

O-FIF

38. årgang

Maj 2010

Nr. 3



Spring Cup 2010

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**

**byg
garanti**

NORDSJÆLLANDS ◆
MATERIELUDLEJNING APS

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

O-FIF nr. 3/2010

Dette nummer af O-FIF er et godt eksempel på, at vi hellere ser fremad end tilbage!!

Der er mangler omtale af de store begivenheder, som har fundet sted, DM Sprint og DM Ultralang, påskeløb med flere – men masser af omtale af begivenheder, der skal komme!

Der er mange opfordringer til at give en hjælpende hånd – gør det!

Inden næste nummer er det afgjort om vi skal i finalen for hold – og der er fundet klubmestre i stafet. Klubstafetten afholdes torsdag d. 27. maj efter et nyt spændende koncept – læs om dette – og meld dig til.

Vi ses i skoven!
;-) leif

Tak for Spring Cup og divisionsmatch	4
Klubstafet og grillmad.....	5
Tiomila 2010	6
DM lang i Søskoven.....	9
DM-Lang startret.....	11
Spring Cup referat	12
SMUK kvindeløb 2010.....	16
Nyt klubtøj.....	17
Ungdomstræningen	19
Øst Karruseløb.....	21
Åbne løb	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 4	8.6.	24
Nr. 5	19.8	35
Nr. 6	15.9.	39
Nr. 7	19.11.	49

Forsiden: Starten er gået til Spring Cup 2010 Mens Open. (foto: ;-) leif)

Tak for hjælpen også i år!



Spring Cup fik mange roser af deltagerne i år og vi formåede at få en lang række stærke klubber til start.

Forholdene fredag ved natløbet var nærmest ideelle, men lørdag vågnede vi op til et forfærdeligt regnvejr, som gav mudder og vanskelige betingelser for alt og alle, der skulle transporteres. Heldigvis var beredskabet stort i de tre arrangørklubber til at få tingene til at klappe!

En meget stor tak til alle jer, der hjalp under stævnet.

/Hilsener fra Mette, stævneleder, OK Øst Birkerød

Den afgørende divisionsmatch nærmer sig...

Det drejer sig om søndag d. 16/5 i Store Dyrehave.

Det er vigtigt, at også DU deltager!

Vi skal meget gerne vinde over alle de andre, men i hvert fald over OK Øst og Søllerød OK.

Så vi kan komme i finalen og forsvare vores Danmarksmesterskab!

Vi mangler nogle løbere på bl.a. bane 2B (dame-eliten) og bane 5 (mellemsvær herre), men også på bane 7A (let herre og H12).

Efter løbet bliver der serveret grillmad - og der vil under løbet være konkurrencer, som vores store sponsor, AL Bank står for.

Vi har selvfølgelig også alle vores egne præmier.

Kom og vær med!

Det bliver rigtig spændende og hyggeligt efter løbet.

Og skoven er lysegrøn!

Tilmelding på www.o-service.dk eller direkte til mig.

Senest fredag kl. 18:00!!

Vi ses i skoven

/Helle og Carsten

Klub-stafet med grill-middag

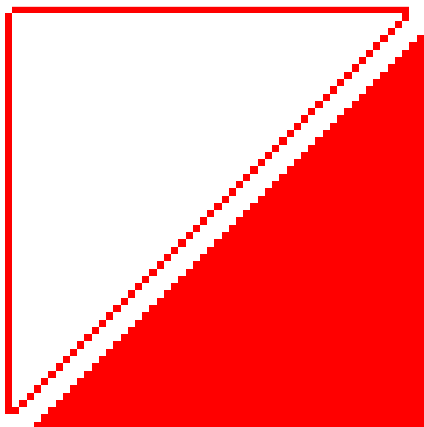
Torsdag 27. maj

Mødested ved Kagerup Station

Løbet er en speciel stafet efter følgende principper:

Du tilmelder dig en bane, se nedenfor - helst sammen med en jævnbyrdig afstand, ellers finder arrangørerne én til dig.

I starter samtidig og løber to sløjfer. Mens du løber sløjfe A løber din modstander sløjfe B og omvendt. Kortskifte på stævnepladsen. Sløjferne minder om stafetbaner, men hvor der på en normal stafetbane er flest fællesposter og nogle få gaflinger er det her omvendt – de fleste er gaflede, men baneforløbene minder om hinanden.



Sejt & udfordrende

Der opgøres tre resultater:

- Du og din modstander kappes selvfølgelig om, hvem der kommer først hjem efter de to sløjfer.
- Der findes en individuel vinder, nemlig den løber der har gennemført én af sløjferne hurtigst af alle på den bane.
- Det modstander-par, der hurtigst har begge løbere i mål fra begge sløjfer er parvindere.

Baner: 2*3 km svær, 2*2 km mellemsvær, 2*1,5 km let

Fri start-tid efter 17:00, dog skal der være 2 min mellem hvert hold på hver bane.

Efter løbet er klubben vært ved den traditionsrige grillmiddag, der tilberedes af udvalgte agersamlere.

Det er gratis. Øl og vand kan købes til rimelige priser, vin skal medbringes.

Tilmelding på e-mail: funder@pallas.dk eller via hjemmesiden

Tiomila 2010

Forårets store samling af elite og bredde og vintertræningens store samtaleemne var i år henlagt til Grosvad i Finspång. For første gang blev Tiomila arrangeret uden for Stockholms området to år i træk. Finspångs OK og min svenske klub OK Denseln havde fået opgaven at arrangere Tiomila, som hvert år samler omkring 350 herrehold (10 løbere på hvert hold), 350 damehold (5 løbere) og 300 ungdomshold (4 løbere). Sammen med løberne er der en stor mængde tilrejsende supportere, trænere og ledere og det estimeres at der samles omkring 15.000 på stævnepladsen i det døgn Tiomila bliver løbet.

Damestafetten blev en spændende stafet med nogle af verdens bedste orienteringsløbere i hovedrollen på sidstetur. IFK Lidingö trak sig sejrrigt ud af stafetten hvor blandt andet Signe Søes leverede en god og stabil fjerde tur. Ulricehamns OK med tre danskere (Maja Alm og Ida Bobach) og FIFs Signe Klinting blev nummer to, efter at holdet havde præget stafetten hele vejen igennem.

Herrestafetten er mange svenske løberes store mål og det som holder vintertræningen i gang i mange af klubberne rundt om i Sverige. Sigge Lundedal og jeg løber begge for OK Denseln og med Tiomila på "hjemmebane" har forberedelserne til årets udgave været rigtig minutiøse og gode. Hele holdet har været samlet flere gange under vinteren til relevant træning og mange eftermiddage er gået med teknik og taktik snak, med det gamle kort frem for os.

Fordi OK Denseln arrangerede havde vi fået et sted at bo så tæt på stævnepladsen, at man kunne høre Per Forsberg og Ola Jodal speake, når man sad indenfor og forberedte sit løb. Sigge skulle ud på tredje tur den såkaldte "långa natten", 17 km ugaflet bane i den mørkeste del af natten. Desværre fik vores hold ikke den bedste start og Sigge startede ud på sin lange tur langt nede i feltet dog sammen med Tero Föhr fra finske Vehkalahden Veikot. Håbet var, at de sammen kunne lave et rigtig godt løb og holdet kunne være tilbage i striden om topplaceringerne. Længe så det rigtig godt ud, men som det ofte sker når man løber langt tager energien slut og Sigge gik ind i væggen med 4-5 km tilbage.

Jeg havde fået en noget kortere tur end Sigge. Jeg skulle løbe sjette tur; 6 km i daggrøet. Efter at have sovet godt, noget man normalt ikke gør på Tiomila, var det tid at stå op halv to om natten. Jeg fik de mindre gode nyheder om hvordan det gik for holdet, men som vi havde hele vinteren snakket om at Tiomila ikke afgjort før sidstetursløberen har klippet målposten. Efter en lidt let morgenmad og følgen med på live sendingen på nettet var det blevet tid til at gå de 500 m ned til Stævnepladsen. Den superstærke pandelampe kom på hovedet, ekstralampe om

Side 7

maven, ekstrakompasset tapet til pandelampeselen og om håndledet SportIdent pinden i sin sikkerhedssnor og det var tid til at komme i skoven.

Det lange udløb til startpunktet blev brugt til at få styr på det store kort og planlagt strækket til førsteposten. Alt gik godt, farten var god og høj, min plan var god og jeg ramte min punkter hele vejen indtil cirka 150 m inden posten hvor min kompaskurs ikke var helt god og jeg løb op på en forkeret høj. Efter uden at stresse at have konstateret at min post ikke var der hvor jeg troede den skulle være forstod jeg min fejl og jeg kunne løbe de hundrede meter til min post. Fra førsteposten og hjem gik



Emils bane - kan ses på hjemmeside via link herunder

det derimod godt og efter at have løbet den gruppe ind som jeg løb fra på vej mod etteren lå jeg resten af banen og kontrollerede tempoet og orienteringen i fronten af gruppen. Trods min fejl på vej til post 1 tabte jeg ikke tid til teten, men tabte en placering, men vores hold havde for første gang kontakt med top 20.

Efter specielt et godt løb af den tidligere juniorverdensmester Erik Andersson og en stabil indsats af to unge franskmænd og vores sidstetursløber junioren Olle Kalered kunne OK Denseln løbe ind til placering 22 i Tiomila 2010.

Side 8

Dette resultat var meget skuffende for vores hold efter al den forberedelse og gode form, som alle i holdet havde vist tidligere i foråret. Vi var simpelthen bare ikke gode nok på dagen og mange var sikkert overspændte nu hvor Tiomila var på hjemmebane.

Vi må prøve at lære af vores fejl og komme igen om lidt over en måned hvor verdens største stafet Jukola skal løbes i finske Hyvinkää. Jukola er virkelig noget at anbefale hvis man vil opleve orientering i højeste klasse og så er det hele bare enormt. Med omkring 15.000 løbere til Jukola år efter år bygger arrangørerne en helt lille by op til Jukola døgnnet med alt fra store restauranter og øltelt til trådløst internet og verdens største orienteringsbutik på omkring 3.000 m².

/Emil Folino Nielsen

PS. Emils kort ligger på hjemmesiden således at du kan se banen i farver og stor størrelse. Billedet af kortet ligger her:

http://www.orientering.dk/fif/ofif/2010_03/tiomila2010.jpg

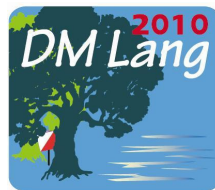
;-) leif

FIF arrangerer cupmatch for 2., 3. og 4. division i Stenholt Vang søndag d. 30. maj

Hvis du har tid til at give en hjælpende hånd, skal du tilmelde dig på hjemmesiden eller kontakt stævneleder Leif Sig tlf. 2022 5677 eller leif@sig-post.dk



FIF Hillerød Orientering indbyder til DM lang 2010



A-stævne, World Ranking Event 12. september 2010 i Søsken

Kære FIF'er!

Vi arrangerer årets o-højdepunkt i år – nemlig DM lang. Det kommer til at foregå i "Søsken", som er den østlige del af Gribskov ud mod Esrum sø.

Tidligere kaldte vi området for "Grib Skov Esrum", men det var forvirrende når vi



Stævnepladsbesigtelse

talte med Skov- & Naturstyrelsen og deres folk, som kalder løbsområdet for "Søsken" og placerer "Grib Esrum" nordpå oppe ved Esrum by.

Så nu har vi valgt at kalde skovområdet for

"Søsken" ligesom Skov- og Naturstyrelsen.

Vi er nogle stykker, som har været godt i gang med arrangementet et stykke tid. Carl-Johan har tegnet et helt fantastisk kort, Bo og Preben er ved at lægge sidste hånd på de gode baner, vi har fundet en smuk stævneplads og har super gode funktionsledere på alle poster.

For at skabe den helt store orienteringsfest og det perfekte stævne søndag den 12. september, har vi også brug for din hjælp! Det er muligt at melde sig som hjælper via klubbens hjemmeside, hvor det er nemt at vælge og skrive hvad man gerne vil

Side 10

hjælpe med. Det vil være en stor hjælp, hvis I melder jer på dén måde – hurtigst muligt.

For dem som skal løbe DM'et - se bestyrelsens retningslinjer for, hvem der kan løbe DM lang i år og hvad det indebærer ift arbejdsopgaver ved andre arrangementer.



Vi glæder os til DM lang 2010!

Maria & Lise

mds@niras.dk & lol_consult@mail.dk



Træet som symbol for DM i Søskoven

DM Lang 12. September – start-ret for FIF'ere

DM Lang– hvem skal/kan løbe, når vi selv arrangerer:

Bestyrelsen og stævneledelsen har vedtaget følgende for medlemmers deltagelse i løbet:

Alene ungdomsløbere og elite har som udgangspunkt startret til dette DM – dette er vedtaget for at vi kan få de mest optimale personaleressourcer for at gennemføre et perfekt DM. Da klubben også har en stribe andre arrangementer i sensommeren, har bestyrelsen åbnet op for at potentielle medaljetagere ældre end 20 år kan få startret ved DM Lang, mod at tage en ledende arbejdsopgave ved Slotsstistafetten eller ved Smuk Kvindeløb 5. September.

Følgende løbere formodes at være kandidater til en start, men vi kan have overset nogen:

Anne Konring Larsen, D21

Maria Staugaard, D35

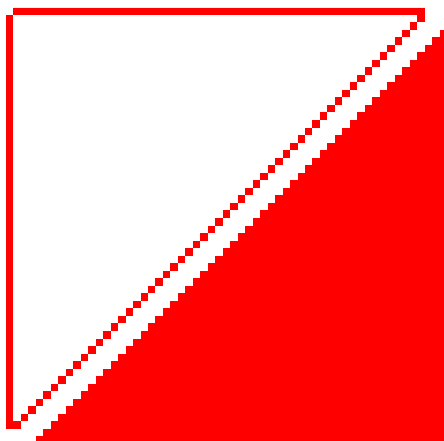
Dorte Dahl, D45

Peter Hansen, H35

Ulrik Staugaard, H40

Claus Stallknecht, H40

Lars Simonsen, H45



Hjerne & hjerte

Er du i tvivl eller svaner du en anden opgave som du kan bidrage med af samme kaliber eller har vi glemt dit potentiale og skal du derfor på kandidatlisten, må du meget gerne kontakte bestyrelsen.

På vegne af bestyrelsen

/Bo Simonsen

Spring Cup 2010 – referat

Sakset fra DOF's hjemmeside

/ Af: Helge Lang Pedersen, Eliteudvalget

Halden Skiklub satte sig tungt på natstafetten

Verdens bedste stafetklub de seneste to årtier, Halden Skiklub fra



Haldens vindere - foto: Mette Steffensen

Norge, satte sig tungt på fredag aften's natstafet over 4 ture for herrer og tre ture for kvinder.

Der var forårsstemning på den hyggelige og kompakte konkurrenceplads ved Hornbæk Camping og de mange gæster fra store dele af Europa var tydeligt tilfredse med Lars Konradsens og Peter Hansens finurlige baner i Hornbæk Plantage. Der blev løbet rigtigt stærkt i

det flade terræn, men man skulle ikke løbe meget forkert før det blev til store tidstab og det var tydeligt, at nogle deltagere ikke helt var klar til tempoet på det, der for de fleste var første snefrie konkurrence i mange måneder.

Hos herrerne var der spurtopgør om førstepladsen, der endte med at gå til Haldens norske landsholdsløber Anders Nordberg, der p.t. er nr. 9 på verdensranglisten. Den lettiske landsholdsløber Martins Sirmais - nr. 50 på samme rangliste og løbende for finske Turun Metsänkävijät - blev indhentet med næsten to minutter og distanceret med yderligere

to sekunder. Set fra dansk side var det glædeligt, at den danske landsholdsløber, Tue Lassen, løb i næsthurtigste tid på sidste tur og sikrede sit norske hold, Bækkelaget SK tredjepladsen. På holdet var yderligere to danskere, Rune Olsen og Jeppe Ruud.

Hos damerne var Haldens SK til gengæld urørlige og Haldens svenske landsholdsstjerne, Kajsa Nilsson, sikrede holdet en sejr på mere end 6 minutter til norske Kristianssand på andenpladsen. I denne klasse blev det til en flot fjerdeplads til danske TC Syd med Camilla Bevensee, Inge Knudsen og Ita Klingenberg på holdet.

Dobbel Schweizisk i Spring Cup klassisk Og mange flotte danske juniorpræstationer

Vroni König-Salmi vandt atter Spring Cup

Spring Cup afviklede den klassiske distance i den nordlige del af Grib Skov. Som ventet havde de danske herrer svært ved at klare sig i det stærke selskab, mens Maja Alm var tæt på sejren i dameklassen.

Herreklassen blev vundet af favoritten, verdensranglistens førstemand, Daniel Hubmann, der var mere end to minutter foran polske Wojtech Kowalski.

De danske landsholdsløber Christian Bobach blev bedste danske på 10. pladsen – 6,22 min efter Hubmann. Christian fører dermed den danske rangliste, Trimtex Cup, som Spring Cup var første del af.



Daniel 'Packman' Hubmann

Side 14

Hos kvinderne vandt veteranen Vroni König-Salmi, der altid har leveret flotte resultater i Spring Cup, mens danske Maja Alm løb en flot andenplads hjem blot 35 sekunder efter Salmi. Dermed tager Maja førstepladsen i Trimtex Cup.

Flotte juniorresultater

De yngre og ældre juniorer løb samme bane, som derfor kan tælle som 3. Afdeling i juniorenes rangliste, Combineering Cup.

I D 17-18 E vandt Ita Klingeberg foran tjekkiske Johanka Simkova. Stine Bagger Hagner blev nr. 5.

I D 19-20 E vandt Ida Bobach, mens Signe Klinting også leverede en flot præstation på 5. pladsen.

I Combineering Cup vandt Ida dagens konkurrence, mens Signe blev nr. to og Ita nr. 3.

I H17-18 E var Marius Thrane Ødum hele 2,55 min. Foran nr. 2, mens Mikkel Sørensen og Jakob Ekhard Edsen blev henholdsvis nr. 9 og 10.

I H 19-20 E blev Rasmus Thrane nr. 2 – blot 9 sekunder efter den svenske junior verdensmester Johan Runesson. Søren Schwarz blev nr. 5 og Andreas Boesen nr. 8.

I Combineering Cup vandt Marius foran Rasmus, da Marius havde bedre tid.

Daniel "Packman" Hubmann afgjorde Spring Cup

**Og Anne Margrethe Hausken sikrede Halden sejren i
dameklassen**



Maja Alm spejder forgæves efter Anne M. Hausken

Søndag afsluttedes orienteringsidrættens internationale sæsonpremiere, Spring Cup, i Grib Skov med den klassiske stafet. Det blev giganternes kamp, således havde 7 af de 8 første, der løb ud på herrernes afgørende fjerde tur, vundet medalje ved VM eller EM.

Det var ikke sjovt at være Wojcieck Kowalski i svenske Orions dragt. Han startede først ud på sidste tur og løb en af dagens bedste tider, men bagfra kom Daniel Hubmann støt og roligt nærmere som en anden packman. Det talstærke publikum kunne følge de to løberes duel sekund for sekund, da deres færd gennem skoven blev tracket og vist live på stor skærm i målområdet. Og knap to km før mål var Hubmann oppe og løb sin klub, Kristianssands OK i mål som sikker vinder efter at have løbet de 12,8 km i luftlinje på lige under 54 minutter, hvilket er ubegribeligt hurtigt i den fugtige skovbund.

I dameklassen startede Maja Alm ud i sin svenske klubs, Ulricehamns, dragt sammen med Haldens verdensstjerne, Anne Magrethe Hausken. Den norske jente blev som ventet en for stor opgave for det unge danske stortalent, men det blev en klar andenplads til Maja og Ulricehamn.

Dermed er Spring Cup slut for i år, men de mange verdensstjerner roste arrangementet og lovede ppstedet, at de også vil være på plads i slutningen af marts 2011, når Spring Cup afgøres på Midtsjælland.

Se også Thomas Jensens fine reportage på orientering.dk eller Spring Cups hjemmeside.

/ Af: Helge Lang Pedersen, Eliteudvalget

SMUK Kvindeløb i Hillerød

5. september arrangerer vi for 2. gang Smuk Kvindeløb i Hillerød i samarbejde med Atletik. Arrangementet er allerede nu blevet vores vigtigste indtægtsgivende arrangement, og er dermed en vigtig del af økonomien bag vores satsning på elite og ungdom.

Om 4 måneder har vi, om vi har arbejdet hårdt for sagen, 2500 tilmeldte til vores Smuk Kvindeløb. Inden da har vi en lang række opgaver der skal være løst, herunder

en masse arbejde i sekretariatet; med markedsføring overalt i Nordsjælland og på de store københavnske pigearbejdspladser og vi skal have samlet flest mulige lokale sponsorer. Vi laver fælles markedsføring med Roskilde OK og Smuk Roskilde.

Status for arrangementet er at reklamebureauet som er tilknyttet ikke har lavet nogen sponsorater i år og vi har nu langt om længe fået lov til selv at arbejde på sagen. Har du input eller en ide vil Knud fra Atletik meget gerne høre fra dig og du er også velkommen til at kontakte Bo Sim.

Vi har skrevet ud til alle deltagere fra 09 og vi skal have samlet ca. 750 flere end sidst. Teknisk kommer vi i år til at køre på vores egen platform, og dermed har vi færre omkostninger. Til gengæld har vi mere arbejde at gøre med markedsføring og lokale sponsorer. **Vi har brug for din uopfordrede hjælp.**

Har din arbejdsplads eller din bofælles arbejdsplads en sportsafdeling eller er det tilladt at sende mail rundt om Smuk Kvindeløb, er det den bedste vej frem til flere deltagere. Kan vi nå vores mål om 2500 deltagere, er vi allerede nu sikret en sund økonomi. Send en mail til bosim@get2net.dk og så skal jeg se til at du får link og nyhedsbrev tilsendt. Du kan materialer, links, flyers og plakater på samme adresse.

Har du kontakt via venner eller nabo til større kvindearbejdspladser, må du også

Side 17

meget gerne arbejde den vej rundt. Den elektroniske vej, skal være vores vigtigste markedsføring.

Vi skal også i år uddele flyers og opsætte plakater og det i større antal end sidste år. Vi skal derfor bruge frivillige til at uddele flyers såvel i Hillerød som i de omkringliggende byer. Vi skal have uddelt materiale på skoler og uddannelsesinstitutioner og så skal vi rundt på de store kvindeløb i København for at uddele postkort. Her kan både unge og gamle være med.

- Har du kontakt til et firma der kan sponserer os med frugt
- Har du kontakt til et firma der kan sponserer os med vandflasker
- Har du kontakt til et firma der kan sponserer os med smagsprøver eller anden oplevelse på dagen
- Har du kontakt til et firma der kan hjælpe os med en lastbil til speakervogn lørdag til søndag (4. Og 5. September)

Må du meget gerne kontakte Bo Simonsen

Vores mål må være at vi inden udgangen af maj måned har nået 500 deltagere og meget gerne 1000 inden at sommerferien starter.

Vi har brug flere klubmedlemmer til de poster vi fra orientering skal besætte og specielt vil vi meget gerne have hjælp til markedsføringen. Jeg glæder mig til at høre fra dig, gerne uopfordret.

Bo Simonsen
Stævneleder
48221815 eller bosim@get2net.dk

Det er tid for bestilling af klubbetøj for 2. halvår 2010 (frem til Nytår):

Vi skal til august have leveret en ny sending klubbetøj fra vores leverandør Noname. Vi har fået leveret prøvestørrelser af alt lige fra bukser til løbejakker og du kan enten komme her på Sandviggårdsvej 10 for at prøve tøjet eller du kan prøve det i Kompashuset aftale. Sidste chance er ved tirsdagstræning 1. juni og bestillingen sendes dagen efter.

Klubben vil fortsat kun have et meget begrænset lager liggende af det ny tøj.

Side 18

Vi har denne gang også såkaldte buff's og kraftigere jakker med i kollektionen – vi tager dem med til divisionsmatchen for at vise dem frem.

Bestillingsseddel:	Pris	Pris
O-sokker sorte		125
KnæObukser	175	225
LangeObukser	185	235
Lange tights	210	270
Knælange ”Capri” tights	200	255
O-trøje – korte ærmer	260	315
O-trøje i nylon, lange ærmer		
Løbejakke	340	425
Løbebukser	280	355
Buff		
Jakker		125/??



Klubben har fortsat en del tøj liggende i det gamle design; en del O-tøj i børnestørrelser og en del overtrækstøj i voksenstørrelser. Dette kan fortsat købes til udsalgspris og der bliver ikke bestilt mere tøj i dette design!

Sandra Simonsen, Sandvigårdsgade 10, Hillerød,
sandragautschi@gmail.com, 48221815



Sidste inden deadline:

Ved KUM, forårets uofficielle danske ungdomsmesterskab var kun 6 fif'ere udtaget dette år. Glædeligt var det at debutanten Camilla Larsen i D12 blev 6. kun 2 min efter vinderen. I D16 var Cecilie og Nicoline også med i tetstriden og blev henholdsvis 6. og 8. i D16. Ikke overraskende var Signe bedst fra FIF og blev 3., kun slået af 2 landsholdskollegaer fra verdens bedste juniorhold.

/Bo

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
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.

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

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 klub

www.loberen.dk





-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	11-05	Krogenlund og Ganløse Eged	Rosenlundvej 27	94 C7	Farum OK	17:00-18:00
ti	18-05	Horserød N	Esrumvej, 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
ti	01-06	Gl. Grønholt	Kratbjerg		Farum OK	17:00-18:00
ti	08-06	Danstrup Hegn	Helsingørsvej	46 K4	HSOK	17:00-18:00
ti	08-06	Geels skov m.fl.	Kongevejen, Virum	107 B4	Kildeholm OK	17:00-18:00
lø	12-06	Tisvilde Hegn	Nyvej		Tisvilde Hegn OK	13:00-14:00
ti	15-06	Hornbæk Plantage	Strandvejens store P-plads	17 A3	HSOK	17:00-18:00
ti	15-06	Uggeløse	Krogenlundvej	94 C6	Farum OK	17:00-18:00
ti	22-06	Stenholtvang	Fredensborgvej		Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	29-06	Egebæksvang	Strandvejens store P-plads	48C2	HSOK	17:00-18:00
ti	29-06	Lystrup	Lystrupvej	93 H1	Farum OK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Til m.	Bemærkning
16/5	B	Store Dyrehave	Øst	Allerød OK	7/5	1-4-5-6 div
21/5	MTB-O	Forskerparken	Øst	OK Øst Birkerød	17/5	Friluftsland MTB-O Cup Sprint
22/5	MTB-O	Hvalsø skovene	Øst	Hvalsø OK	14/5	MTB-O cup
23/5	MTB-O	Klinteskovent	Øst	Herlufsholm OK	14/5	MTB-O CUP
24/5	MTB-O	Lystrup	Øst	OK S.G.	14/5	FM MTB-O stafet, DM
30/5	B	Stenholt Vang	Øst	FIF Hillerød Orientering	21/5	Divisionsmatch
3/6	C	Lille Hareskov	Øst	Ballerup OK	28/5	Sommercup
8/6	C	København	Øst	Lyngby OK	4/6	CityOrienteringsløb
10/6	C	Bøndernes Hegn	Øst	Ballerup OK	4/6	Sommercup
17/6	C	Jonstrup Vang	Øst	Ballerup OK	11/6	Sommercup
18/6	MTB-O	-	Syd	Odense OK		MTB-O Cup
19/6	MTB-O	Hannerup Skov	Syd	OK FROS	12/6	MTB-O Cup
20/6	MTB-O	-	Syd	OK FROS		MTB-O Cup
25/6	C	Lemvig Vest	Nord	Vestjysk Orienteringsklub	18/6	Vestjysk 2-dages
26/6	C	Husby Klitplantage Øst	Nord	Vestjysk Orienteringsklub	18/6	Vestjysk 2-dages
27/6	C	Husby Klitplantage Vest	Nord	Vestjysk Orienteringsklub	18/6	Vestjysk 2-dages

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



Kan du sidde bedre i det, end du gør nu?

Sørg for at have den bedste rådgivning.

Med en fornuftig og sund rådgivning er du sikret mere end bare gode rammer omkring dig – det er også en investering i og for livet. En gennemgang af din eksisterende økonomi kan nemt få dig til at sidde bedre i det. Kom ind og få en aftale om et gratis og uforpligtende ØkonomiEftersyn.

 Arbejdernes Landsbank

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