

# O-FIF

38. årgang

Februar 2010

Nr. 1



**Godt nyt orienteringsår til alle!**

**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

**Hansaplast**®



**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](http://www.nanonordisk.dk) (indtast reference 41012) eller via vores link på Jeres hjemmeside og støt foreningen med 10% på al køb.

## O-FIF nr. 1/2010

**D**anmarks bedste klub – vi vandt DM for klubhold og vi ligger nummer to på medaljestatistikken som du kan se på side 26. Den opmærksomme vil dog bemærke at MTB-O ikke figurerer i medaljestatistikken – og så scorer FIF da vist en del flere point – mon ikke det bliver rettet til næste af OK Pan som laver statistikken?

Dette nummer er præget af beretningerne til generalforsamlingen – beretning for 2009 og planer for 2010. Kom og deltag i beslutningsprocessen – vi plejer at være 40 – 50 stykker, men der er plads til flere.

Vi ses i skoven!

;-) leif

Generalforsamling – og fest d. 27. februar .....	4
Dagsorden.....	5
Formændenes beretning.....	6
Kortudvalget.....	11
Ungdomsudvalget.....	12
Eliteudvalget.....	14
Træningsudvalget .....	15
Agersamlerne .....	16
MTB-O .....	17
Kontingent 2010.....	19
Juleløbet 2009.....	20
Kager til Spring Cup.....	23
Mandskab til Spring Cup.....	23
Agersamlerne på Nordsæter .....	25
Medaljestatistik .....	26
Pinseturen .....	27
Øst Karruselløb.....	29
Åbne løb .....	30

**Deadlines og udgivelsestidspunkter**

	<b>Deadline</b>	<b>Udgivelsesuge</b>
Nr. 2	4.3.	11
Nr. 3	4.5.	18
Nr. 4	8.6.	24
Nr. 5	19.8	35
Nr. 6	15.9.	39
Nr. 7	19.11.	49

Forsiden: Juledekoration hos Agersamlerne (Foto: Morten Grove)

# **Generalforsamlingen i FIF Hillerød Orientering**

**Lørdag d. 27. februar kl. 15.00**

**i  
Kompashuset**

**– efterfulgt af klubfest.**

**Dagsorden**

**Formændenes beretning**

**Beretning fra udvalg**

**Regnskab 2009 \*)**

**Budget 2010 \*)**

\*) Regnskab og budget som sådan er ikke inkluderet i denne tryksag. Fremlægges til gennemsyn i Kompashuset senest 22.2.10 og udleveres i øvrigt på generalforsamlingen.

# Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning, herunder beretning fra udvalg
3. Forelæggelse af 2009 regnskab til godkendelse
4. Forelæggelse af planer og budget for 2010
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af indkomne forslag\*
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer (3-4).

- Ikke på valg: Thomas Eriksen,  
Karsten Funder
- Følgende er på valg: Simon Reusch (ønsker ikke at genopstille)  
Bo Simonsen (villig til genvalg)  
Anne Konring Larsen (ønsker ikke at genopstille)

Ideelt set skal bestyrelsen suppleres med 2-4 klubmedlemmer, og følgende har meldt deres kandidatur:

John Søndergård  
Lars Konradsen  
Anders Bachhausen (MTBO)  
Signe Klinting (indtil 1.8.10)  
Rasmus Folino (indtil 1.8.10)  
Søren Sørensen (efter 1.8.10)

8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter.  
Jette Bachhausen (ønsker ikke at genopstille).  
P.t. ingen kandidater
9. Valg af revisorer.
10. Valg af revisorsuppleant.

11. Evt.

\* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden (Karsten Funder) i hænde senest d. 13/2-2009.

Forslagene vil ligge til gennemsyn i Kompashuset i mindst 48 timer forud for generalforsamlingen, jf. vedtægternes §14.

**Generalforsamlingen efterfølges af fælles middag kl.18.00 (husk tilmelding) hvorunder**

- **FIF prisen 2010 uddeles**
- **Årets mestre premieres**
- **Årets ungdomsløber kåres**

# Formændenes beretning, 2009

**FIF Hillerød** – bedst på bredde i Danmark og nu også med VM og EM medaljer i seniorklasserne.

FIF Hillerød orientering har igen i 2009 kunne byde både på en lang stribe af aktiviteter til mange forskellige brugergrupper. Som nyt har vi udvidet markant med tilbud til den ikke organiserede del af sporten med Familieorientering og Find Vej i Grib Skov – samarbejdet med andre, herunder Skov og Naturstyrelsen, FIF Atletik, OK Øst, Roskilde OK og andre giver events af den kvalitet vi vil, og det giver luft i klubben at vi ikke skal arrangere alt selvstændigt.

Som arrangører er medlemmer af FIF Hillerød utrolig flittige – måske for flittige. Vi har blandt andet arrangeret:

- Ungdomstræning der stadig samler mere end 40 ungdomsløbere under 16 år på en tirsdagsaften, og over 50 til fællesspisning
- Klubtur til Sverige for elite og bredde, januar
- Serie af MTB-O-løb med 50-125 deltager hver gang, nu udvidet med andre klubber
- Spring Cup, marts, Tisvilde Hegn
- Klubtur til Ulfborg, Påskeløb
- Klubtur til Tiomila
- Familieorientering
- Find Vej i Grib Skov
- Karrusel – udvidet antal
- Børnekarrusel
- Medarrangør af MTB- EOM
- Elleore-børnetur
- Slotssti-stafet
- Klubtur til DM Skanderborg, september
- Kredsløb –første mellemdistanceløb
- Multisport event for kvinder, ansvarlig for orienteringsøvelser
- MTB-Maraton, medhjælpere
- Divisionsfinale med over 100 deltagere fra FIF og efterfølgende sejr
- SMUK Kvindeløb med knap 2000 deltagere.
- Vinterstyrketræning/gymnastik
- Natcup,
- Klubmesterskab, november, Tisvilde Hegn
- Julenisseløb, december, Gadevang

### Sportslige højdepunkter:

- FIF Hillerød har samlet 46 DM medaljer i år, heraf 14 af guld og heldigvis fordelt bredt mellem ungdom, elite og de ældre (kun Tisvilde hegn OK fik flere). Vi blev 1. ved divisionsfinalen, og er dermed fortsat blandt de bedste klubber både i bredden og eliten.
- Ved Spring Cup løb Signe Klinting igen sejren hjem i D20E og Rasmus Folino snuppede 1. pladsen i H20E – en rigtig god start for begge
- Ved DM Nat vandt Rasmus H20 og Lærke fik sølv i D21. Rasmus Djurhuus og Søren fulgte op med bronze i H21 og H20
- Ved DM Sprint vandt Rasmus igen H20 og Søren fik sølv også i H20. Signe fik sølv i D20
- DM Ultra Lang på hjemmebane gav stort udbytte: Guld til Rasmus H21, Guld til Rasmus H20, Guld til Signe D20, I H20 gjorde Søren og Kasper rent bord ved at følge op med sølv og bronze og i H21 tog Sigge sin første seniormedalje med bronze.
- Ved Tio-Mila i Sverige løb vores ungseniører igen fantastiske stafetture for deres nordiske eliteklubber og Rasmus Djurhuus var igen med på det vindende norske hold.
- Ved MTB- EOM fik FIF flere medaljer end alle andre nationer end Danmark. Lasse fik Guld på langdistance og Sølv på mellem. Claus fik en sensationel guld i stafet, og Line fik sølv og bronze på mellem og stafet. De første medaljer til FIF i seniorklasse ved internationalt mesterskab.
- NOC i Finland var en hård udfordring, men Signe fik igen et godt udbytte: Mellemdistance 4. plads, Stafet Guld, Langdistance 7.plads. Der til deltog Rasmus Folino H20, Emil Folino H21 og Rasmus Djurhuus H21
- Ved Juniorverdensmesterskaberne blev Signe 9.på mellemdistancen, og fik stafetbronze . Endvidere deltog Rasmus Folino og Søren Sørensen.
- Ved VM deltog Rasmus Djurhuus, desværre uden at nå målsætningen.
- Ved DM Mellem som historisk er det sted hvor vi klarer os dårligst fik Nicoline guld i D16, og Signe og Rasmus fik sølv i i D20 og H20.
- Ved Midgårdssormen vandt vores unge elitehold igen og på samme vis som året før i dyst med PAN
- VM MTB – Lasse repræsenterede Danmark og FIF på fornem vis og fik blandt andet sølv og bronze med hjem. De første medaljer ved VM i seniorklasse til FIF.
- Ved DM Stafet vandt Signe, Lærke og Dorte igen i D21, og havde 2. holdet først i mål efter 2 ture i samme klasse. I H20 sluttede en æra hvor FIF har siddet på guldet, og holdet fik dette år kun sølv og der går sikkert mange år før vi igen kan sætte os på den trone.

## Side 8

- Ved DM Lang vandt Rasmus kongedistancen, og i H20 tog Rasmus og Søren Sølv og bronze.
- Ved EYOC – 2 x guld til FIF med Søren på drengenes hold og Signe på pigernes hold. Der til en 6.plads til Rasmus Folino i H20
- DM MTB, Guld til Rasmus i H20 og Sølv til Lasse i H21
- DM Divisionsfinale – guld til en enorm bredde i FIF.

### **Sociale højdepunkter:**

Vi havde en herlig klubfest som en af årets første begivenheder; Et socialt godt Spring Cup der styrkede følelsen af enhed; ny ungdom blev udtaget til KUM, Find Vej I Grib Skov som resultat af manges frivillige arbejdskraft; Ny smart klubdragt (som også betød en markant nedskrivning på et meget stort og ikke salgbart lager); Ungdomstræning med fællesspisning hvor over 50 er samlet på en hverdagsaften; sejr i divisionsturneringen takket være deltagelse af mere end 100 af klubbens aktive medlemmer.

### **Elite, MTB-Elite, Hillerød Elite og TKC Sjælland:**

Vores eliteløbere satser for at nå toppen og det betyder der ikke er plads i kalenderen til at deltage i alle klubbens øvrige aktiviteter. 4 stykker bor i Norge/Sverige for at blive bedre orienteringsløbere og alligevel har vi haft stor glæde af at de fortsat holder fast i Hillerød, og selv om vi gerne vil se dem både til klubstafet, divisionsmatch mm, kan den kabale ikke gå op og jeg vil glæde mig over de gange de var med i stedet. Rasmus Djurhuus som i over 1 år har boet i Århus har fra 2010 valgt at løbe for Pan. Et naturligt valg og vi glæder os til at Rasmus igen senere stiller for FIF.

Til gengæld fik vi i 2009 tilgang af 4 af MTB-O-sportens topudøvere. Hvilken start i FIF: Vi kan sole os i at have 3 medaljetagere fra europæiske mesterskaber og der til VM medaljer og selv om vores andel er beskeden, faldt deres valg alligevel på FIF – en klub hvor vi har plads til både bredde og elite, og respekterer hver ting for sig.

Hillerød Elite og Nordsjælland Elite blev også i 2009 en fuser, men i stedet for at bruge megen energi på at ærgre os eller at finde forklaringer på den manglende succes, har vi i 2009 valgt selv at tage hånd om de opgaver som vi tidligere forventede at de skulle tage sig af. I modsætning til andre eliteklubber i Hillerød har vores elite ikke brugt flere penge end der var i kassen -tvært om! Vores elite er fortsat selv deres egen største sponsor (eller deres forældre).

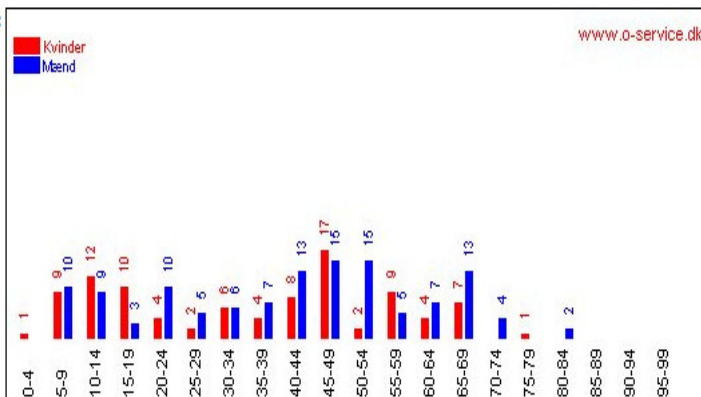
TKC Sjælland som vi er en del af, har også i 2009 givet vores yngste elite/talentfulde ungdom en rigtig god begyndelse som topidrætsudøvere. Skal vi også i år 2015 og 2020 have en solid elite skal der bygges tidligt.



## Medlemmerne:

Den største rekruttering har vi fortsat fra egne rækker: børn familie og venner, men også Familieorientering og MTB-O har hjulpet til. Alligevel er vi 4 færre end sidste år. Måske fordi vi valgte at ændre medlemskontingentet, men vi har så 263 medlemmer der har valgt positivt at have aktivitet i FIF. Vi havde troen på at vi kunne blive flere, men det går altså fortsat trægt. Til gengæld kan vi glæde os over tæt på lige mange mænd og kvinder i klubben.

### Aldersfordeling, Aktive :



Vores medlemmer har i 2009 har omtrent samme antal starter i 2009 som 2008.

En del af vores nødvendige bidrag til forbundets økonomi er en afgift på vores starter til alle løb registreret i O-Service.

### Kontingent til DOF

	Grundbeløb	Fylder i året 21 år eller mere Aktiv	Fylder i året 8 - 20 år og er Aktiv	Fylder i året 0 - 7 år eller er Passiv	Ialt
<b>Antal</b>		161	46	53	
<b>Fuldgyldigt medlem A-klub</b>	kr. 1040,- pr. klub	kr. 244,- pr. medlem	kr. 104,- pr. medlem	kr. 0,- pr. medlem	45108 kr

### Medlemsindberetning til DIF

	0 - 12 år	13 - 18 år	19 - 25 år	26 - 60 år	over 60 år	Forkert alder	Ialt
<b>Aktive</b>	39	15	18	113	35	0	220
<b>-Herrer</b>	17	5	14	65	23	0	124
<b>-Damer</b>	22	10	4	48	12	0	96
<b>Passive</b>	2	0	0	15	23	0	40
<b>Ialt</b>	41	15	18	128	58		260
<b>Ialt i %</b>	16	6	7	49	22		

En anden vigtig del er det bidrag vi betaler til forbundet via vores aktive medlemskab – afgørende for at vi kan få forbundets ydelser og hjælp i forbindelse med diverse ny aktiviteter, herunder Familieorientering og Find Vej projekterne. Det er derfor vigtigt for mere end FIF at vores medlemmer er aktive og ikke blot står noteret som passive.

### **Bestyrelsens arbejde 2009:**

Der var enighed om at bestyrelsen igen skulle sætte sig ambitiøse mål, men målsætningen som skulle være defineret i maj blev aldrig konkretiseret, udover at der med budgettet var lagt op til investering i blivende værdier – det eneste vi ikke nåede var en fuld renovering af baderummene i huset som ejes 100% af Hillerød Kommune.

Vi fik vitaliseret arbejdet i bestyrelsen med 2 meget flittige medlemmer, Thomas Eriksen og Karsten Funder. Thomas har overtaget koordinationsopgaverne i forhold til ungdom og Karsten med vores orienteringsarrangementer. Dette har styrket demokratiet, og vi er blevet mere effektive, men har brugt utrolig megen energi på drift og megen lidt energi på fremtid og politik før end vi hev en dag ud af kalenderen i slutningen af året. Dette vil vi arbejde videre med i 2010.

### **Formændenes vurdering af 2009:**

Aldrig har vi betalt for så megen arbejdskraft, og aldrig har vi fået så mange frivillige og ulønnede arbejdstimer og samtidig har vi aldrig før organiseret så mange aktiviteter. Vi har fået nyttegnet 3 kort, revideret så godt som alle andre.

Vores elitebredde og top er bedre end nogen sinde før, og samtidig har vi formået at lave breddearrangementer og rekruttering. Kvalitet vil vi gerne levere, men et offer ved den store aktivitet, er at mindre øvede kræfter bliver smidt på dybt vand og har svært ved at gennemføre det andre bare tager for givet. Vi skal måske turde vælge både aktivitet og møder fra, for at sikre at det vi gør bliver gennemført med succes og glæde for både dem der laver aktiviteten og dem som modtager.

FIF har også i 2009 været en klub hvor vi har frihed og plads til at alle kan tage og tager initiativer og sætter skibe i søen, men vi er også en klub hvor mange når de slipper tøjlerne har en forventning om at bestyrelsen/andre klarer ærterne. Det giver en masse spændende aktivitet, men også et hårdt slid på de der agerer brandslukkere.

## Side 11

Vi har fået både medaljer, skabt ny aktivitet og højkvalitative stævner så det er jo ikke så ringe: Vi, altså alle vi i FIF, har store ambitioner, hvert på vores område, og en del af dem kræver økonomiske ressourcer langt udover det som kommer ind via kontingentet. Sådant har det været i 2009 og sådan håber jeg også det vil være i fremtiden. Det kræver at vi finder og skaber indtægterne, og en vej der alene baserer det på eksterne sponsorer har mange andre sportsgrene vist ikke går – vi har altså alene vores arbejdskraft som garant for at midlerne kommer i hus. Hvis du sagde ja, og det gør de fleste, til at udføre dette arbejde i 2009, siger vi dig tak, og hvis du takkede nej, glæder vi os til sammen med også dig i 2010 at skabe.

Vi nåede i 2009 meget mere end vi turde drømme om da vi var sammen ved generalforsamlingen i februar 2009. Det er vildt og med de tilsagn vi har fået for fremtidens arbejde, glæder vi os til 2010 der både skal give 2 x guld i hos eliten til DM Stafet, 2500 deltagere til Smuk Kvindeløb, Familieorientering der skal resultere i 30 nye medlemmer, nye sponsorer, et fantastisk DM Lang og naturligvis et forsvar af vores sejr i divisionsturneringen.

### **Beretning fra kortudvalget:**

FIF er i 2009 begyndt det store arbejde med at omtegne alle vores skovområder på grundlag af de ny og meget præcise grundlag fra COWI. Vi har også fået taget hul på brugen af små GPS trackere som er et nyt spændende redskab til hjælp for korttegnere. Kredsen af korttegnere er fortsat meget lille og i et år som dette hvor vi igen har brugt måske mere end 1500 timer på kortarbejdet, valgte vi at forsøge os med korttegning hvor vi betaler et honorar og betaler korttegnernes fulde omkostninger. Vi havde valget mellem at engagere professionel arbejdskraft udefra eller at søge mulighederne indenfor egne rækker – vi valgte det sidste og har for 20.000 kr. fået tegnet en



stor del af det ny Grib Skov Mårum kort som skal bruges til Spring Cup 2010. Uden den købte hjælp var der ikke blevet produceret kort til Spring Cup og vi skal nu alle sørge for at få brugt det ny fine kort!

## Side 12

Carl-Johan Rosenberg er så godt som færdig med kortet over Grib Skov Søsken, som skal bruges til DM Lang september 2010. Carl-Johan har tegnet ca. 90% af kortet. Det bedste kort som vi til dato har produceret og jeg vil gøre mit til at I alle kan få lov til at prøve kortet efterfølgende og det ikke blot bliver de få der skal løbe DM som får fornøjelsen.

Kasper Fjellerup og Andreas Olesen har nytegnet Stenholt Vang og kortet vil ligge klar til divisionsmatch forår 2010 som vi selv skal arrangere. Også et meget fint kort.

Kasper og Andreas har tegnet en stor del af Grib Skov Mårum og Søren Peter er i færd med at tegne et mindre område og få de første erfaringer med nyt grundmateriale og GPS.

I forbindelse med MTB-EOM arbejdede flere af klubbens MTB-folk med at producere kortet til Langdistancekonkurrencen i Grib Skov Midt, men specielt skal Anders Bachhausen takkes for at have udført et meget stort arbejde.

Som ansvarlig for Kortudvalget har jeg selv haft fornøjelsen af at se en lille bid af Søsken, en større bid af Grib Skov Mårum hvor jeg 20. december på en snehvid dag fik afsluttet min del af arbejdet og der til har set til at vi har leveret reviderede kort til blandt andet SM Lang, SM Stafet, 1. divisionsmatch og vores eget kredsløb. Alle områder er i 2009 blevet revideret, hvilket betyder at vi har vendt blade og kvist i over 60 km<sup>2</sup> orienteringsterræn. Der til er der solgt og distribueret kort til 40 kunder i vores kortbutik.

Vi har solgt kort til over 4000 starter i 2009 og der til har klubben internt og til arrangementer sikkert brugt lige så mange kort. Andre har også købt kort, så der har i 2009 været over 10.000 starter på kortene!

Til trods for at vi har betalt for arbejdskraft i år, giver korttegningsarbejdet fortsat et pænt overskud til klubben, og med investeringen tilbage i arbejdet, er der nu en bedre balance i dette regnskab.

/Bo Simonsen

## Beretning fra ungdomsudvalget:

I det forgangne år har der været masser af aktiviteter og tilbud for ungdomsløberne i FIF Hillerød. For den yngre ungdom (5-12 år) har der, henholdsvis først og sidst på året til sammen, været afholdt

**5 nattræninger**, hvor de yngste løbere i klubben har kunnet prøve den lidt anderledes disciplin – at finde poster i mørket.

Derudover har der været afholdt **18 ungdomstræninger om tirsdagen** i tidsrummet 17:30-19:00 i den lyse tid og **6 lørdagstræninger** 13:00-16:00 i den mørke.

Træningerne har været opbygget omkring de tekniske facetter, der er omkring orienteringsløb. Samtidig har der været mulighed for at deltage i 13 Skovcup om onsdagen i for- og eftersommeren. **Skovcup** er et åbent arrangement for alle børn

## Side 13

(og kun børn) i østkredsen. Klubberne i østkredsen arrangerer på skift løbene og FIF Hillerød stod for løbet den **22 april i Gribskov Vest**.

Sammen med andre ungdomsløbere fra resten af Sjælland var der **14 FIF'er** der startede året med at deltage i det sociale **Tøf-Af i Tisvilde** i januar. Også i januar, nemlig den 23-25 januar var der **11** ungdomsløbere der **deltog in klubturen til Gøingeland i Nordøstskåne**.

Den **7 marts** stod FIF for **minikursus for de 8-10 årige** i østkredsen. Chris og Lotte stod for hygge, sprint i terræn og orienteringsløb med små sløjfer i Stenholt Vang.

**Til Spring Cup** havde vi **14 ungdomsløbere**, der løb deres klasse på den **klassiske distance** og **to hold til stafetten** i henholdsvis **H/D 12 og D 18**.

**8 ungdomsløbere** tog i mod udfordringen og deltog i **påskeløbets 3 etaper d. 9-11 april** i det anderledes terræn i Husby og Stråso Plantage.

Der var 9 børn med på ungdomsturen for de 9-12 årige, der igen i år gik til Elleore. Det var en fantastisk tur, hvor børnene kom ud for anderledes orienteringsudfordringer, så som "orienteringsløb" i selvbygget papkassebåd, baglæns havbad, Kracket, Andalusisk bjergludo, kompasgang i vand med skjulte poster og meget mere.

I den mere seriøse afdeling var der et par af ungdomsløberne der tog nogle flotte medaljer ved div. DM'er alle i dame -16:

Nicoline F. Klysner løb sig til en flot Bronze-medalje til Danmarksmesterskaberne i natorientering

Amalie Søndergaard løb sig til en flot Sølv-medalje til Danmarksmesterskaberne i sprint

Nicoline F. Klysner løb fra alle de andre og tog en meget flot Guld-medalje på mellemdistancen

Cecilie F. Klysner løb sig til en flot Bronze-medalje på den lange distance

Et stort tillykke til jer alle, også jer der var tæt på, med håb om et mindst ligeså godt kommende løbeår.

Et andet flot resultat var, da vi sammen med resten af klubben vandt Danmarksmesterskaberne for hold.

En af årsagerne til at vi klare os så godt er at vi har et pænt fremmøde af ungdomsløbere.

- Til **divisionsmatchen d. 15 marts** havde vi **21 løbere i alderen 5-16 år** der stillede op, hvoraf flere skaffede vigtige point til klubben.
- Til **divisionsmatchen d. 24 maj** havde vi **19 løbere i alderen 5-16 år** der stillede op, hvoraf flere skaffede vigtige point til klubben.
- Til **divisionsfinalen for hold d. 4 oktober** havde vi **26 løbere i alderen 5-16 år** der stillede op, og havde stor andel i at vi vandt Guldmedaljen. Da

## Side 14

- 
- der var 103 tilmeldte fra FIF udgjorde ungdommen altså 25 % af de tilmeldte.

FIF Hillerød orientering har omkring 50 børn/unge i alderen 5-16år, hvor nogle er mere aktive end andre. Et vigtigt mål for ungdomsudvalget er at fastholde børnene/de unge, hvilket endnu i år har set ud til at lykkes, samtidig er der kommet nye børn ind i folden som vi håber, vil få ungdomsgruppen gjort endnu større.

Samtidig har vi med succes flyttet fire løbere (Martin, Oskar, Marie og Thea) op fra de lette baner, til de mellemsvære baner.

Træningen har i år været planlagt, så Kasper Fjellerup tager sig af de ældre og mere rutinerede dvs. dem der løber mellemsvære og svære baner. Det drejer sig pt. om 9-10 løbere. Chris Bagge står for den tekniske træning af de yngre og mindre rutinerede dvs. dem der løber lette og begynder baner. Til disse træninger er der som oftest 10-11 børn. Bente Søndergård og specielt Lotte Friberg står for de praktiske og sociale ting omkring de unge og er specielt årsagen til at der kan komme 30-50 børn og forældre til de månedlige spisninger efter træning. Thomas Alkjær Eriksen står for kontakten mellem ungdomstrænerne og bestyrelsen og hjælper i det omfang det kan lade sig gøre. Derudover hjælper Line Skovridder til at skygge nogle af løberne på de mellemsvære baner. Da vi er en sport der er afhængig af at de unge bliver transporteret ud til skovene rundt omkring er vi afhængig af forældrene. Som også er villige til at køre og skygge børnene i skoven. Tak til de mange der har hjulpet til omkring børnene i det forgangne år. Vi håber at vi i det nye år stadig kan trække på forældre og andre løberes resurser.

Hvis nogle forældre eller løbere i klubben går med en lille drøm om at blive en del af trænerteamet eller tage et større ansvar omkring ungdommen i det kommende år kan vi sagtens bruge flere kræfter og ideer.

/Chris Bagge, Lotte Friberg, Thomas Eriksen

### **Beretning fra eliteudvalget:**

År 2009 har været et rigtigt godt år for Hillerøds Elite, med masser af aktivitet, konkurrencer og ikke mindst medaljer nationalt og internationalt både for Hillerøds fodorienteringsløbere og mountainbikeorientere.

Hillerøds elitegruppe bestod i 2009 af Anders Konring Olesen, Andreas Olesen, Casper Wraa, Emil Folino Nielsen, Kasper Fjellerup, Lasse Brun Pedersen (MTBO), Line Brun Stalknecht (MTBO), Lærke Lundedal Jensen, Rasmus Djurhus, Rasmus Folino Nielsen, Rikke Nygaard Monrad, Sigge Lundedal Jensen, Signe Klinting og Søren Schwartz Sørensen.

De bedste individuelle resultater sørgede søskendeparret Lasse og Line for på deres mountainbikes. Lasse havde igen et utroligt succesfuldt år og vandt VM sølv og bronze samt EM guld og sølv på hjemmebane på Sjælland. Line imponerede og vandt på trods af graviditet også en sølvmedalje til EM på hjemmebane.

## Side 15

I fodorienteringsløb har mange af klubbens unge talenter været med på landsholdene i år. Rasmus F., Søren og Signe repræsenterede klubben ved junior VM og junior EM og junior NM. De unge seniorer banker også på til landsholdet og Rasmus D. og Emil var med ved NM og Sigge var reserve. Signe og Søren sørgede for at Danmark fik medaljer ved henholdsvis Junior VM, Junior EM og Junior NM i stafet i dameklassen og Junior EM i stafetkonkurrencen i herreklassen.

Derudover er det blevet til mange flotte internationale resultater samt mange medaljer og flotte resultater til de danske mesterskaber.

En del af gruppen har søgt til udlandet for at optimere træningsmulighederne. Sigge og Emils bofællesskab i Norrköbing i Sverige har nu fået selskab af Anders også, og de tre er blevet en del af det gode træningsmiljø omkring universitet, men løber fortsat for Hillerød nationalt. Rasmus Djurhus er flyttet til Århus, og har desværre valgt at skifte til OK Pan.

Klubbens elite i 2010 består pt. af Anders, Emil, Lasse, Line, Lærke, Rasmus F., Sigge, Signe og Søren. En positiv og motiveret gruppe som glæder sig til at vise klubbens farver ved mesterskaberne i 2010.

/Anne Konring Larsen

### **Beretning fra træningsudvalget:**

Træningsudvalget for fodorientering har som sådan ikke eksisteret i 2009, der har ikke være afholdt officelle møder eller være planlagt aktiviteter.

Der har alligevel været afholdt træninger, 6 i løbet af sen forår og 8 i efteråret.

Træningerne i foråret har samt de første træninger i efteråret har været udført af undertegnede hvor enkelte andre klubmedlemmer har hjulpet til med postindsamling.

Der har været tilbudt følgende baner:

1	Let	3,0 - 4,0 km
2	Mellemsvær	4,0 - 5,0 km
3	Svær Kort	3,0 - 4,5 km
4	Svær Mellem	4,5 - 6,0 km
5	Svær Lang	6,5 - 8,5 km

Der har været tilbudt teknikkbane og begynderbane, men den blev stort set aldrig efterspurgt, så de var en periode sløjfet.

Det har været målet med klubtræningen at skabe en klubaktivitet for medlemmerne hvor klubbens medlemmer kunne mødes og være sammen. Placeringen af klubtræninger er ligeledes prøvet planlagt, at disse ikke konfliktede med andre aktiviteter.

## Side 16

Vi har løbet i skove som FIF har forholdsvis nye kort til – dvs. 2008 og nyere. Der er bestilt løbstilladelse, indtegnet naturlommer og sat poster ud til hvert arrangement.

Fremmødet har været positivt stigende fra 15-25 deltagere. Det er klart det kunne være bedre med et større fremmøde. Mit indtryk er, at folk har været glade, for den lille tur i skoven efter en hektisk dag. Det var primært den samme gruppe, som deltog i hver træning dvs. HD35 og op. Overraskende kom der sjældent juniorer til træningerne – der har ikke været deltagelse fra vores eliteløbere.

Ved Karsten Funders indtrædelse i bestyrelsen og træningsudvalget er der kommet mere fokus på manglende hjælp til klubtræninger. Der er så kommet hjælpere til klubtræninger i sidste del af efteråret og de fleste arrangementer har herefter været arrangeret som karruseløb.

Specielt familieorientering:

Familieorientering er et koncept, som vi har arvet fra HSOK. Meget kort fortalt består det i:

- At vi med brochurer/annoncering/avisomtale etc. henvender os til et bredt publikum, der aldrig har prøvet o-løb før
- At de bliver inviteret til en serie løb i stil med børnenes skovcup
- At der hver gang er en begynder- og en let bane
- At der er ressourcer til instruktion og skygning
- At der er miljø, hygge etc. i det omfang vi orker det.

I 2009 blev det til 4 løb afsluttende med det åbne løb 25.10.09 i pisse regnvej i Kagerup. Vi (det er mest Jette Bachhausen og Karsten Funder) er blevet så tændte, at vi gør det igen i 2010 – både forår og efterår.

!Henrik Bjørn Hansen og Karsten Funder

## Beretning fra agernsamlerne:

Medlemskab af Agerksamlerne forudsætter fortsat aktivt eller passivt medlemskab af klubben og værende i den arbejdsfri alder. Medlemskabet er fortsat jævnt stigende og nærmer sig nu 40. Der har i årets løb været afholdt 22 samlinger med løb i Gribskov, Gadevang og St. Dyrehave efterfulgt af foredrag/underholdning i Kompashuset. Det gennemsnitlige antal deltagere i træningsløbene (altid en svær kort og en svær ”lang” bane) har været 18, til den efterfølgende seance ca 25. Der har igen været skitur til Kvitåvatn med 15 deltagere og 3 af os var endvidere deltagere i hundeslædetur til Østgrønland. Vi har dels besøgt og dels haft besøg af ”De grå Sokker” fra HSOK, hvor vi har deltaget i hinandens samlinger. Endelig er det for andet år i træk lykkedes at stille hold til såvel SM og DM stafet samt en stigende



deltagelse i åbne løb inklusive divisionsturneringer. Agernsamlerne har i mange tilfælde endvidere deltaget som hjælpere ved klubbens arrangementer. Det vigtigste projekt har dog utvivlsomt været "Find vej i Gribskov", som under ledelse af Morten Grove Jacobsen har ført til opsætning af 130 faste poster i Gribskov og Gadevang, udgivelse af kort med faste poster og baneforslag samt en beskrivende folder. Projektet blev udført i samarbejde med SNS og Hillerød Kommune og med støtte fra Nordeafonden. Folderen er foreløbigt blevet solgt i over 1.000 eksemplarer og blandt brugere fandtes måske både Statsminister og Kronprins.

/Henning Løwenstein

### **Beretning fra MTB-O:**

"Stadig fremgang - næsten" må være denne korte betegnelse for 2009 i MTB-O regi.

Det lille " - næsten" understreger at o-løb er en enkelt-mands sport, også MTB-O - man planlægger selv sine aktiviteter. Vi kunne sagtens være flere til de ugentlige mandagskørsler i klubben - det ville også øge muligheden for større variation i træningen. Men det kommer forhåbentlig.

Med det suk ude af verden skal de positive aktiviteter selvfølgelig nævnes:

- EM og Junior VM 2009 blev arrangeret i Danmark. OK Øst trak det store læs, men FIFere var grundigt indblandet. Således stod vi for stævnepladsen på langdistancen og tegning af kort over Gribskov – og en masse andet. Det er faktisk ligeså sjovt at arrangere som at deltage.
- Medaljer var der mange af til klubben:
  - Lasse Brun Pedersen: Guld på EM Lang, sølv på EM Middel, Sølv DM Lang
  - Claus Stallknecht: Guld på EM stafet
  - Line Pedersen: Sølv EM Sprint, Bronze EM Stafet,
  - Rasmus Folino Nielsen: Guld DM Lang H-20,
- VinterSerien MTB-O er i stadig udvikling. 2008/09 versionen blev afsluttet med de første vindere af en samlet konkurrence. 2009/10 er begyndt godt med over 100 deltagere de første gange. Nyt i år er også at FIF deler arrangørværdigheden med 5 andre klubber – det mindsker belastningen på os og muliggør at vi kører i flere forskellige skove. Datoerne for 2010/11 er allerede undervejs. Kom og køør med – tjek hvornår på hjemmesiden.

I 2010 håber vi at få styr på vore MTB-O kort i klubben så vi kan levere ligeså gode MTB-O kort, som almindelige o-kort til de mange som efterhånden arrangerer MTB-O løb.

/Anders Klinting

### **Planer for 2010:**

Bestyrelsens oplæg til budget for 2010 er meget ambitiøst. Vi satser på nye indtægter og har allerede indkalkuleret de forventede indtægter. Vi lægger samtidig op til at vi skal kunne bremse ny aktivitet, hvis vi skulle fejle på indtægterne. Vi har i 2009 søgt Hillerød Samvirkende Idræt og dermed Hillerød Kommune om midler til at vedligeholde vores sportsanlæg Orienteringskortet – uden at høre en lyd! Det bliver formentlig ikke via kommunen eller HSI at vi får øget vores tilskud.

Indtægterne fordeler sig på en lang række kilder hvor kontingent fra klubbens medlemmer fortsat udgør ca. 30%. Lidt over 25% kommer fra diverse arrangementer, herunder 12,5% fra Smuk Kvindeløb og det er et plus at det er en stribe arrangementer der skal bidrage til resultatet. Vi er dermed ikke så afhængige af at vores flagskib, Spring Cup, giver stort overskud, hvilket giver mulighed for 100% fokus på det sportslige. Vi forventer fortsat at have opbakning fra vores sponsor AL-Bank, og håber i 2010 med tøjssponsorater og endnu en stor sponsor at få plads til gratis tøj til elite og ungdom.

Vi får fortsat støtte fra Hillerød Kommune til ungdom og rengøring i Kompashuset, i alt ca. 5% af vores indtægter, men er ikke som andre sportsgrene afhængige af større tilskud for at få budgettet til at hænge sammen.

Vi har i budgetlægning set bort fra evt. tilskud fra Hillerød Elite/Nordsjællands Elite – bliver vi senere tildelt midler, vil de blive tildelt eliten til yderligere aktivitet.

### **Målene for 2010:**

- **Fortsat at give ungdom og de der arbejder med ungdom de bedste økonomiske vilkår for megen aktivitet og kvalitet**
- **at give vores selvskabte elite de nødvendige økonomiske rammer for fortsat at kunne forbedre sig og derved hjælpe den enkelte i at nå toppen af det personlige potentiale**
- **at give vores mange frivillige de rette redskaber og udstyr så de kan udføre deres opgaver til glæde for de fleste**
- **at genskabe og forøge udbuddet af sociale aktiviteter, hvor mange af klubbens medlemmer kan mødes og glædes ved fælles samvær**

## Side 19

- **at være en blandt flere førende klubber i dansk orientering**
- **at levere stævner af høj kvalitet**
- **at udvikle vores sportsanlæg, o-kortet, efter nyeste principper**

I 2009 havde vi igen budgetteret med et markant underskud, da kassebeholdningen var i overkant. Vi fik i stedet et overskud da vi fik ikke budgetterede midler i kassen. Det er bestyrelsens holdning, at driften normalt skal balancere, men at vi kan

budgettere med et underskud, hvis midlerne går til nyinvesteringer. Bestyrelsen lægger i forslag til budget op til følgende markante nyinvesteringer:

- Prof. Nytegnig efter nyt grundmateriale af alle vores kort. 1. etape i 2010 (Store Dyrehave) med 25.000 kr.
- Nye klubtelte 10.000 kr.
- Investering i Kompashuset og inventar på 15.000 kr.

Vi lægger op til at bevare fristartordningen og har sat midler af til dette.

Ungdommen tildeles igen lidt flere midler, da vi tror på at en stor gruppe af de yngste fastholdes og vil udvide deres aktivitet.

Elitens budget øges igen, men med elastik i således at vi skal være sikret at de ekstra midler er kommet i hus før end at pengene bruges.

Kontingentforslag for 2010:

Det er bestyrelsens indstilling at kontingentet fortsætter uændret, men at vi forenkler endnu en gang. Vi vælger at alle på samme alder betaler samme kontingent, og at vi

afsætter midler til reduktion i kontingent til medlemmer der har behov for en reduktion. Det betyder at gruppen studerende falder bort som egen gruppe, men vi vil fortsat kunne tilbyde medlemskab til studerende, eller andre mindre bemedlede til samme kontingent som i år. Det er forventningen at vi med uændret antal medlemmer vil have samme samlede indtægt fra kontingent.

Det foreslås derfor følgende kontingentsatser:

Konkur- -rence	Motion	2. klub	U17- 20	U13- 16	U10- 12	U -9	Passiv
1300	650	250	500	500	500	250	250

/Karsten Funder



## Side 21

### 6. Hvad blev Slotsarkaderne kåret til i 1992?

- A. Danmarks største indkøbscenter
- B. Nordens bedst indrettede indkøbscenter
- C. Europas flotteste indkøbscenter

### 7. Omkring hvilken gård voksede byen Hillerød frem?

- A. Favrholt
- B. Trollesminde
- C. Hillerødholm

### 8. Hvem blev alligevel ikke formand i Region Hovedstaden efter det nylig afholdte valg?

- A. Bent Larsen, Venstre
- B. Andreas Røpke, SF
- C. Jørgen Christensen, Venstre

### 9. Hvor mange mm regn faldt der indenfor 24 timer d. 11.-12. juni 2009 i Hillerød?

- A. 55,5 mm
- B. 84,4 mm
- C. 112,8 mm

### 10. Hvad forventes opførelsen af et helt nyt hospital syd for Hillerød at komme til at koste?

- A. Ca. 2 milliarder kr.
- B. Ca. 3 milliarder kr.
- C. Ca. 5 milliarder kr.

### 11. Hvilken slags bygning har ikke ligget midt på torvet i Hillerød?

- A. Ismejeri
- B. Kiosk
- C. Benzinstation

### 12. Hvilket punkt er højest i Grib skov?

- A. Fruebjerg
- B. Multebjerg
- C. Knagebakke

### 13. Hvor mange indbyggere er der i Hillerød kommune?

- A. 47.339
- B. 52.158
- C. 55.192

## Resultatet af juleløbet:

Nr.	Navn	Bane	Tid
1	Andreas Olesen	Bane 1: 7 km svær	49.15
2	Bo Simonsen	Bane 1: 7 km svær	49.35
3	Søren Peter Larsen	Bane 1: 7 km svær	62.10
4	Carsten Hansen	Bane 1: 7 km svær	66.00
5	Henrik Bjørn Hansen	Bane 1: 7 km svær	66.30
1	Karl Kristian Hartmeyer	Bane 2: 4,5 km svær	104.00
2	Thomas Eriksen	Bane 2: 4,5 km svær	53.20
3	Anders Klinting	Bane 2: 4,5 km svær	54.45

## Side 21

4	Karsten Funder	Bane 2: 4,5 km svær	62.45
5	Line Skovrider	Bane 2: 4,5 km svær	69.00
6	Sandra Simonsen	Bane 2: 4,5 km svær	74.35
7	Leif Sig	Bane 2: 4,5 km svær	75.05
8	Carsten Dahl	Bane 2: 4,5 km svær	77.15
9	Jette Bachhausen	Bane 2: 4,5 km svær	90.50
10	Betty Folino	Bane 2: 4,5 km svær	97.30
11	Chris Bagge	Bane 2: 4,5 km svær	97.30
12	Henrik Carlsen	Bane 2: 4,5 km svær	98.00
13	Bente Kjær Hemmingsen	Bane 2: 4,5 km svær	ikke noteret
14	Lotte Friberg	Bane 2: 4,5 km svær	ikke noteret
1	Marie Cecilie Hartmeyer	Bane 4: 4,5 km mellemsvær	108.30
2	Lisbeth Gudmann Larsen	Bane 4: 4,5 km mellemsvær	108.32
1	Annika Simonsen	Bane 5: 3,5 km let alm o-løb	33.00
2	Lukas Kjær Hemmingsen	Bane 5: 3,5 km let alm o-løb	35.00
3	Berit Mogensen	Bane 5: 3,5 km let alm o-løb	36.00
4	Christina Hartmeyer	Bane 5: 3,5 km let alm o-løb	42.00
5	Karoline Hartmeyer	Bane 5: 3,5 km let alm o-løb	42.00
6	Sigrid Høyer Staugaard	Bane 5: 3,5 km let alm o-løb	45.00
7	Nalini Julia Mortensen	Bane 5: 3,5 km let alm o-løb	51.00
8	Thalisa Maria Mortensen	Bane 5: 3,5 km let alm o-løb	51.00
9	Lone Mortensen	Bane 5: 3,5 km let alm o-løb	ikke noteret
10	Siri Simonsen	Bane 5: 3,5 km let alm o-løb	ikke noteret



Dette billede burde stå på næste side, men ....

# GÅR DER KAGE I SPRINGCUP?

## Forhåbentlig ikke!

Så vi håber at du vil være med til at bage en eller flere af de 50 kager vi skal sælge fra kioskerne og servere for de mange hjælpere, der alle gør deres bedste for der lige netop IKKE går kage i Springcup.

Derfor ring eller skriv til mig senest den 5. marts 2010 og fortæl hvad du vil levere. Skriv eller fortæl også hvilken dag du leverer kagen.

Lidt praktiske bemærkninger:

- Du må meget gerne sponsere kagen, men du kan vælge at få dine udgifter refunderet. Så skal du blot lægge en seddel med dit kontonummer og udgiften ved kagen når du afleverer den.
- Kommer du ikke selv med til Springcup kan du helt sikkert få en af dine klubkammerater til at tage den med.
- Hvis det er muligt, så tag kagen ud af formen/bradepanden inden du leverer den. Hvis det ikke er muligt så sørg for at sætte et klistermærke med dit navn og klub i bunden af formen.
- Ring eller skriv hvis du har spørgsmål.

Med O-hilsen

kagekoordinator

Morten Grove Jacobsen FIF

[morten@grovejacobsen.dk](mailto:morten@grovejacobsen.dk) 48483399

## Spring Cup 26.-28.marts 2010 20-års jubilæum!

Spring Cup er fortsat dansk orienterings flagskib, når det gælder et professionelt afviklet stævne, der tiltrækker sportens største stjerner på både voksen og juniorsiden. Derfor skal vi også have landets bedste stævnehjælpere på banen – nemlig DIG og dine venner i FIF, OKR og OK Øst!

**Fredag den 26. marts 2010: Natsprint og natstafet i Hornbæk Plantage**

**Lørdag den 27. marts 2010: Klassisk (WRE) i Gribskov Nord og Gribskov Mårum**

**Søndag den 28. marts 2010: Stafet i Gribskov Mårum**

## Side 24

”Same procedure as last year?”, spørger du nok. “Yes, same procedure as every year!” kan jeg så nikke. Du skal nemlig bare gøre sådan:  
Klik på <http://www.springcup.dk/springcup/> - eller på Spring Cup logoet på FIF’s hjemmeside.

Sådan finder du dit ønskejob:

- Nederst til højre på Spring Cup hjemmesiden klikker du ind på ”arrangørweb”.
- Her logger du ind på mandskabssiderne med koden **onakit8m** (forbogstaverne i ”Oles nye automobil kør’ i timen 8 mil”)
- Øverst til venstre klikker du ind på ”mandskab”. Du er nu inde på mandskabssiderne, hvor du finder en liste med job, vi skal have besat til Spring Cup.
- Lad musen glide ned over joblisten, og ud for hver funktion kommer der en jobbeskrivelse frem.
- Klik på en funktion og se et skema, hvor de enkelte jobs er beskrevet med dag og tid. Du kan se hvilke jobs, som er taget, og hvem man skal arbejde sammen med i funktionen. Øverst står navnene på funktionslederne. Ude til højre finder du en skabelon til at skrive en mail til udvalgte funktionærer.
- Klik tilbage til mandskabssiden på ”mandskab” øverst til venstre.
- Her kan du klikke på ”tilføj ønske til mail”, finde dit navn i listen ”vælg en person”, trykke ”send” – og mandskabsrekrutteringen får tilsendt din mail med dit ønske!

Du kan også tage kontakt med undertegnede direkte på mail eller telefon – eller når vi ses.

Men: hverken du eller funktionslederen kan føje dit ønske på listen – det kan bare mandskabsrekrutteringen. Hvis du ved du ikke kan hjælpe til – så send også gerne en mail – så slipper du for, at jeg kontakter dig i håb om din hjælp.

Bemærk at unge mellem 12 og 20 + voksne i eliteklasserne også skal hjælpe til, men vi tager naturligvis hensyn til løbene.

Der er lejet en hytte i Hornbæk, hvor der er plads til 25 personer. Du kan overnatte her fredag og lørdag ved at melde dig hos Ane (ane.v@mail.dk). De hjælpere, som slutter sent og skal først op, har fortrinsret. Der skal betales for overnatningen, men du slipper så for de ekstra køreture til og fra Roskilde.

Jeg glæder mig til at høre fra dig!

Venlig hilsen Helle Dahl

Mobil: 24 26 34 89

hellelindelof@hotmail.com



## Agernsamlerne på Nordseter



I uge 4 havde 15 Agernsamlere sat hinanden stævne i storhytten Fjeldrest på Nordseter ved Lillehammer.

Det blev en herlig uge med blå og blåektra på skiene, hjemmebagte morgenboller, fælles frokoster og aftensmad og masser af hygge og samvær i en god stor hytte med plads til alle.

Der blev løbet både ture på højfjeld (Lunkeflejdet og Nevelfjeldet) og ture ad skovløjper til blandt andet Lillehammer (14 km nedad!!) og til Sjusjøn (vafler og kakao!)

Agernsamlerne på vej til og på det olympiske stadione i Lillehammer



Det er femte gang der arrangeres skitur for Agernsamlerne – og forhåbentlig ikke sidste!! ;-) leif

## Medaljestatistik Orientering 2009

Klub	Nat			Sprint			UltraLang			MelleM			Stafet			Lang			Klub			I alt	Point*		
	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B	G	S	B				
1 Tvede Havn OK	5	3	3	3	1	2	3	3	1	4	2	2	2	1	2	2	3	2	1	1		15	14	12	
2 FIF Hillerød	1	1	4	1	5		4	4	4	2	3	3	2	2		3	1	3	1	1		14	16	14	
3 Skiveborg OK	2	3	1	3	2	1	1	2	1	1	2	2			4	4	3					10	17	12	
4 OK Fan	3	2	2	4	2		3	2	1	3		1	1	3	2		2	4			1	12	13	13	
5 OK Øst	2			1			5		1	4	1	1			2	1		6	1			20	3	2	
6 Farum OK	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1		3	1				9	7	5	
7 Søllerød OK	2	1	2	2	1		1	4		1	2	2	2	1		1	2	1				5	6	9	
8 Horsens OK	2	1		2	1		2	1	1	1	3		1		1		2					7	4	5	
9 OK HTF	2	1		1			1	1	1	1	2	2			2		1	1	1			5	5	5	
10 OK Roskilde	1	1	1	1	2		1	1	1	1	2		1	1	2		1	1	2			4	4	7	
11 OK Gorm	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					2	2	2				5	3	5	
12 Faaborg OK			1						1	1	1	1	3			2	2					4	3	5	
13 OK SNAE	1	1	1								2			2		4						1	8	1	
14 Viborg OK			1			1			1	2	1	1	1	1		1						3	4	2	
15 HSK OK			1			2	1						1	1	1		1	1	1			4	2	3	
16 Narsø OK	1			1			1			2			1	1	1		1					3	4	0	
17 OK Søns	1	2													3							3	1	5	
18 Kolding OK	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1							3	2	3	
19 Aalborg OK	1	1	2						1	1	1	1	1			1	1					2	3	4	
20 Herning OK	1	2			1					2						1	1	1				1	5	3	
21 Arhus 1900	2			1			2	1	1	1			1			1	1					0	5	3	
22 Køge OK	1					1			1							1						4	0	0	
23 Allerød OK	1	1		3	1											2		1				1	3	3	
24 Odense OK						1	2	1				1	1			1						1	2	4	
25 Hørens Officersskole				1					1	1	1	1				1	1					2	2	0	
26 OK Møller		1							1	1	1	1				1	1					1	2	3	
27 OK 73							3	1								1	1					0	4	1	
28 Ballerup OK	1			1					1						2							2	0	3	
29 St. Bindrup	1	1	1	1	1	1	1	1	1						1							1	2	1	
30 OK Skæmten				1			1															1	1	0	
31 Vendelboerne																1	1					1	0	1	
32 Herfølgholm OK							1															1	0	0	
33 OK FROS	1																					0	1	0	
34 Nordvest OK				1																		0	1	0	
35 Holbæk OK										1												0	1	0	
36 AKIF																1						0	1	0	
37 Svendborg OK				1																		0	0	1	
38 OK Estbjerg				1																		0	0	1	
39 OC Slagelse							1															0	0	1	
40 Høstebro OK											1											0	0	1	
41 OK Syd											1											0	0	1	
42 Allerød/Polltø/Skæmten													1									0	0	1	
43 RPIU																1						0	0	1	
44 Skive AMOK																						0	0	0	
45 Randers OK																						0	0	0	
46 Svendborg/OPI																						0	0	0	
47 Odense FI																						0	0	0	
48 OK Vest																						0	0	0	
49 OK Sjurs																						0	0	0	
50 PK&U																						0	0	0	
	26	25	23	18	18	17	26	27	25	28	28	28	18	18	17	32	32	32	1	1	1	148	148	143	
																							888		

\*Pointberegning: Guld = 3, sølv = 2, bronze = 1

De nye DOF-regler følges, dvs. hvis der er under 3 tilmeldte i en klasse uddelles ingen medaljer  
Hvis der er 3 tilmeldte uddelles guld, hvis der er 4 tilmeldte uddelles guld = sølv

## 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](mailto:sandragautschi@gmail.com)



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

**WWW.BOASBY.DK  
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 løbetøj til klub

[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)





# -karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
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
lø	13-02	Egebæksvang	Flynderupgård, Agnetevej	47K1	HSOK	13:00-14:00
lø	13-02	Liseleje	store P-plads	40 G1	Tisvilde Hegn OK	13:00-14:00
lø	20-02	Horserød N	Hornbækvej	26 H4	HSOK	13:00-14:00
lø	20-02	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej	22 C5	Tisvilde Hegn OK	13:00-14:00
lø	27-02	Stenholt ang m.fl.	Kompashuset		FIF	11:00-12:00
sø	28-02	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej	22 C5	Tisvilde Hegn OK	10:00-11:00
lø	06-03	St. Dyrehave	P-plads på Isterødvej	65 J7	Farum OK	13:00-14:00
lø	06-03	Teglstrup Hegn	Klubgården		HSOK	11:00-12:00
sø	07-03	Tisvilde Hegn	Asserbo Slotsruin, Bisp Absalonsvej	31 G6	Tisvilde Hegn OK	09:30-10:30
lø	13-03	Teglstrup hegn NØ	Klubgården, Gl. Hellebækvej	28D6	HSOK	13:00-14:00
lø	20-03	Klosterris Hegn	Klosterrisvej, SV-hjørne af skoven	26 F3	HSOK	13:00-14:00
ti	13-04	Egebæksvang	Flynderupgård, Agnetevej	47K1	HSOK	17:00-18:00
ti	20-04	Danstrup Hegn	Hornbækvej	46 K1	HSOK	17:00-18:00
ti	20-04	Sperrestrup Skov	Tungegårdsvej, Ølstykke	103 C6	Kildeholm OK	17:00-18:00
to	22-04	Lille Hareskov og Jonstrup Vang	Skovlystvej	115 K7	OK Skærmen	17:00-18:00

## Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
6/2	C	<a href="#">Danstrup/Krog enberg</a>	Øst	OK Øst/Lyngby OK	29/1	Vinter cup
10/2	C	<a href="#">Gribskov Nødebo</a>	Øst	Fredensborg OK	5/2	Natcup
21/2	C	<a href="#">Tisvilde Hegn</a>	Øst	Herlufsholm OK	12/2	Langdistance "Trodens Fodspor"
24/2	C	<a href="#">Tisvilde Hegn</a>	Øst	Tisvilde Hegn OK	19/2	Natcup
27/2	C	<a href="#">Gadevang, Stenholt Vang</a>	Øst	FIF Hillerød Orientering	22/2	Vinterlangdistance
27/2	MTB-O	<a href="#">Stenholt Vang / Stenholt Indelukke</a>	Øst	FIF Hillerød Orientering	19/2	VinterSerien MTB-O
3/3	A	<a href="#">Bøndernes Hegn</a>	Øst	OK 73	26/2	SM nat 1.afdeling
6/3	MTB-O	<a href="#">Teglstrup Hegn</a>	Øst	Helsingør SOK	26/2	VinterSerien MTB O
7/3	B	<a href="#">Viemose skov</a>	Øst	O-63	26/2	Division match
10/3	A	<a href="#">Nystrup Hegn</a>	Øst	Helsingør SOK	5/3	SM nat 2. afd.
14/3	A	<a href="#">Vintersbølle skov</a>	Øst	Herlufsholm OK	5/3	Kredsløb - Udtagelse til KUM
17/3	A	<a href="#">Valby Hegn</a>	Øst	Tisvilde Hegn OK	12/3	SM nat 3. afd.
21/3	B	<a href="#">Hareskovene</a>	Øst	Ballerup OK	12/3	1-5-6 div
26/3	C	<a href="#">Hornbæk Plantage</a>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst OK Roskilde	2/3	Spring Cup - Nat
27/3	C	<a href="#">Gribskov Mårum og Gribskov Nord</a>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst OK Roskilde	2/3	Spring Cup, JRL, SRL, WRE - Klassisk
28/3	C	<a href="#">Gribskov Mårum og Gribskov Nord</a>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst OK Roskilde	2/3	Spring Cup - Stafet

Yderligere omtale af disse løb og invitationer til flere kan findes via [www.o-service.dk](http://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](http://www.orientering.dk/fif)

**Online Tilmelding**..... [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

**Startkontoservice m.m.** ..... [www.pi-hotel.dk/fiforientering](http://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](http://www.orientering.dk/fif/shop)

Eller ring til Sandra Simonsen

på ☎ 4822 1815





## Find bilen ... så finder vi lånet!

Uanset om du vil have en fabriksny bil eller en billig og brugt, kan du vælge frit med et billån fra Arbejdernes Landsbank. Kom ind og lad os tale sammen om din kommende bil.

 Arbejdernes Landsbank

Nordstensvej 2, 3400 Hillerød. Tlf. 38 48 30 58.  
E-mail: [hillerod@al-bank.dk](mailto:hillerod@al-bank.dk); [www.al-bank.dk](http://www.al-bank.dk).