

O-FIF

37. årgang

November 2009

Nr. 7



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. 7/2009

Danmarks bedste klub – det er da en titel, der er værd at gå til vinterpause med!
 Dette nummer af O-FIF illustrerer fint, hvor mange aktiviteter der er gang i i de forskellige grene af klubben, Ungdomsløberne arrangerer julehygge, der er juleløb for os alle, de faste poster i skoven giver utrolig meget feed back til Agerssamlerne, familieorienteringen er gået godt – og eliten skal i gang med ny sæson. Bo bringer et oplæg i dette nummer – et oplæg der kan bruges til generalforsamlingen, hvor der skal udstikkes rammer for det videre arbejde.
 Der er planlagt klubbetur i januar og Spring Cup nærmer sig!
 DOF's banelæggerkonkurrence er netop udskrevet – jeg håber vi bliver mange i kampen om klubmesterskabet i banelægning 2010.

Vi ses i skoven
 ;-) leif

Julehygge for de unge.....	4
Juleløb for alle.....	5
Fra Jættemilen	5
Årets julegaveide.....	6
Agerssamlerne om faste poster – og de oplevelser det giver!.....	7
Klubmesterskabet	9
Om Spring Cup 2010.....	10
Familieorientering	12
Klubbetur til Strönhult	13
Eliten, DOF og FIF Hillerød – formanden har ordet.....	14
Veterankredsmatch i Tisvilde Hegn	16
Pinseturen	18
Øst Karruselløb.....	21
Åbne løb	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 1	28.1.	6
Nr. 2	4.3.	11
Nr. 3	22.4.	18
Nr. 4	3.6.	24
Nr. 5	19.8	35
Nr. 6	30.9.	41
Nr. 7	19.11.	49

Forsiden: Rasmus og Signe vinder Combineering Cup, Søren er nummer tre

Julehygge

lørdag d. 5. december

Hej Ungdomsløber

Traditionen tro holder vi julehygge i klubhuset

Vi starter kl. 10.30 og slutter kl. 15.00

Her kan du bage julesmåkager, lave juledekorationer, og klippeklistre julepynt til vores juletræ.



Skulle du blive lidt sulten vil der være lidt frokost og sidst på eftermiddagen lidt julehygge med æbleskiver



Så har du lyst til at være med hele dagen eller bare noget af tiden, så tilmeld dig på hjemmesiden eller skriv til lottefriberg@privat.dk

Tag gerne din egen og saks med

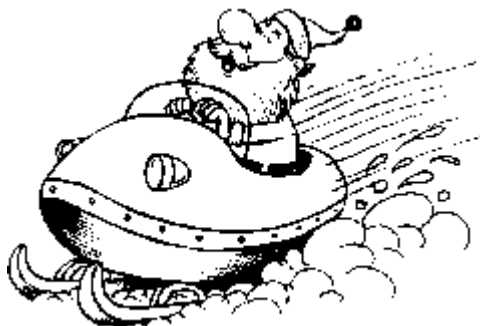


og husk nissehuen



Hilsen Ungdomsudvalget

Juleløb søndag d. 6. december



Kære klubmedlemmer,

Så er det snart december og dermed tid for nissestregere i skovene omkring Hillerød.

Der er mødetid senest kl. 10.30 og muligvis skal vi køre 10 min for at komme til terrænet fællesstart kl. 11.

Arrangørnisserne som er hemmelige.....endnu, vil sørge for at der er anderledes baner der passer til både dig der plejer at løbe begynder og dig der ikke kan få det svært nok.

Tilmelding til løbet foregår enten på Hillerøds hjemmeside eller på mail:

bosim@get2net.dk senest d. 3. dec 2009.

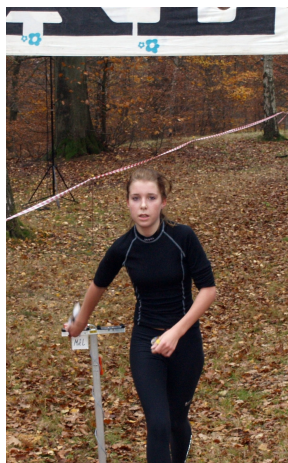
Efter løbet vil der være varm gløgg og en julekage, og har I lyst vil der også være sang og dans om det juletræ som børnene har pyntet dagen før.

Jeg håber på at se mange af jer til en hyggelig juletur i skoven!

Bo Simonsen, bosim@get2net.dk, 48 22 18 15

Jættemilen 2009

Det var et super godt løb og jeg synes jeg havde en rigtig fed bane. Først da jeg hørte at jeg skulle løbe 11.8 km syntes jeg godt nok det var langt, og jeg var sikker på at jeg ville komme til at slæbe mig selv de sidste kilometer i mål. Men da jeg så var startet syntes jeg det var rigtig sjovt og bagefter var det ret fedt at have prøvet at løbe så lang en orienteringsbane. Jeg

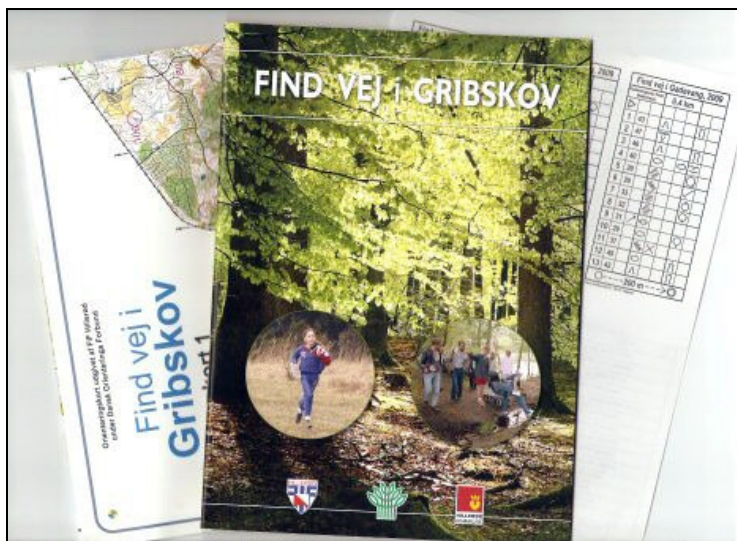


synes det var en rigtig god skov, meget åben og let gennemløbelig og det var dejligt, når man skulle løbe så langt. Det var meget sjovt at alle startede på samme tid så man kunne løbe og presse hinanden til at løbe hurtigere. Måske var det lidt irriterende, at man kom ud i klumper, for det gjorde det meget nemt at finde posterne, fordi der næsten altid var nogle på vej ned til posten eller væk fra posten. Men efter lidt tid blev man jo også splittet lidt mere og så var det rigtig fedt. Selvfølgelig var det enormt hårdt, men jeg kom igennem og det var ikke helt så hårdt som jeg havde regnet med. Alt i alt var det rigtig sjovt og jeg glæder mig til næste år.

/ Nicoline Friberg Klysner

Årets julegaveide

Køb "Find vej i Gribskov" – og giv den til nogle du er på "lille julegave" eller "værtindegave" med!



Bestilles via mail til
findvejgribskov@gmail.com

Agernsamlerne om faste poster i Gribskov:

Agernsamlerne har fået mange positive tilbagemeldinger fra begejstrede købere af mappen og kortet med de 130 faste poster indtegnet.

Redaktøren har besøgt en af disse, Jesper Lindberg i Esrum:

Jesper Lindberg, Esrum, fortæller:

”En dag var jeg i Arnold Busk boghandel i Helsingør for at bytte en bog, da jeg tilfældigt så jeres mappe ”Find vej i Gribskov”. Jeg troede kun det var et kort – og blev glædeligt overrasket og meget inspireret, da jeg så at der var poster på kortet – og i skoven!

Jeg har tidligere trænet en del triatlon, men dette var lige hvad der skulle til for at få mig i gang igen.

Jeg har boet ved Sofienborg tidligere og har nogle løberuter i Gribskov og Gadevang – men jeg har aldrig været inde i terrænet, og aldrig set skoven og naturen på den måde, som jeg nu oplevede det.

Jeg har været i skoven 6 gange for at finde alle posterne, hver gang har jeg løbet ca 10 – 12 km, en gang løb jeg 17 km og brugte 2 t 45 min. I alt har jeg vel løbet 50 – 60 km. Jeg har løbet med kompas og GPS-ur til at holde øje med afstande – og jeg har stadig alle facts i uret. Jeg har bestræbt mig på at løbe den korteste vej mellem posterne og det er lykkedes meget godt – en enkelt gang bommede jeg kraftigt, det skyldtes, at jeg var på vej mod post 111, men jeg løb som om jeg skulle finde 113! Det tog lidt tid at finde et sikkert udgangspunkt igen.

Et par gange, fx ved post 3 på Fruebjerg og post 112 i den dybe slugt, standsede jeg uret for at nyde udsigten – og mange gange oplevede jeg at tænke ”har vi så flotte steder i Danmark?” ”Her må jeg have mine venner og familie med ud!” På et tidspunkt mødte jeg en ældre mand med cykel, han fortalte, at han nu kun manglede to poster.

Jeg har oplevet, at i vores familie med to voksne og tre børn med aldersspredning på 14 år er det svært at samles om noget fælles – vi læser ikke de samme bøger, ser



Side 8

ikke det samme i fjernsynet og spiller ikke de samme spil – men ture i skoven med kortet og posterne har vi kunnet være fælles om. Det vil vi komme til at benytte os af.

Jeg og familien er slet ikke færdige med at udnytte de muligheder kortet og posterne giver. Tak for det initiativ.

T-shirten er desværre til vask, så den kommer ikke med på billedet.

Mail fra t-shirtudleveringen:

Et ægtepar har også har fundet samtlige poster. De har aldrig orienteret før, har aldrig bevæget sig væk fra skovvejene – har brugt 22 ture (lige siden juni måned) på at finde alle poster og er ovenud begejstret.

Endnu en mail fra trøjeudleveringen:

Det har været en suveræn oplevelse, specielt fordi det også gav anledning til at komme ind mellem træerne og nærlæse skov, terræn og kort. Dejligt at opleve skoven hen over sommeren og efteråret.

Samtidig har det været anledningen for mig til at starte noget nyt; jeg har faktisk købt en mountainbike for nogle af de frigivne SP-penge, så udgangspunktet har hver gang været Hillerød og så bare derudaf efter poster. Og hvor er der mange rådyr i skoven, de kan tilsyneladende ikke høre cyklen så godt. Så cyklingen i skoven vil jeg fortsætte.

Tak for et godt initiativ og det store arbejde med at få det hele til at fungere.

Mvh. Ida

På FIFs hjemmeside:

På min løbetur i Grib Skov i dag mødte jeg en nydelig ældre herre og hans ledsager på Fruebjerg. Han pegede på mit o-kort og sagde "Sådan et har jeg også. Jeg er i gang med at finde alle de der poster i skoven. Der er nogle stykker i Selskov, jeg ikke har kunnet finde, men jeg bliver ved indtil jeg finder dem." Videre fortalte han, at han altid gik de samme ture i skoven fordi han var bange for at fare vild. Men nu kom han jo nogle nye steder og kunne begynde at gå nogle andre ruter, nu hvor han havde lært skoven lidt bedre at kende.

Det var helt tydeligt, at hans naturoplevelse allerede var markant forøget blot på den korte tid, han har ledt efter de faste poster. Han fortalte også hvordan han var faret vild og havde gået mod lyden fra vejen og efterhånden fandt ud til den. Han overvejede at anskaffe sig et kompas, men "ved jo ikke hvordan man bruger sådan et".

Jeg tror ikke det bliver den sidste af den slags oplevelser i Grib Skov og jeg vil godt ønske Agernsamlerne til lykke med vel udført dåd, der kommer til at få markant positiv betydning for en masse mennesker.

Hilsen Helge Lang P

/Klipet og skrevet af ;-) leif

Klubmesterskabet 2009

Anne Konring, banelægger, skriver:
Ca. 50 fif'ere deltog søndag d. 1. november i klubmesterskabet i Tisvilde Hegn. Vi havde fået lov til at låne Tisvildes klubhus, så efter løbet var der hygge, varme og lidt lækkerier i klubhuset. Der blev konkurreret på seks forskellige baner og der kunne derfor kåres seks klubmestre, men da klubben har én vandrepokal, måtte der findes én vinder. Der blev derfor trukket lod mellem de seks vindere på banerne og vinderen af



Stemning i klubhuset



Mere stemning i klubhuset

klubpokalen blev **Sandra Simonsen**.

Tak for en hyggelig klubdag!

Selvom løbet ”kun” var annonceret på hjemmesiden var alligevel 54 løbere meldt til start – det er da imponerende! Desværre var nogle optaget af Spring Cup 2010 samme dag.

Der blev løbet i seks klasser – og dermed seks vindere:

Bane 1 – 7,8 km: Bo Simonsen

Bane 2 – 5,5 km: Ulrik Staugård

Bane 3 – 3,9 km: Sandra

Simonsen

Bane 4 – 4,0 km: Karl Kristian Hartmann

Bane 5 – 3,1 km: Camilla Larsen

Bane 6 – 3,2 km: Lukas Kjær Hemmingsen



;-) leif

Mange verdensstjerner har allerede meldt sig til Spring Cup



Af Mette Steffensen, stævneleder

Det var egentlig ikke meningen at jeg skulle tage et år mere som stævneleder for Spring Cup, men ikke desto mindre blev det sådan, og jeg er en lillesmule stolt over at vi allerede nu har en af verdens absolut førende orienteringsklubber gennem mange år, norske Halden SK, på banen. De stiller med de fleste af deres store stjerner hos både damer og herrer. Spring Cup er derfor allerede nu sikret god konkurrence i eliteklasserne og vores 20-års jubilæum bliver derfor en stor fest med mange verdensstjerner på plads.

Vi entrerer med følgende **nyheder i 2010**:

- ❑ SpringCup CF – Vores julegave til dig. Torsdag den 24. december om morgenen frigives Spring Cups julegave til dig, der vil løbe o-løb på computeren. Test årets Spring Cup terræn på nettet med orienteringsspillet Catching Features (CF). Vi afholder både et natløb og et dagløb i Harager Hegn, der ligger i umiddelbar tilknytning til årets løbsterræn for klassisk og stafet. Alle kan deltage, også arrangørklubbernes egne medlemmer, og det koster ingenting. Læs mere på www.springcup.dk.
- ❑ Særlige jubilæumspriser. F.eks. har vi sat startafgifterne ned med ca. 20% i de fleste løbsklasser og tilbyder særlige jubilæumstilbud i kiosken.
- ❑ Nye klasseinddelinger lørdag og søndag.
- ❑ Fredag aften lancerer vi en ny Spring Cup jingle. Mange kender efterhånden den gamle ”Spring Cup, Orienteerer Wake Up”, som kan downloades fra vores hjemmeside. Nu synes vi det er tid til en ny version og Kasper Topp fra OK Øst er i fuld gang med at komponere.
- ❑ Desuden fortsætter vi succesen fra 2009 med en intensiv natstafet fredag aften for at give klubberne mulighed for optimal forberedelse til 10Mila. Der er fortsat også individuelle klasser.

Fakta om Spring Cup 2010:

Fredag den 26. marts 2010: Natsprint og natstafet i Hornbæk Plantage
Lørdag den 27. marts 2010: Klassisk i Gribskov Nord og Gribskov Mårum
Søndag den 28. marts 2010: Stafet i Gribskov Mårum

Klassisk lørdag er et World Ranking Event og en afdeling af de danske senior- og juniorranglister.

Deltagerantallet har de sidste to år ligget stabilt på 1300-1400 deltagere og vi har god grund til at tro, at vi i 2010 kan få en mindre fremgang. Vores mål er 1500.

Som sædvanlig får vi brug for rigtig mange hjælpere, så reserver allerede nu datoerne. Kan du afsætte en halv eller hel fridag den 26/3 til at opbygge stævnepladser i den fri natur vil det være uovertruffent. Simpelthen.



Stævneledelsen for 2010 ses af dette billede taget i Hornbæk Plantage i november, fra venstre:

Ane Veierskov	OKR	Service
Erling Skov Nielsen	FIF	Sekretariat
Mette Rønning Steffensen	Øst	Stævneleder
Lars Nøhr-Nielsen	OKR	Stævnepladser
Thorkild Sørensen	FIF	Løb
Michael Leth Jess	OKR	Marketing
Erik Kelvin	Farum OK	IOF Adviser og stævnekontrollant:

Fotograf: Leif Sig, FIF

Familieorientering

SUNDT – SJOVT – SEJT ... Under dette motto indbød vi alle interesserede til at deltage i 4 løb her i efteråret. Konceptet var, at der var en begynder- og en let bane hver gang. Deltagelse i hvert løb gav et diplom og deltagelse i 3 af de 4 løb gav en præmie. Frugt, kage, saft og eftersnak i mål efter løbet.

Løbene blev markedsført ved 2000 foldere, hvoraf de fleste blev uddelt i poserne til Smuk-kvindeløb, mens omkring 300 blev uddelt i Sofienborg-kvarteret af fam. Eriksen – i et ufatteligt tempo. Endelig fik vi også pæn omtale af løbene i de stedlige aviser, Hillerød-posten og Amtsavisen.

Med gennemsnitlig omkring 30 deltagere, der alle fik en god oplevelse, kan vi godt tillade os at kalde initiativet en succes. Langt de fleste deltagere var rigtig glade for de ture de fik i skoven, og vil gerne prøve mere.

Ja, vi har fået nogle erfaringer. Én af de mere markante er – endnu en gang – at begynderbaner ikke kan blive lette nok. Og at vi til disse løb, hvor vore gæster måske ser en skov indefra for første gang nogensinde, skal være meget pædagogiske og helst have noget personale til overs, der helt enkelt kan holde øje med, hvad der sker i skoven.

Vi laver en tilsvarende løbs-serie igen til foråret. Der vil blive 5 løb, og der skal til hvert løb bruges en tovholder (det er Jette Bachhausen eller mig), en banelægger (der også står for poster ind/ud), 2 vejvisere og en hygge-person, der står for serveringen. Hvis ét af dine nytårsforsætter er, at du skal være proaktiv og fremme i skoene i 2010, ringer du straks til mig og melder dig til at tage én af disse hyggelige opgaver. Ellers må du vente med at vise din offervilje til vi ringer til dig -



Sundt- sjovt - sejt

/Karsten Funder

Orienteringstur til Strönhult 22.-24. januar 2010

Igen i 2010 har vi reserveret Strönhult til orienteringstur. Om vi får sne eller barmark ved vi ikke, men alle inviteres til en skøn weekend med orienteringsløb til alle, anderledes natur og hyggelige stunder sammen med klubkammeraterne i den gamle skole.

Terrænet er meget stenet og kurvebilledet er spændende småkuperet – der er dermed udfordring for både nybegyndere og øvede. Vi forventer at have 2 orienteringstilbud lørdag og et søndag.

Strönhult har som du sikkert har set nok af sengepladser, og vi finder ud af indretningen og hvorledes vi fordeler os, når vi har set stedet.

Strönhult ligger midt i et kæmpe skovområde og er bare en lille rydning midt i den store skov. Har du en god kortlæser ved din side eller endnu lettere en GPS til hjælp er det let at finde. Vi hænger skærm op ved indkørslen til den gamle skole.

<http://www.holte-if.dk/atletik/hiat/hiat.htm>

Opgaver vil blive fordelt således at der er købt ind til fælles mad og der er sørget for hvem der står for baner mv.

Du skal derfor kun medbringe følgende til dig selv:

- Sovepose, lagen, hovedpude, løbetøj til flere gange løb, varmt overtrækstøj, tandbørste, badeting, termokande til at have varm drik med i skoven og sovebamse (der er senge og madrasser på stedet).
- Drikkevarer udover saft, vand og mælk (altså vin og øl!!!!)
- Spil, måske din pc med Cathing

Programmet er:

Fredag d. 22. Januar – ankomst til Strönhult fra kl. 18.00

- Fælles aftensmad kl. 19!!

- der vil være natløb for de seje – uden poster!!

Lørdag d.23. – fælles morgenmad

- lørdag formiddag – sprintbaner med mange poster/retningskift begynder, let, mellemsvær og svær – instruks og skygning – alle hjælper alle

- Fælles frokost

- Lørdag eftermiddag, mellemdistance – begynder, let, mellemsvær og svær bane – instruktion og skygning for de der har behov – alle hjælper alle

- Lørdag aften fælles mad og hygge

Søndag d. 24. – fælles morgenmad

- søndag formiddag - lang o-bane, alle sværhedsgrader

Side 14

- fælles frokost

- Oprydning og hjemtransport

Vi vil forsøge at sørge for transport til alle, og ungdomsmedlemmer over 12 år er også velkomne uden forældre.

Turen er selvfinansieret, og formentlig koste 300 kr. for børn under 16 år og 400 kr. for voksne excl. Transport.

Frem til 10. januar vil jeg hjælpe med at koordinere turen, men da Fam Simonsen er i New Zealand vil andre stå for afviklingen af turen, herunder Thomas og Tine Eriksen. Du kan følge mere nyt på klubbens hjemmeside hvor du også kan tilmelde dig og har du spørgsmål må du meget gerne ringe til Thomas (4824 6010) eller til Bo Sim på 4822 1815 eller skriv en mail til th.a.eriksen@gmail.com.

/Bo Simonsen

Eliten, DOF og vores klub

FIF Hillerød har dette år haft et fantastisk år for vores elite (H + D 21) – ikke mindre end 7 løbere har taget medalje og nogle flere medaljer. I Junioreliten har vores løbere fortsat høstet mange medaljer både nationalt og internationalt, og i D16 har vi haft løbere der på skift har markeret sig som vindere af årets største begivenheder på dansk grund, og alligevel har vi fra dette efterår færre løbere i DOF's elitegrupper end vi har haft i mange år. Vi kunne vælge at være skuffede eller sure, men i stedet må vi acceptere og arbejde med at DOF's ny elitestruktur betyder en smallere satsning og det kun for de der har den ønskede profil. Vi skal med andre ord hjælpe og støtte vores mange talenter i at nå det niveau og profil som i dag er efterspurgt. Kriterierne for at være med i grupperne er:

U16 (HD15-16): Atleter i HD16 der vurderes at have udviklingspotentiale til og er inspireret til en karriere med elitesatsning. Skal vi støtte vores talenter er det ikke nok alene at stille økonomiske ressourcer til rådighed, men vi skal også støtte dem i en målrettet satsning. Vi skal hjælpe dem med at sætte plan for deres elitesatsning og stille dem målbare mål der skal stræbes efter. Vi skal tillade os i samarbejde med talenterne at sætte mål og stille krav, og så skal vi til gengæld som klub forpligte os til at yde den støtte som vi i dag kan levere.

Juniorelitegruppe: Atleter i alderen 17-20 år de vurderes at have potentiale til en karriere som eliteorienteringsløber på internationalt niveau. Vi har i 2010 2 løbere i gruppen, Signe og Søren. Vi skal i god tid forberede vores talenter på de krav som landsholdstrænerne stiller og være klar på at bakke op om den valgte vej. Vi skal stille krav til DOF om at kende de kriterier som sættes og skal så hjælpe trænerne med at formidle budskabet videre og tilstræbe at vores lokale miljø stræber efter de samme mål.

Seniorelite: Topelitegruppen er alene for de atleter der har aktuelt potentiale til at tage medaljer og som allerede er i topniveau internationalt – resultaterne er leveret

Side 15

ved EM, VM, Nordic Open og World Cup – mindst 3 stk top 10 resultater. Her er kun en løber.

Udviklingsgruppen: Her deltager løbere på under 26 år der som juniorer har taget top6 placering ved juniorvm i deres juniorkarriere eller har opnået en top 10/15 placering ved de internationale mesterskaber. For at forblive i gruppen skal der leveres en kontinuerlig positiv udviklingskurve. Gruppen har i dag 6 løbere og vi har ingen løbere i gruppen, men vil have en håndfuld løbere der med international succes vil kunne kvalificere sig til denne gruppe allerede i 2010.

MTB-Elite: Kriterierne for at være i elitegruppen er endnu ikke kendt, men med 3 medaljetagere fra årets internationale mesterskaber har vi helt sikkert ryttere der er med den rette indsats igen i 2010 vil være med eliten, og med ny worldcup løb med en høj egenbetaling, vil der også blive stillet krav til klubben for at kunne yde økonomisk opbakning til at nå de store resultater igen.

At mange af vores løbere står udenfor det gode selskab, er naturligvis mere end ærgerligt for den enkelte atlet, men vi skal ikke give op af den grund. Vi skal fortsat støtte vores elite, men vores støtte skal måske for eftertiden bestå i mere end blot god økonomisk støtte, og har de mange talenter (5-6 stykker) modet på det skal vi nok i løbet af kort tid fylde godt i denne talentgruppe.

For fremtidens elite gælder det utroligt meget om at være fokuserede og målrettede – både når det gælder valg af træningsindhold og når det gælder valg af konkurrencer. Vores løbere vil kunne vinde wild cards til såvel træningslejre som kunne blive udtaget til World Cup og andre ikke mesterskabsløb. Resultaterne og indsatsen skal vises ved de rette internationale konkurrencer og for de yngste ved stabilt gode resultater ved de danske mesterskaber. Vi skal hjælpe dem til at være parat til at gribe de chancer som opstår, og hjælpe dem til holde motivation og indsats når resultaterne udebliver.

For fremtidens topatlet i orientering vil en del af kravene være at de kan løbe hurtigt, og det måler man bedst på test på bane. Herrerne skal nå et niveau hvor 5000 m kan løbes på 15.00 min og kvinderne skal kunne løbe på 17.30. For ungseniører er kravet lidt mildere og således også for juniorer og HD16 løbere, men der holdes fokus på høj fart, og det kræver målrettet træning og løberne tør udfordre sig selv på en for nogen ukendt disciplin.

For fremtidens topatleter skal der også arbejdes målrettet med teknik. Jo flere poster du træner på i konkurrencesituationen og træffe i første hug, jo flere poster vil du også træffe ved de store mesterskaber. Der skal arbejdes med måling analyse af præstationen på samme vis som skiskytterne arbejder med der træfsikkerhed på standpladsen.



Siqqa og Rasmus - to talenter

For vores senioreliteløbere er det at arbejde målrettet allerede en del af deres hverdag, og vi skal sørge for at støtte dem i endnu bedre metoder og stille de rette ressourcer til rådighed. Vores løbere kan ikke nå topniveauet ved alene at løbe i Store Dyrehave – vi skal hjælpe dem ud til træningsmiljøer i Norge Sverige hvor de kan forbedre deres træfsikkerhed og samtidig støtte dem i at opøge de rette konkurrencer der giver mulighed for international topkonkurrence.

Da DOF med strukturændringen også har skåret ned på støtten til vores løbere og samtidig lægger op til øget egenbetaling, skal vi tage stilling til om vores elitestøtte skal bruges bredt eller skal rettes mod færre atleter med potentiale og indsats der kan give topniveau. Jeg vil indstille til bestyrelsen og til klubben, at vi øger vores støtte til den absolutte elite, men lader det følge op af krav og målbare parametre som skal opfyldes for at kunne nå topstøtte. Vi har løbere som på nationalt plan vil kunne nå topresultater – disse løbere skal vi fortsat støtte, men vi skal afkræve dem såvel målbar indsats for træning, konkurrencedeltagelse og ydelser i form af tilstedeværelse og hjælp med diverse aktiviteter for klubben.

Med fortsat godt talentarbejde helt nede fra de yngste årgange, et godt trænerarbejde for talenterne, et godt elitemiljø og en fortsat frisk økonomisk satsning skal vi nok nå topresultaterne og indenfor de næste 5 år får vi også udbyttet internationalt ved det største mesterskab - VM.

Har du en mening eller en kommentar må du meget gerne sende den til såvel O-fif som mail til bosim@get2net.dk

/Bo Sim

Græsrodderne indbyder til

Veterankredsmatch

lørdag den 16. – søndag den 17. januar 2010,
med løb i Tisvilde Hegn begge dage og
middag, fest, dans i Skt. Helene feriecenter lørdag aften



veterankredsmatch 2010

Veterankredsmatch En ny udgave af tidligere tiders Kredsseniormatch. Denne gang med fri tilmelding for alle i løbsklasserne D/H35 og ældre. Matchen indeholder løb lørdag og søndag, middag og fest lørdag aften. Løbsresultater opgøres individuelt i løbsklasserne, og

Side 16

indgår i det store kredsmatchregnskab.

- C*** stævne** Løb, middag, fest & løb for veteraner, D/H35 og ældre
- Dato:** Lørdag den 16. Januar 2010 - søndag den 17. Januar 2010
- Løbsområde:** Tisvilde Hegn begge dage
- Mødested:** Skt. Helene feriecenter, Bygmarken 30, 3220 Tisvildeleje er stævnecenter og tilbyder overnatning.
Lørdag er der stævneplads på den store p-plads ved stranden i Tisvildeleje.
Søndag er der stævneplads på Tisvilde skole, Tisvilde Bygade 37-39, 3220 Tisvildeleje.
Parkering efter p-vagters anvisninger.
- Kort:** Tisvilde Hegn 1:10.000, ækvidistance 2,5 m. Print. Nytegnet 2009. Anvendes begge dage.
- Terrænbeskrivelse:** Typisk nordsjællandsk blandingsskov med god gennemløbelighed og et veludviklet stisystem. Middel kuperet.
- Klasser:** Lørdag er der individuelt løb med følgende løbsklasser: D35 - 6 km svær, D50 - 4,5 km svær, D65 - 3 km svær, H35 - 8 km svær, H50 - 6 km svær, H60 - 4,5 km svær, H70 - 3 km svær og en åben klasse - 3,5 km mellemsvær.
Søndag er der individuelt o-løb over temaet "Bjergkøbing Grandprix" med samlet start og løbstid på max 1 time. Mere om dette i bulletin 1 som er på siden.
- Præmier:** Lørdag den 16. januar er der præmier til vinderne i alle klasser.
Søndag den 17. januar er der præmier til de tre bedste.
Endvidere præmieres kredsene.
- Åbne baner:** Der er ingen åbne baner. Det er muligt at eftertilmelde sig på løbsdagen til forhøjet startafgift + evt. leje af SportIdent kr. 15,-.
- Kontrol:** Der anvendes SportIdent.
- Start:** Lørdag den 16. januar er der første start kl. 12:00 med 'fri start' kl. 12:00 - 14:00.
Søndag den 17. januar er der samlet start kl. 10.00.
- Afstande:** Fra parkering til stævneplads er der mindre end 100 m begge dage.
Der er mindre end 300 m fra stævneplads til start begge dage.

Side 16

Middag og fest:

Der er middag og fest i Skt. Helene feriecenter, Bygmarken 30, 3220 Tisvildeleje, lørdag aften den 16. januar 2010 kl. 18.00. Middag og fest koster kr. 300 frem til og med 20. november 2009. Ved tilmelding efter 20. november og frem til 30. december 2009 koster middag og fest kr. 350.

Forretten er Carpaccio af laks og kammuslinger anrettet på blandede salater, pyntet med store rejer, serveret med granatæblevinaigrette og brød. Hovedretten er kalvetyksteg marineret med citronmian serveret med fløderøsti, sæsonens rodfrugter og marsalasaucé. Desserten er florentiner med hvid chokoladeskum anrettet med ananassorbet og pistaciesirup. Kaffe og te derefter. Der er aftalt fordelagtige priser på vin, øl og vand i baren. Efter middagen er der musik & dans.

Overnatning:

Der tilbydes to typer overnatning - i Skt. Helene feriecenter og på Tisvilde skole.

Skt. Helene feriecenter tilbyder lejligheder/værelser med plads til 4-5 personer for en enhedspris af kr. 600. Medbring selv linned og håndklæder og sørg selv for rengøringen - med mindre andet aftales direkte med Skt. Helene feriecenter. Bestilling og aftaler foretages af løberne direkte med Skt. Helene feriecenter med henvisning til Veterankredsmatchen. Se mere på www.helene.dk

På Tisvilde skole tilbydes overnatning på hårdt underlag til kr. 25.

Service:

Varme drikke i mål. Velassorteret kiosk - i Tisvilde Hegn OKs klubhus om lørdagen og på Tisvilde skole om søndagen.

Tilmelding:

På [o-service](#) senest fredag d. 20. november 2009 kl. 19.00 til lav startafgift, kr. 60,- pr løb og kr. 300 for middag og fest. Fra 21. november 2009 og frem til 30. december 2009 kl. 19.00 er det muligt at tilmelde sig løbene til kr. 80,- pr. løb og kr. 350 for middag og fest. Derefter er det kun muligt at tilmelde sig løbene på dagen til en startafgift på kr. 100,-.

Leje af brik ekstra 15 kr.

Startafgiften indbetales samtidig med afsendelse af tilmelding til: Veterankredsmatchens konto nummer: 2269 - 8974621577

Information:

Løbets hjemmeside er

[http://www.orientering.dk/fif/loeb/Veterankredsmatch 2010](http://www.orientering.dk/fif/loeb/Veterankredsmatch%202010)

Her offentliggøres:

Instruktion: 10. Januar 2010, Startlister: 13. Januar 2010, Resultater:

18. Januar 2010

Side 16

Stævneorganisation:	Stævneledelse:	Torkil Hansen og Lise Oline Larsen	PI og FIF Hillerød
	Løbsleder:	Nina V. Grønberg	OK Roskilde
	Banelægger:	Camilla Bergmann	Allerød OK
	Banekontrollanter:	Anders Bachhausen	FIF Hillerød
	Stævnekontrollant:	Kristian Keller	Allerød OK

Med venlig hilsen Torkil og Lise stævneledere ved Veterankredsmatch 2010

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



**Nyt tag?
Nyt køkken?
Eller bare nogen småting
Vi klarer det hele
Ring 2167 5283
WWW.BOASBYG.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 personalemålt tøj og særlige tilbud.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

LØBEREN

- Alt i løber til

www.loberen.dk





-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
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
lø	12-12	Stenholt/Grønholt Vang	Hillerødvejen, Fredensborg		FIF Hillerød Orientering	11:00-12:00
sø	13-12	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej	22 C5	Tisvilde Hegn OK	09:30-10:30
sø	20-12	Nyrup Hegn	lø	17B4	HSOK	10:00-11:00
lø	26-12	Teglstrup hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	10:00-11:00
sø	27-12	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej	22 C5	Tisvilde Hegn OK	09:30-10:30
ti	29-12	Teglstrup hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	17:00-18:00
lø	02-01	Gribskov Maarum	Maarum station		OK Øst Birkerød	11:00-12:00
sø	10-01	Gadevang	Kompashuset, Ødumsvej	64 J2	OK Øst	10:00-11:00
sø	10-01	Teglstrup hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	10:00-11:00
lø	16-01	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej		Tisvilde Hegn OK	11:00-12:00
sø	24-01	Nyrup Hegn	Naturskolen, Kongevejen	17B4	HSOK	10:00-11:00
lø	30-01	Gribskov Vest/Gadevang	Kompashuset, Ødamsvej		FIF Hillerød Orientering	11:00-12:00
lø	30-01	Kongelunden	midt i skoven	178 F6	AMOK	13:00-14:00
sø	31-01	Kongelunden	midt i skoven	178 F6	AMOK	10:00-11:00
sø	07-02	Danstrup og Krogenberg	P-plads på Hornbækvej		OK Øst	10:00-11:00
lø	13-02	Egebæksvang	Flynderupgård, Agnetevej	47K1	HSOK	13:00-14:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
28/11	MTB-O	Tokkekøb Hegn/Ravnsholt Skov	Øst	Allerød OK	20/11	VinterSerien MTB-O
5/12	C	Alle 5 løb	Øst	OKØst/Lyngby OK	27/11	Vinter cup
12/12	MTB-O	Stenholt/Grønholt 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	OKØst/Lyngby OK	27/11	Vinter cup
2/1	MTB-O	Gribskov Maarum	Øst	OK Øst Birkerød	30/12	VinterSerien MTB-O
9/1	C	Gadevang	Øst	OKØst/Lyngby OK	1/1	Vinter cup
10/1	C	Annebjerg Skov	Øst	Holbæk OK	1/1	Nytårsstafet
13/1	C	Boserup Skov	Øst	OK Roskilde	8/1	Natcup
16/1	C	Tisvilde Hegn	Øst	FIF Hillerød Orientering	20/11	Veterankredsmatch
16/1	MTB-O	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	8/1	VinterSerien MTB-O
17/1	C	Tisvilde Hegn	Øst	FIF Hillerød Orientering	20/11	Veterankredsmatch
23/1	C	Hedeland	Øst	OKØst/Lyngby OK	15/1	Vinter cup
27/1	C	Nørreskoven	Øst	Farum OK	22/1	Natcup
30/1	MTB-O	Gribskov V./Gadevang	Øst	FIF Hillerød Orientering	22/1	VinterSerien MTB-O
30/1	C	Grib Vest, Gadevang	Øst	FIF Hillerød Orientering	25/1	Vinterlangdistance

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





Passer din bank ordentligt på din økonomi?

Lad os se på din privatøkonomi med friske øjne.

En ny bank kan måske give din økonomi det lille løft i hverdagen, der giver større overblik og overskud. Du er til enhver tid velkommen til at komme ind til os og få en aftale om et uforpligtende ØkonomiEftersyn. Du kan også blive klogere på www.al-bank.dk.

 Arbejdernes Landsbank

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

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