Du kan læse mere om VM i Orientering. For Rasmus endte VM for hurtigt – han var alene udtaget til langdistance, og missede kvalifikationen til finaleløbet med få sekunder. Her er Rasmus egne kommentarer:

"Mandag startede mit 3. VM, og var jeg i aktion under VMs anden dag.

Kvalifikationen til langdistancen var ikke en let opgave, men jeg havde troen på at det godt kunne lade sig gøre. Jeg havde forberedt mig grundigt og var i god form, så mine forhåbninger var ikke ubegrundede. Alligevel blev det ikke til en finaleplads, trods et hæderligt løb. Jeg havde en del små tidstab pga usikkerhed og tabte en del tid på en alt for defensiv strategi i det hurtige terræn. Jeg blev nummer

16 i mit heat, og de 15 bedste går videre til finalen. Så tæt på...

Selvfølgelig er jeg super skuffet over ikke at komme med i finalen, men alligevel er følelsen at jeg gjorde præcis som jeg havde sat mig for at gøre, hvilket er tilfredsstillende. At min taktik så skulle have været noget mere offensiv, og at jeg stadig har nogle tidstab, så jeg på den måde sagtens kunne have løbet en sikker finaleplads hjem, det er der ikke noget at gøre noget ved. Alt i alt er jeg derfor ret tilfreds med min præstation. Jeg har rykket mig langt i år, fysisk og teknisk, men mest af alt mentalt, og det kan jeg drage meget nytte af de næste mange år”

/Bo Sim

DM 2010, Gribskov Søskoven

Der er nu mindre end 1 år til at vi er arrangører af DM Lang 2010. Lise Oline og Maria er i fuld sving med at få sat et rigtig stærkt team til at lede slagets gang, og Carl-Johan har egenhændigt så godt som nytegnet hele kortet – et fantastisk kort som vi der ikke skal løbe kan få lov at prøveløbe på. Vi har lige oplevet et rigtig godt DM Lang i Linå med PAN som arrangører og vi har allerede nu gjort os en stribe erfaringer – få punkter til forbedring og en masse der virkelig var kvalitet. Det er bestyrelsen indstilling at flest mulige ungdomsløbere denne dag skal i skoven, og der til skal vores absolutte elite naturligvis også have chancen for at vinde medaljer på hjemmebane. I klasserne HD35+ vil alene de der har reel medaljehance få startret – og det alene mod at påtage sig ansvarsopgaver i forbindelse med Kvindeløbet som afvikles i weekenden inden DM. Dette er hovedreglen og vi vil derfor allerede nu opfordre alle der mener de skal løbe med i HD35+ til at melde sig til bestyrelsen, så vi kan overskue hvem vi skal undvære som arbejdskraft til DM, men til gengæld har som hjælpere til Kvindeløbet. Terrænet som er spærret kan ses via link på klubbens site. Det drejer sig om Gribskov nord for Skovskolen i en linie øst/vest (2 km) op til jernbanen og nordover, og naturligvis hele Søskoven som er Grib Skov ned til Esrum Sø. Har du været i terrænet siden 01.06. er du spærret for at kunne løbe DM.

/Bo Sim



Sport & natur

Hvad får du for dit kontingent og aktive medlemskab af FIF

Som medlem af FIF Hillerød Orientering får du fri adgang til at løbe på vores orienteringskort – du skal dog selv printe dem og kommer du til klubbens træninger såvel i alm. orientering som ved MTB-O har du gratis start. Du har fri adgang til at bruge vores dejlige klubhus, en masse spændende arrangementer som klubben selv arrangerer og du kan mod startafgift deltage i alle åbne konkurrencer og træninger som arrangeres i ind og udland. Du får dette pragtfulde organ, O-fif og du får Orientering. Du får vinterstyrketræning, aldersspecifikke træningstilbud til alle børn og unge uden ekstra beregning, og det samme til klubbens ældre medlemmer. Du får fri start når vi er til Cup-Match og vælger du at være med i Fristartordningen er din startafgift til løb i Danmark betalt.



Er du talentfuld (og af yngre årgang) får du betalt din deltagelse i træningssamlinger arrangeret af Forbundet og er du eliteløber støtter vi din aktivitet massivt. Alle vi andre får fornøjelsen af at være med i en klub hvor vi ikke bare har nok i os selv, men arbejder seriøst med at udvikle fremtidens orienteringsløbere – både de der skal være verdensmestre og de

som skal være vores fremtid som klubledere og gode støtter. Du får fornøjelsen og æren af at være med i en klub der tør satse mange midler og megen energi i at udvikle og støtte der tør satse på at blive bedst i landet og i verden (og er det). Via kompetente og gode klubkammeraters arbejde får du stillet en masse teknik og grej til rådighed som har krævet massere af timer at udvikle og vedligeholde. Hjemmesider, nytegnede kort, Sport Ident systemer osv.

Du får mulighed for at deltage i mange klubbture hvert år som arrangeres af klubkammerater og der er fællesspisninger som alle kan deltage i. Der er også mange opgaver som vi løser i fællesskab og det oplever jeg også som et plus – vi arrangerer både træningsløb og løb der er blandt de største i verden, motionsløb og MTB-O løb. Det kan være tidkrævende opgaver, men også mange hyggelige stunder med klubkammeraterne og det får du også!

Vigtigst af alt er at du via dit medlemskab af en klub der er andre 270 personer som har samme passion som dig som du kan hygge dig med – senest var over klubkammerater til Divisionsfinale både de der kunne løbe og de der var med som supportere fordi at FIF Hillerød Orientering er en klub med godt kammeratskab som vi alle vil det bedste.

Alt det og meget mere får du for dit beskedne medlemskontingent som fortsat er beskedent sammenlignet med megen anden sport. Dit kontingent er samtidig en vigtig del af vores økonomi og hvis du ikke kan deltage i o-løb selv, er vi meget glade for din støtte som passivt medlemskab.

/Bo Sim

Det ny klubbetøj er kommet ud at løbe:

Så godt som alle der har bestilt det ny klubbetøj har nu fået det, og skulle du være en af de få der endnu ikke har fået det, kan du aftale afhentning på nedenstående emailadresse.

Tøjet ser rigtig flot ud og det lille lager vi købte ekstra er allerede ved at være udsolgt. Vi har dog enkelte dele tilbage og så snart at vi har samlet bestillinger nok, vil vi bestille mere tøj:

- 10 stk overtræksjakker i diverse størrelser tilbage
- 2 par overtræksbukser (1 stk L og 1 stk XL)
- 2 stk. løbetrøjer (M & XXS)
- 1 par Lange tights XS
- 12 par Knæights (2 *XL, 3*L, 3*M, 2 * S, 2 * XS)
- 4 par korte o-bukser (2*XL, 1*L, 1*M)
- 8 par lange o-bukser (2*XL, 3*L, 1*M, 1*S, 1*XS)

Hvis du vil bestille tøj eller bare forespørge på tøj, så kontakt

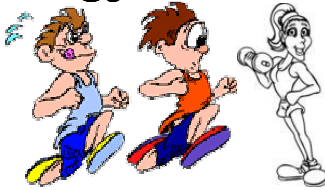
sandragautschi@gmail.com

Sandra Simonsen

Pinsetur til Usedom 2010:

Vi har reserveret de første 4 lejligheder som næsten er fyldt op. Da der skal betales depositum tør vi ikke bestille lejligheder før end at I tilmelder jer, så kom ud af busken. Der er plads til 35 personer i huset og vi er allerede 17 personer. Husk at tyskerne også vil til kysten i Pinsen, så vi skal være tidligt ude. Vil du vide mere kan du læse indbydelsen i forrige O-fif eller kontakte sandragautschi@gmail.com

Vintergymnastik for alle



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

Vi mødes torsdage fra kl. 19.45-21.00 i gymnastiksalen på Frederiksborg Byskolen.

Vel mødt!

/Gymnastikleder Sandra Simonsen

**Nyt tag?
Nyt køkken?
Eller bare nogen småting
Vi klarer det hele
Ring 2167 5283**

WWW. BOASBYGD.DK
VI SKABER MULIGHEDERNE
Alt i tømrer og snedkerarbejde

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 personalemåltid 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
lø	10-10	St. Dyrehave	Overdrevsvejen	65 D6	FIF Hillerød	13:00-14:00
lø	10-10	Terkelskov m fl	Nymøllevej	105 A2	Farum OK	13:00-14:00
sø	11-10	Terkelskov m fl	Nymøllevej	105 A2	Farum OK	08:00-16:00
ma	12-10	Terkelskov m fl	Nymøllevej	105 A2	Farum OK	08:00-16:00
ti	13-10	Terkelskov m fl	Nymøllevej	105 A2	Farum OK	08:00-16:00
on	14-10	Terkelskov m fl	Nymøllevej	105 A2	Farum OK	08:00-16:00
to	15-10	Terkelskov m fl	Nymøllevej	105 A2	Farum OK	08:00-16:00
fr	16-10	Terkelskov m fl	Nymøllevej	105 A2	Farum OK	08:00-16:00
lø	17-10	Terkelskov m fl	Nymøllevej	105 A2	Farum OK	08:00-13:00
lø	24-10	Krogenberg hegn	Mariannelund, Mariannelundvej	37C7	HSOK	13:00-14:00
lø	31-10	Hammermøllesko ven	Hammermøllen, Bøssemagergade	27 K2	HSOK	13:00-14:00
lø	31-10	Kårup skov	Birkeberg, Vindekilde Str.vej		VestsjOrien teringsklub	12:00-12:45
lø	07-11	St. Dyrehave	Boltehus, Isterødvejen	65 J7	FIF Hillerød	13:00-14:00
lø	14-11	St. Dyrehave	Rågårdshus, Hammersholtvej	75 E4	FIF Hillerød	13:00-14:00
lø	21-11	Horsørød N	Esrumvej, P-plads midt	27 A7	HSOK	13:00-14:00
lø	21-11	Grib Skov Vest	Gadevangsvej/Frue bjergvej		FIF Hillerød	13:00-14:00
lø	28-11	Danstrup Hegn	Hornbækvej	46 K1	HSOK	13:00-14:00
sø	06-12	Egebæksvang	Flynderupgård, Agnetevej	47K1	HSOK	10:00-11:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
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
4/11	C	Gribskov	Øst	FIF Hillerød Orientering	30/10	Natcup
7/11	C	Egebjerg	Øst	Ballerup OK	30/10	Sprint - SRL + put n run
8/11	C	Hareskovene	Øst	OK 73	29/10	Jættemilen, JRL, SRL, WRE
14/11	C	Tokkekøb Hegn	Øst	Allerød OK	6/11	Klubmesterskabsløb
18/11	C	Ravnsholt	Øst	OK S.G.	16/11	Natcup
21/11	MTB-O	Gribskov Nødebo	Øst	FIF Hillerød Orientering	13/11	VinterSerien MTB-O
28/11	MTB-O	Tokkekøb Hegn / Ravnsholt Skov	Øst	Allerød OK	20/11	VinterSerien MTB-O
5/12	C	Alle 5 løb	Øst	OK Øst/Lyngby OK	27/11	Vinter cup
12/12	MTB-O	Stenholt/Grøn holt Vang	Øst	FIF Hillerød Orientering	4/12	VinterSerien MTB-O
16/12	C	Jonstrup Vang	Øst	Ballerup OK	11/12	Natcup
19/12	C	Geelskov	Øst	OK Øst/Lyngby OK	27/11	Vinter 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 26 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





Tag et lån i din andelsbolig

Som andelsboligejer kan du også få glæde af din friværdi. Med et andelsboliglån bliver det måske muligt at realisere drømmen om et nyt køkken eller at slippe af med gamle og dyrere lån, og dermed frigøre flere penge til dig selv hver måned. Find mere information om andelsboliglån på vores hjemmeside www.al-bank.dk, eller ring og aftal en tid hos os – så hjælper vi dig med at få overblik over mulighederne.

 **Arbejdernes Landsbank**

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

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