

O-FIF

38. årgang

Marts 2010

Nr. 2



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



Arbejdernes Landsbank

**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**



NORDSJÆLLANDS ◆
MATERIELUDLEJNING A P S

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

O-FIF nr. 2/2010

Så er sæsonen for alvor i gang for de fleste af os – der er allerede cupmatch søndag og Spring Cup weekenden efter – og så kommer påskeløbene og Og

En vellykket generalforsamling gav bestyrelsen opbakning til de foreslåede tiltag – og mere til!! Læs Bo's refleksioner, og giv dit besyv med.

FIF-prisen blev tildelt Chris Bagge, for – som Anders Klinting sagde i sin motivering – billedet på væggen skal minde dig om, at indsatsen er påskønnet. Sådan!!

Allerede inden næste O-FIF er de første DM-medaljer uddelt – lad os håbe at FIF Hillerød allerede nu er klar til at følge op på den gode medaljehøst i 2009.

Vi ses i skoven!

;-) leif

Generalforsamling – referat	4
Klubfesten	6
FIF-prisen 2010	7
Tak for mandatet	9
Spring Cup – sidste inden	10
Repræsentantskabsmøde i DOF.....	11
Kager til Morten Spring Cup.....	13
Ungdomstræningen	14
Pinseturen	15
Øst Karruselløb.....	17
Åbne løb	18

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
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: FIF-prisen, skænket af Bo og Sandra – et billede af Profi Hægler

Referat af generalforsamling i FIF Hillerød Orientering lørdag d. 27.02.10.

1. Valg af dirigent og referent:

Leif Sig valgtes til dirigent og konstaterede, at formalia var i orden og at generalforsamlingen var lovligt indvarslet. Referent: Jette Bachhausen.

2. Formandens beretning.

Karsten Funder aflagde beretning via power point og fortalte om årets begivenheder, sportslige og sociale højdepunkter i klubben. Derefter aflagde de forskellige udvalg deres beretning, alt i alt et vidnesbyrd om en godt fungerende, aktiv klub. Beretningen blev godkendt med applaus.

3. Regnskab.

Kassereren Simon Reusch fremlagde årsregnskabet og gennemgik posteringerne, herefter blev regnskabet godkendt med applaus.



Bestvrelsen fremlægger planerne

4. Planer og budget for 2010.

Bo fremlagde visioner og planer for 2010: vi vil være blandt de bedste klubber i landet på alle fronter. Der kom forslag og forespørgsler fra forsamlingen og der førtes en drøftelse af disse. Emnerne var bl.a. klubbetøj, faste poster, rekruttering, aldersmæssigt hul i medlemsrækken og fristart.

Herefter blev budgettet fremlagt.

Side 5

5. Fastlæggelse af kontingent.
Kontingentet blev foreslået som værende det samme som 2009, dog udgår den særlige takst for studerende. I stedet kan medlemmer, som har behov, søge om nedsættelse af kontingent. Forslaget blev vedtaget.

6. Indkomne forslag. Ingen.

7. Valg af bestyrelsesmedlemmer:

Bo Simonsen var på valg og blev genvalgt.

Derudover blev følgende valgt:

John Søndergaard (kasserer)

Lars Konradsen

Anders Bachhausen (MTB-O)

Signe Klinting (elite)

8. Suppleanter.

Der blev valgt 2 suppleanter:

Rasmus Folino og Søren Schwarz S.

9. Valg af revisorer.

Lisbeth G. Larsen og Bjarne Skram Jensen blev genvalgt.



Tak til Simon

10. Revisorsuppleant. Jacob Hansen blev valgt.

11. Eventuelt.

Gymnastikken blev nævnt som en meget vigtig del af klublivet, meget velbesøgt og dygtigt ledet af Sandra Simonsen.

Morten Grove søger kagebagere til Spring Cup.

Leif er stævneleder d.30.05.- han søger hjælpere.



Tak til Anne

Carsten Dahl opfordrer til, at man tilmelder sig til 1.div. match 21.03.

Eventuelt fra bestyrelsen:

Der er kommet ny træningskalender med 9

løb, man opfordres til at være arrangører.

Der mangler personer til Spring Cups funktioner, også her opfordres man til at melde sig.

Betty har oprettet en fond, hvor eliteløbere kan ansøge om hjælp til at opnå særlige mål.



Tak til Jette

Sandra har stadig plads på pinseturen til Usedom.

Herefter takkede Bo de afgående bestyrelsesmedlemmer, Simon og Anne, for godt udført arbejde.

Til stede var ca 25 FIF-medlemmer.

Klubfesten



Lækker dessertbuffet

Efter generalforsamlingen var der hyggelig klubfest med masser af god mad – skinke, kylling, salat og flødkartofler, og derefter hjemmelavede desserter i stort og lækkert format.

Under generalforsamlingen uddeltes FIF-prisen – et billede af den schweiske kunstner, tegner, bjergbestiger og orienterer, **Profi Hægler**. Billedet er skænket af Bo og Sandra og er til låns til næste generalforsamling, hvor det skal videre til en værdig motager.

Årets modtager var **Chris Bagge** – et godt valg kunne man høre på det varme bifald.

Efter overrækkelsen havde Thomas tilrettelagt et fotoskiorteringsløb.

Thomas havde besøgt en række faste poster på ski og fotograferet dem fra fire sider.

Vi andre skulle så ud fra billederne finde de faste poster på kortet. Det var ikke nemt – men nogen fandt flest rigtige!!

;-) leif



En fast post med skispor

FIF prisen 2010-03-01

Anders Klinting – sidste års modtager - motiverer:

FIF-prisen har hængt og prydet min væg et år – og nu er det tid til at give den videre, her er min motivering.

Årets modtager af FIF-prisen har lige siden sin start i klubben – som skete i en relativ sen alder, i forhold til dem han omgås til daglig i klubben, været meget aktiv. Fra en lidt forvirrende start, hvor han lige skulle finde sin plads blandt de mere rutinerede aktive, er han nu blevet ret central for mange aktiviteter i klubben ikke mindst blandt de yngste. Det er selvfølgelig Chris Bagge der er tale om. En klub som FIF bryster sig af at være en stor klub der gerne vil levere flotte resultater både i junior og senioreliten og nu også i MTB-O eliten, det er så noget der gør sig i medierne. Men fødekæden er vigtig og det er afgørende at der i stor klub som vore findes en stor og aktiv ungdomsafdeling, det har der været i mange år, min egen datter er fx. en resultat af det arbejde Betty og Gunnar i sin tid lavede i ungdomsafdelingen. 36 aktive i yngre ungdom og 12 aktive i ældre ungdom kan jeg

Side 8

se i O-service, der er sikkert nogle der er mere aktive end andre, men det vidner om at i ungdomsafdelingen er der fuld af liv. Kommer man forbi en til træningerne om tirsdagen er man heller ikke i tvivl, hvad enten det er en aftentræning med lygter på eller en vinters lørdagstræning.

Chris har, sammen med Lotte og Bente, holdt liv i en stor ungdomsafdeling i flere år, både for de små og deres forældre og for de ældre der kræver lidt mere o-teknik. Han har også været på kurser for sat blive dygtiggjort inden for den del af vores o-teknik. Flere af de ældste er ved at melde sig i køen af juniorer der kommer i betragtning til juniorelite og landshold så der er håb forude for endnu flere bemærkelsesværdige resultater.

Chris har også været foregangsmand for de årlige ture til Eleore, som har været meget populære og har været med til at skabe en god stemning i gruppen, men Chris' engagement stopper ikke ved børnene. Omkring Spring Cup er Chris med i tid- og systemgruppen, hvor han vedligeholder sportident systemet. I klubben er han også vores sportidentmand, der ved hvornår systemet skal serviceres med batterier og lignende, og det er vigtig for os alle sammen, der bare kommer og bruger grejet.



Profi Högler, schweizisk kunstner har skabt FIF-prisen

Opgaverne i klubben er i øvrigt mange, og når man som Chris gerne vil give en hånd med mange steder så kan det blive for meget, fornuftigvis har han lært at sige nej til nogle opgaver, og i stedet fokusere på færre opgaver - for Chris vil helst gøre tingene 110 % for at det bliver godt nok - og det kræver tid.

Vandrepræmien der skal pryde væggen derhjemme, håber jeg, skal minde om at indsatsen er påskønnet, sammen med den følger bog jeg har fundet, på svensk godt nok for den er ikke til at opdrive på dansk, der hedder "Bedst når det gælder" – den er meget værdsat blandt elitefolk og giver mange gode råd og kan give dig inspiration i omgangen med de dygtige og krævede unge mennesker.

Tillykke Chris!

Tak for mandatet til at bruge flere penge!

Ved årets generalforsamling oplevede jeg en bred opbakning til at omsætte en betydelig del af vores kontante beholdning til aktiviteter, rekvisitter og investering i fremtidens FIF – ikke at vi bare skal kaste pengene i grams, men vi skal se mulighederne dette mandat giver såvel udvalg som bestyrelse. Hvilket herligt mandat at få som bestyrelsesmedlem!

Budgettet for 2010 omfatter allerede mange investeringer, men jeg vil inden at vi har afholdt vores første bestyrelsesmøde med den ny bestyrelse komme med et første oplæg som meget gerne må få din kritik eller overvejelser:

- Jeg tror på at vi kan gøre end del for at udvikle vores MTB-O ved at gøre det lettere tilgængeligt for de der endnu ikke har den fulde udrustning. Kunne det være en ide at indkøbe kortplader til montage på cykler? Kunne det være en ide at købe et mindre antal MTB cykler til ungdom som kunne opbevares i skuret? Hvis vi har energien og får gjort indsatsen med at finde dygtige og træningsivrige unge mennesker, der enten kan køre på cykel eller kan orientere, kan vi engagere en af vores verdensstjerner som træner – en mulighed til både udvikling af medlemstal og til frembringelse af fremtidens medaljetagere.
- Jeg tror på at vi kan gøre Kompashuset til et endnu bedre sted at mødes hvis vi får startet den længe tiltrængte udskiftning af møblerne; jeg tænker her på borde, stole og reoler. Er det en god måde at bruge midler på? Måske skal vi have gennemgået vores porcelæn og glas for at sikre at vi fortsat har det ønskede service?
- Vores teknikansvarlige taler om at vores SI-tidtagingsenheder er gammeldags, og det er måske nu vi skal investere i nutidens udstyr, eller i alle fald en del af det.
- Vi kan bruge penge på klubjakker til alle som ønsker det, hvis vi mener at dette giver et stort udbytte til alle og en fremdrift i klubben, eller vi kan indkøbe nyt klubbetøj og sælge det til nedsat pris. Er det vejen vi skal gå, så giv bestyrelsen besked.

- Vi kan bruge penge på rekruttering i form af gratis uddeling af kort, gratis orientering eller ny faste poster i et Find Vej projekt måske syd for Hillerød. Er det her vi skal sætte ind?
- Vi kan ved hjælp af god økonomi sikre os at vi fra næste efterår kan tilbyde børne- og ungdomstræning hver uge i alle skoleuger uanset vejr og vind, herunder ansætte en ung træner inde eller ude fra.

Jeg tror på at vejen frem er investeringer i udstyr/materiel til klubben eller ny kontinuerlig aktivitet, er den rette vej, mere end på nedsættelse af prisen på tøj eller flere gratisarrangementer vil være den rette måde at bruge af pengetanken. Kom med dit bud på hvor vi skal sætte ind og begrund meget gerne dit/dine forslag i en mail til formand Karsten Funder eller næstformand Bo Simonsen Bo Simonsen

Spring Cup på skinner

Af Mette Steffensen, stævneleder, OK Øst

Her til aften er der præcis 4 uger til første start på natsprinten. Vi følger lige nu tilmeldingssituationen med spænding. Niveauet ligger lidt under sidste år, men som den evige optimist tror jeg alligevel at vi når op på mindst samme niveau som sidste år takket være mange aflyste løb i Norden pga. snemængderne. Vi har en række meget stærke løbere fra verdenseliten til start og foreløbig 14 lande, hvilket også giver mulighed for at trække flere med sig. Et nyt kreativt indslag er, at vi giver 1 kr i rabat på startafgiften for hver cm sne der ligger på stævnepladsen ved tilmeldingsfristen på tirsdag. Tirsdag d. 23. februar ville det medføre 22 kr i rabat pr. start og i dag (26/2) kun 16 kr.!



Nyt siden sidst:

- ☑ En ny orienteringsnation har set dagens lys. Island stiller med en deltager, hvilket er første gang i IOF regi at et stævne kan hejse det islandske flag i striben af nationsflag.
- ☑ Vi får broen tilbage til Spring Cup! Det er vel efterhånden 8-10 år siden, vi sidst havde en bro. Heldigvis har teknologien udviklet sig siden da, så den nu kun

Side 11

- ❑ vejer 1 ton mod tidligere 3 ton! Dog bliver det stadig en udfordring af få den ind på marken...
- ❑ Vi har tracking både lørdag og søndag. Tidligere har det kun været stafetten søndag, men nu bliver det altså også muligt at følge stjernernes vejvalg på lærredet i den individuelle konkurrence.
- ❑ Jeg er også ret spændt på at høre den ny Spring Cup jingle, som Kasper Topp komponerer. Det sidste jeg hørte var, at man tydeligt genkender tonerne fra den gamle, samtidig med at den har fået en mere moderne klang. Kom selv og lyt i Hornbæk Plantage fredag aften 26/3, når den spilles offentligt for første gang.
- ❑ Løbere, som har deltaget alle årene siden vores begyndelse in 1991, fejres med fri start og en flaske champagne. Foreløbig har vi to danske og to svenske løbere, der kan glæde sig over det.
- ❑ Desuden har vi allerede afholdt SpringCup CF, nemlig o-løb på computeren. Der var deltagere fra fire kontinenter. De to udtrukne vindere har fået gratis start og et gavekort til kiosken på 100 kr.

Alle hjælpere er meget velkomne til den afsluttende officials middag på Hillerødsholmskolen søndag den 28. marts kl. 17.00. Det er gratis at deltage og tilmelding er ikke nødvendig. Så har du ikke allerede meldt dig som hjælper, er der her endnu en god anledning.

Kan du hjælpe med afviklingen af stævnet i kortere eller længere tid, står Helle Lindelof Dahl parat til at svare på spørgsmål og tage imod et bidrag. Send meget gerne en mail til hellelindelof@hotmail.com eller ring til hende på tlf. 48 24 23 06.

Hilsener fra Mette

Repræsentantskabsmøde i DOF

Ved årets Repræsentantskabsmøde i DOF var hovedpunktet Vision 2015 – præsentation og debat af den strategi som vi alle skal arbejde efter i de næste 5 år. Hovedstrategien er at det skal blive lettere at gå til, og lettere at gå til!
Delstrategierne er at det skal være let at gå til for:

- Det skal være lettere at være klub
- Det skal være lettere og sjovere for flere børn og unge, at orientere noget mere
- Det skal være lettere og sjovere for flere, at arrangere mere

Side 12

- Det skal være lettere at se vejen til toppen
- Det skal være lettere for flere, at bruge kort og poster noget mere.

Strategien som er kommet på plads efter debat med de aktive klubber, kredse og udvalg har været undervejs i over 1 år, og skal være et redskab for os alle så vi tør udvikle os; uden udvikling står vi til afvikling!

Vi fik også præsenteret skoleorienteringsprojekt i Herning med Faste Poster/Find vej i og fik præsenteret JuniorVM, som afvikles i Nordjylland (formentlig med deltagelse af medaljekandidaterne Signe og Søren fra FIF).

Bestyrelsens beretninger og regnskabet blev forelagt uden mange spørgsmål fra salen, og der var genvalg til alle der var på valg. Budgettet for 2010 der kun indebærer en indexregulering af afgifter til DOF blev vedtaget, og slutteligt blev en lang stribe hædersbevisninger uddelt, herunder Organisatoren til organisationen bag MTB-OEM sidste sommer, hvor også FIF's indsats blev nævnt af stævneleder Tage. Det er jo ikke altid at det er de officielle punkter, der giver det største udbytte, og jeg fik noteret mig følgende punkter som var værd at gå hjem og arbejde videre med:

- Vi kan lave partnerskaber med spejdere, cykel, ride og løbeklubber, så vi stiller vores kortfiler til rådighed mod en årlig eengangsafgift.
- Vi kan ændre vores hjemmeside så den bliver meget mere brugervenlig for ikke-orientere og præsentere hvad man kan få hvis man ikke er medlem og hvad man får hvis man er medlem.
- Vi kan ansætte vores flere fra vores unge elite til at træne vores børn/ungdom – I Jylland formår deres elite, selv en regerende verdensmester at arbejde som træner, mens at det hos ikke har været normalt.
- Vi kan lægge mindre kortbidder ud til gratis brug på vores hjemmeside, gerne med Find Vej I poster på kortet, og præsentere de store kort som vi for eftertiden sælger til en rimelig pris til ikke o-løbere – måske 25 kr. pr. kort.
- Vi kan skabe flere mindre Find Vej I projekter med lette poster og kun lette poster – de der vil have de svære kan komme til orientering i klubben. Alle med tilknytning til skolerne. Det er således at der er orientering på lærerplanen for 5.-9. klasse og det skal vi gøre let for skolerne at overholde.

John Søndergaard og undertegnede deltog i årets repræsentantskabsmøde i DOF 6. marts på en dag hvor 20 cm nysne var faldet i området omkring Vingstedcentret .
/Bo Simonsen



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

48483399

Giv et nap med til ungdomstræningen!

Vi skal have arrangeret klubtræningsløb i løbet af foråret og vi mangler lidt hjælp.

Nedenstående kalender til foråret skal fyldes ud med hjælpere. Du behøver ikke være banelægger for, at hjælpe, du kan også ”nøjes” med, at samle poster ind.

Dato	Dag	Skov/ område	Mødested	Tid	Kategori	Banelægger	Post ud/ind
08-04	to	Gadvang/ Selskov	Kompashuset	17-20	Familie + Karrusel	Henrik	Henrik / ?
22-04	to	St. Dyrehave	P-plads Kbh.vej midt øst	17-20	Familie + Karrusel	?	?/?
06-05	to	Grib Skov Mårum	Skovvej	17-20	Familie + Karrusel	?	?/?
08-05	lø	Præstevan g	P Carlsbergvej	10-12	Lørdags træning	?	?/?
15-05	lø	Gribskov	Helsingevej nordøst	10-12	Lørdags træning	Henrik	Henrik /?
20-05	to	Grib skov	Gadevangsvej/ fruebjergvej	17-20	Familie + Karrusel	?	Signe Klinting / ?
27-05	to	Grib skov	Kagerup station	17-20	Familie + Klubstafet	Karsten Funder	Karsten Funder /
29-05	lø	Stenholt Vang	Fredensborgvej Syd	10-12	Lørdags træning	Rasmus F	Lærke / Rasmus F
05-06	lø	St. Dyrehave	Frederiksborgvej	10-12	Lørdags træning	Ramus F	Lærke / Rasmus F
12-06	lø	Grib Skov Mårum	Gantekrogsvej	10-12	Lørdags træning	?	?/?
19-06	lø	St. Dyrehave	Københavnsvej syd	10-12	Lørdags træning	?	?/?
25-09	lø	Præstevan g	kbhsvej Præstevang nord	10-12	Familie + Karrusel	?	?/?

Er der mulighed for, at du kan afsætte en lørdag/torsdag eller 2 så vil det dejligt. Skriv tilbage med hvilke(n) dato(er) du kan hjælpe. Skriv gerne tilbage hvis du ikke kan hjælpe, så behøver jeg ikke følge op.

Side 15

På FIF's hjemmeside findes en vejledning til afvikling af træningsløb og hvad opgaven går ud på. <http://www.orientering.dk/fif/udvalg/dokumenter/218-Kogebog%20til%20karusel%20og%20traening.pdf>

VIGTIGT - NB! Uanset om du kan hjælpe eller ej, så er du stadig meget velkommen til, at deltage i klubtræningerne. Du kan f.eks. kombinere postindsamling med træning!

Henrik

Pinsetur til Usedom 2010:

Vi har reserveret de første 4 lejligheder som næsten er fyldt op, som det blev nævnt på generalforsamlingen er der et par pladser ledige

Foreløbigt program:

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

Lørdag, 22. Maj 2010: Mellemdistance

Søndag, 23. Maj 2010: Langdistance

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

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

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

kontakte sandragautschi@gmail.com

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	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
to	22-04	St. Dyrehave	Københavnsvej, midt		FIF-Hillerød	17:00-20:00
ti	27-04	Teglstrup Hegn S	Gurrevej	37 K4	HSOK	17:00-18:00
ti	27-04	Lystrup	Lystrupvej	93 H1	Farum OK	17:00-18:00
ti	04-05	Klosterris Hegn	Hornbækvej	26 H4	HSOK	17:00-18:00
ti	04-05	Farum Lillevang mm	Slangerupvej, p-plads øst	105 D1	Farum OK	17:00-18:00
to	06-05	Grib Skov, Mårum	Skovvej, Mårum		FIF-Hillerød	17:00-20:00
ti	11-05	Krogenlund og Ganløse Eged	Rosenlundvej 27	94 C7	Farum OK	17:00-18:00
ti	18-05	Horserød N	Esrumevej, P-plads midt	27 A7	HSOK	17:00-18:00
ti	18-05	Nørreskoven	Furesøbad	106 A5	Farum OK	17:00-18:00
ti	25-05	Nyrup Hegn	Gurre kirke	37 H4	HSOK	17:00-18:00
ti	25-05	Rude skov	Biskop Svanes vej, Birkerød	96 K2	Kildeholm OK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
17/3	A	Valby Hegn	Øst	Tisvilde Hegn	12/3	SM nat 3. afd.
21/3	B	Hareskovene	Øst	Ballerup OK	12/3	1-5-6 div
26/3	C	Hornbæk	Øst	FIF Hillerød, mf	2/3	Spring Cup - Nat
27/3	C	Gribskov	Øst	FIF Hillerød, mf	2/3	Spring Cup, JRL, SRL, WRE - Klassisk
28/3	C	Gribskov	Øst	FIF Hillerød, mf	2/3	Spring Cup - Stafet
2/4	C	Hammermølles koven	Øst	Helsingør SOK	26/3	HSOK Påske Cup
3/4	C	Frederikshåb Vest	Syd	Gorm/Kolding		Påskeløb 2010
4/4	C	Nyrup Hegn	Øst	Helsingør SOK	26/3	HSOK Påske Cup
5/4	C	Teglstrup Hegn NØ	Øst	Helsingør SOK	26/3	HSOK Påske Cup
10/4	A	Grenå Plantage	N	Nordkredsen	26/3	Mesterskabs weekend, DM
11/4	A	Grenå Plantage	N	Nordkredsen	5/4	Mesterskabs weekend
11/4	C	Bognæs skov, Tuse Næs	Øst	Vestsjællands OK	3/4	C-løb, ændret
14/4	C	Tisvilde	Øst	Tisvilde Hegn OK	9/4	Sprint cup 1.afd
17/4	A	Gribskov Midt	Øst	Søllerød OK	9/4	SM stafet
18/4	A	Ny Tolstrup (Avnstrup)	Øst	D.S.R. o-sektion	9/4	SM lang
21/4	C	Lyngø - Allerød	Øst	Allerød OK	16/4	Sprint cup 2.afd
24/4	A	Nyborg Vold	Syd	Svendborg OK	9/4	DM-Sprint, DM, JRL, SRL
25/4	A	Krengerup-Glamsbjerg	Syd	Odense OK	9/4	DM Ultralang, DM, JRL, SRL
28/4	C	Farum	Øst	Farum OK	23/4	Sprint cup 3.afd

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: Karsten Funder ☎ 4828 0224 funder@pallas.dk

Kasserer: John Søndergaard ☎ 4825 5735 john.sondergaard@gmail.com

Ungdom: Chris Bagge ☎ 4542 2659 chris.bagge@privat.dk

Kortsalg: Bo Simonsen ☎ 4822 1815 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





Friheden findes i friværdien

Kom ind og hør mere om, hvordan du kan udnytte friværdien i din faste ejendom.

Udnyt boligens eller sommerhusets friværdi til at få drømmene opfyldt. Få et AL-PrioritetsLån og en AL-PrioritetsKredit med en lav rente, op til 10 års afdragsfrihed og mulighed for renteloft. Kombinerer du lånet med en kredit, så har du et meget fleksibelt alternativ til realkreditlån. Kom ind og få et tilbud.

 Arbejdernes Landsbank

Nordstensvej 2, 3400 Hillerød. Tlf. 38 48 30 58.
E-mail: hillerod@al-bank.dk; www.al-bank.dk.