

O-FIF

38. årgang

August 2010

Nr. 4



FIF – årets eliteløbere 2009

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. 4/2010

DEt er aldrig sket at O-FIF har så mange beretninger fra orienteringsløb, på fødder og på hjul, som i dette nummer.

Der er spændende og eftertænksomme beretninger fra de fleste af vores løbere i landsholdsdragten – det er næsten som at være der selv!

Der er henvisning til kortklip med vejvalg mm. fra langt de fleste på

www.orientering.dk/fif/ofif/2010_04/

Næste store begivenheder for FIF Hillerød Orientering er som arrangør af Slotsstistafet, Smuk kvindeløb og DM Lang.

Der er brug for alle ledige hænder – meld dig selv!!

Vi ses i skoven!

;-) leif

Medaljer og topresultater	4
Årets (2009) eliteløbere i FIF Hillerød Orientering.....	5
EYOC i Spanien	6
JVM Mellem	7
Nordic O-tour	8
WUOC.....	9
VM MTBO - stafet.....	15
VM MTBO Mellem.....	17
O-Ringen 2010	18
Referat fra cup-matchen 16. maj	20
DM i Søsken	22
SMUK kvindeløb 2010.....	23
Øst Karruseløb.....	25
Åbne løb	26

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 5	15.9.	39
Nr. 6	19.11.	49

Forsiden: Året 2009's FIF-eliteløbere (Foto stærkt manipuleret af ;-) leif)

Medaljer og topresultater - tak til eliten

Efter et lidt tyndt forår har vores elite rigtig været i arbejdstøjet denne sommer. De har vist at de er ”bedst når det gælder”, og at der er masser at bygge videre på også i fremtiden. Måske har du fuldt med på klubbens hjemmeside hvor alle nyheder har været at læse. Hvis ikke skulle du besøge siden!

Cecilie og Nicoline Friberg Klynsner indledte sommeren med at være udtaget til EYOC – landsholdsdebut med maner ved europæisk mesterskab afholdt i Spanien. Nicoline blev bedste danske pige overall og Cecilie og det danske stafehold i D16 vandt bronzemedalje. Vildt med en europæisk mesterskabsmedalje. Du kan læse mere i deres indlæg.

Næste til at være i ilden var Signe Klinting og Søren Sørensen. JWOC – JuniorVM på hjemmebane i Danmark. Store forventninger til specielt Signe blev kronet med 1 stk. guldmedalje i stafet og 2 stk. 4.pladser. Søren der ikke var udtaget til stafehold leverede en fantastisk stribe af topresultater 8., 9. og 15. plads. Søren har givet os sine tanker og løb på skrift og der til en bonushistorie fra 5 Dages i Sverige.

Herefter er der Emil's beretning fra Nordic O-tour – et nyt koncept for udtagne eliteløbere. (;-) leif)

Så blev det StudenterVM. Sigge leverede en stribe meget flotte løb med top 25. pladsering og en super flot 1. tur stafet. Emil Folino var også med, men var lidt længere fra topplaceringerne i et felt, hvor der var rigtig mange der senere skulle til WOC – det rigtige VM. Læs mere i Siggens indlæg.

Man kan let blive forvent når vores landsholdfolk Line og Lasse er til mesterskab og de skuffede ikke os andre. Line fik udover flere gode individuelle løb et super flot VM-guldmedalje i stafet. Du kan læse beretningen i O-fif og se vejvalg. Lasse – førende på verdensranglisten og indehaver af mere end en håndfuld medaljer fra de store mesterskaber fik en sølv, men var langt fra tilfreds, og den beretning får du også her.

Det er en fornøjelse at dele klubdragt med en elite, der både henter topplaceringer hjem til både sig selv og os, og som samtidig er gode klubkammerater, der bidrager med både det ene og det andet – ingen snobberi her.



Et spændende efterår venter vores elite:

Samtidig med at O-fif er i trykken afvikles DM MTB O langdistance i Silkeborg – Line og Lasse i elite deltager sikkert ikke bare for at være med og medaljer kunne være i vente. Der til Claus og Carsten (Kristiansen) i H40 sikrer sikkert mere metal. DM Mellem på Sukkertoppen bliver også en god mulighed for Signe og Søren for at hente medaljer i juniorklassen. Nicoline og Cecilie har super chancer i D16, mens at det det bliver hårdt for HD21 løberne at sikre medaljer til FIF.

DM Stafet afvikles på hjemmebane, næsten i Ganløse Orned. D20 medaljer skulle være en god mulighed, og det bliver måske endelig året hvor både HD21 kommer på skamlen – alle pladser er mulige.

DM Lang er absolut på hjemmebane. Topplaceringer i D16, D20, H20, H21 – måske Sigge eller en af de andre drenge har fundet formen. Det bliver spændende.

/Bo Sim

Årets eliteløbere

Traditionen tro skulle der også uddeles diplom og 1000 kr. til årets junioreliteorienterer og årets eliteorienterer i forbindelse med generalforsamling og fest Da de udvalgte alle var på farten denne dag, blev det ved årets første divisionsmatch at priserne blev uddelt.



Vores juniorer havde også i 2009 hentet mere end 10 medaljer ved danske mesterskaber og ved EM og VM. Ikke let at skulle vælge og det endte da også med at såvel Signe Klinting som Rasmus Folino blev præmieret for mange topresultater.

I HD21, dvs hos den absolutte elite indenfor vores sport, havde vi også flere kandidater. Rasmus Djurhuus med en stribe danske mesterskaber og endnu en Tio sejr var et godt bud, men med 3 MTB orientererere der hentede 7 medaljer ved EM og VM gik hæderen i år til Lasse der via sine VM medaljer - de første til FIF i et seniormesterskab, og han snupede så æren foran Claus og Line.



Side 6

Om 5 dage skal vores egen elite møde verdenseliten på hjemmebane. Bedst chancen for fuld gevinst har Signe Klinting D20E og Søren Sørensen (H20E), men også "svenskerne" Emil, Sigge og Anders har muligheden for et topresultat.

/Bo Sim

(denne omtale – og foto på forsiden - har været udsat et par gange! ;-) leif)

EYOC 2010 – Soria, Spanien

Vi tog af sted fire dage før selve konkurrencerne til Navaleno i Spanien, for at få løbet trænings løb og vænne os til terrænet. Det var rigtig dejligt at vi kunne det, og terrænerne vi trænede i var rigtig rigtig fede.

Den første konkurrence var lang distance. Terrænet kom lidt bag på nogle af os, det var meget kuperet og enormt hårdt og der var rigtig mange klipper og sten, i forhold til modeleventen. Det regnede og lynede rigtig meget, men regnen var nu meget dejlig, for så var det ikke så varmt.

Stafettens terræn var virkelig noget af det sjoveste jeg har prøvet. Det var et stort meget åbent område med græs, sten og klipper over det hele og spredt bevoksning. Man skulle sørge for at være med på kortet, for meget af det lignede hinanden og man kunne nemt løbe forkert uden at vide det. Det var enormt let gennemløbeligt, hvilket var rigtig dejligt efter førstedagen som var lidt tung. Der gik det jo også rigtig godt for både drengeholdet som vandt guld! og pigeholdet som vandt bronze! Det var en rigtig god dag.

Sprinten var ikke et særlig teknisk løb og der var sjældent mulighed for vejvalg men der var rigtig sjovt alligevel. Det gik rigtig godt for Thor som blev 2. og for Camilla og jeg som blev 7. og 6.

Alt i alt en rigtig fed tur med mange gode oplevelser, og så fik man også lært et par sjove nye mennesker at kende.

/Nicoline Klysner

EYOC i Spanien 2010

Turen til EYOC var en helt vildt fed oplevelse, og vi havde en rigtig hyggelig og sjov tur derned. Vi mødte en masse nye sjove mennesker og terrænerne var virkelig spændende og udfordrende. Jeg kunne specielt godt lide 2. dagens terræn og bane. Det var stafetten og foregik Valonsadero i Soria. I forhold til 1. dagen, var det ikke særligt kuperet og gav derfor god mulighed for også at få noget fart på – som jeg

Side 7

havde savnet lidt de andre dage. Jeg var på hold med Miri (1. tur) og Camilla (3.tur) og jeg løb så 2. turen. Miri kom ind i toppen, og nåede lige at give mig en besked om, at løbe mit eget løb, før jeg løb af sted. Det viste sig også at være rigtig nyttigt da skoven var fyldt med poster og mennesker. Det kikker lidt for mig i starten. Ved post 2 nørkler jeg rundt tæt på posten uden at kunne se den, burde (set i bakspejlet) have taget det lidt mere stille og roligt i starten. Bommer også post 5, men derfra gik det ellers derud af, og fik et rigtig dejligt flyd i løbet. Sender Camilla af sted som nr. 2, nogle sekunder foran Tjekkerne. Vi ender som nr. 3 og får vores første internationale medalje og drengene blev nr. 1 – så en rigtig god dag for Danmark.
/Cecilie Klysner

JVM mellem 2010

Jeg har længe gået og drømt om juniorVM på hjemmebane og i mine drømme, så jeg også mig selv kæmpe om de gode placeringer, hvilket jeg satte som et mål. Desværre har jeg siden marts kæmpet med en skade, som har begrænset min træning en hel del og inden juniorVM, så jeg ikke mine drømme som mål mere, da jeg med træningen op til JVM ikke fandt dem realistiske.

I løbet af ugen blev jeg positivt overrasket. Da jeg stod på startstregen til sprinten, havde jeg ingen forventning til mig selv. På langdistancen begyndte der at komme en smule, da jeg efter resultatet på sprint, som jeg blev meget overrasket over, så mig selv som en potentiel top10 løber. Ude på langdistancen følte jeg undervejs, at jeg tog dårlige vejvalg, og jeg ikke ramte lige i posterne. Under løbet forsvandt troen derfor på endnu et top resultat. Jeg finder dog ud af undervejs, da jeg henter en anden løber, at jeg ikke har løbet så dårligt igen og motivationen kommer for fuld spade til sidst. Bagefter ville jeg ønske, at jeg havde formået at holde motivationen om at komme i top 10 hele vejen.

Kvalifikationen til mellemdistancen var derfor mit første løb, hvor jeg inden sagde til mig selv, at uanset hvad der sker, så kæmper du om de gode placeringer. Denne indstilling holdt under hele kvalifikationsløbet, og jeg havde den derfor også, da jeg startede på mellemdistancefinalen.

Da det jo er VM forbereder man sig utroligt meget på hver distance. Mellemdistancen var derfor ingen undtagelse. Vi, på landsholdet, gættede på, at starten ville foregå i det åbne område, hvilket den gjorde. De tekniske råd fra vores trænere var at holde 100 % styr på teknikken i starten, da dette ville være det mest diffuse og tekniske på mellemdistancen. Jeg var meget nervøs, specielt for at bomme

Side 8

og smide det hele væk i starten. Jeg arbejdede derfor meget dagen før på at få en perfekt start uden bom. Jeg troede på, at hvis man kunne overleve starten uden bom, så ville der være stor sandsynlighed for succes.

Da jeg kom med bussen ud til præ-start og gik rundt på opvarmningskortet, blev jeg meget nervøs. Terrænet, som vi skulle starte i, var meget diffust, og jeg var nervøs for, at jeg ville bomme i starten. Jeg har arbejdet med min indstilling til det terræn, jeg skal konkurrere i. Jeg har før stået inden start og været bange for terrænet, bange

for, at jeg ikke ville være teknisk stærk nok til at klare de udfordringer, som jeg ville blive udsat for. Løsningen på disse tanker er selvfølgelig, at sige til sig selv man er god nok! Man skal have respekt for terrænet, men man må aldrig frygte det. Jeg arbejdede en del med disse tanker under opvarmning, og i de sidste 15 min var frygten forsvundet.

Endelig gik starten, og jeg kunne mærke, at jeg var nervøs til 1 posten. Det gik roligt mod den, jeg havde styr på alt, og posten sad lige, hvor jeg ville have den. Kun en gang undervejs til 1 posten havde jeg forkerte tanker, men fik heldigvis hurtigt arbejdet dem væk. Efter at have løbet fejlfrit i 1 posten steg selvtilliden til det normale, og jeg arbejdede videre med denne i resten af posterne i det åbne, og pludselig følte det hele som en leg. Jeg kom derfor ind i skoven uden bom!

Ind til publikum går det stort set som planlagt. Jeg bommer post 8, men ellers er tankerne, hvor de skal og arbejdede mig hurtigt fremad.

Den sidste sløjfe smider jeg dog koncentrationen. Jeg bommer 19, hvor mine tanker slet ikke ligger på mine rutiner. Jeg var fysisk udmattet og reagerede ikke på tanker andetsteds. Den sidste sløjfe var ikke ret svær teknisk, men man skulle løbe stærkt, hvis man ikke ville miste tid.

Når jeg kigger tilbage på mit løb, er jeg rigtigt tilfreds. Jeg troede på mig selv hele vejen igennem og er glad for resultatet. Når jeg bagefter kigger på stræktider, ligger jeg nr. 4 ved post 18 og smider denne placering på post 19. Alle bommer på en mellemdistance, og det var åbenbart mit bom.

/Søren Schwartz

Nordic O-Tour

Efter et tungt forår med overtræning og en træt krop ringede landstræner Åke Jönsson en dag i juni og spurgte om jeg ville med landsholdet til Nordic O-Tour. Nordic O-Tour er en nyskabelse i World Cuppen i 2010 og forbilledet er langrendsløbernes Tour de Ski. Touren bestod af tre afdelinger: en kombineret

Side 9

mellemdistance/sprint udenfor Helsinki i Finland, knock-out sprint på universitetet og i Gamla Stan i Stockholm og en forlænget mellemdistance i Raufoss, Norge.

Håbet med denne tour er at skabe medievenlige løb i nærheden af de tre landes hovedstæder og derigennem opnå større mediebevågenhed. Alle konkurrencerne blev sendt direkte i Finsk og Norsk tv samt på nettet.

Koncepterne for de to første løb var helt nye og hvor knock-out sprinten i Stockholm fungerede rigtig godt, var løbet i Finland lidt af en fuser. Terrænet for

mellemdistancen var alt for let og fordi man gik direkte fra mellemdistance til sprint, var løbstempoet ikke højt nok til at gøre sprinten svær.

Knock-out sprinten var virkelig et godt koncept og mod forventning var det, ofte de som turde tage egne vejvalg, som lykkedes bedst. Det var ekstra spændende inde i Gamla Stan med de tynde gader, mange vejvalg og mindst 20.000 turister, som blev overrasket af verdens bedste orienteringsløbere. Ikke mindst var det rigtig spændende at følge Maja Alm, som kom hele vejen til finalen og fik sig en fjerdeplads med videre.

Afslutnings-jagtstarten i Raufoss var ikke så spektakulær som bjerget i Tour de Ski, men bød på lidt rigtig orientering på trods af gafflingsmetoden, som gjorde at man fik samme post tre gange. Maja Alm formåede at holde sin samlede fjerdeplads og fik nogle af de eftertragtede præmiepenge med hjem.

Mine resultater er ikke noget at skrive om, men det tager lang tid at komme tilbage fra at have ramt bunden med overtræning. Jeg er imidlertid rigtig godt tilfreds med min mentale og tekniske gennemførelse af de to første løb og fik tre løb mere i den røde og hvide trøje.

/Emil Folino Nielsen

WUOC 18-23 juli

I juli var jeg til WUOC også kaldet studenter VM for universitets studerende i Borlänge, Sverige. WUOC er et arrangement som udspiller sig hvert andet år. Det foregår præcis som til det normale VM (WOC) med indvielses ceremoni, modeevent, lang, sprint, mellem og stafet med mere.

Konkurrencen til WUOC er ikke lige så høj som til WOC, men flere af verdens bedste løbere var på plads alligevel. Det var mit første VM, så jeg var meget spændt

Side 10

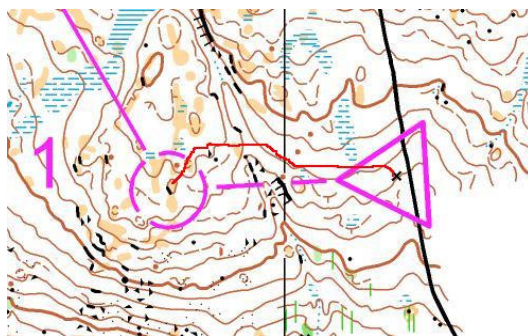
på at opleve stemningen, få lidt landsholds rutine i de rød-hvide farver og selvfølgelig prøve kræfter med de andre løbere.

Fra Danmark var vi af sted to piger og fem drenge. Her iblandt Emil Folino, som også løber for FIF. Landstræneren havde udtaget hvem som skulle løbe hvilke distancer. Jeg fik æren af lang, sprint og første tur på stafetholdet.

Borlänge ligger nordvest for Stockholm og skovene her er meget bakkede. Så konkurrencerne gik selvfølgelig også i bakket terræn. På den lange distance havde vi små 390 m stigning på 12 km men på mellem distancen var der 290 m stigning på 4,9 km, hvilket er gennemsnitlig 6% stigning.

Først blev langdistancen afviklet, hvilket altså var min VM-debut. Inden start var jeg overraskende rolig. Jeg havde forestillet mig, at jeg skulle være utrolig spændt, men det var jeg altså ikke. I stedet glædede jeg mig til at komme i skoven. Jeg havde lagt taktikken at jeg skulle tage det roligt i starten og dermed få flyd og en god fornemmelse, som jeg kunne tage med ind i resten af løbet. Derefter skulle jeg øge tempoet hvis det var muligt. Taktikken lykkedes.

Til etteren tog jeg det stille og roligt. Jeg sørgede for at jeg havde rigtig retning ud fra startpunktet, kantede mosen på min højre side og fulgte bakken rundt til den smalle slugt. Herfra kiggede jeg op for at få øje det gule område med den lille høj, nu vidste jeg hvor jeg krydsede slugten. Jeg kiggede på retningen igen og så den lille høj præcis inden min post. Det var en god følelse da jeg fik øje på højen hvor min post skulle sidde, jeg vidste at den ville være der og det var den. Jeg havde fået en sikker og rolig start.

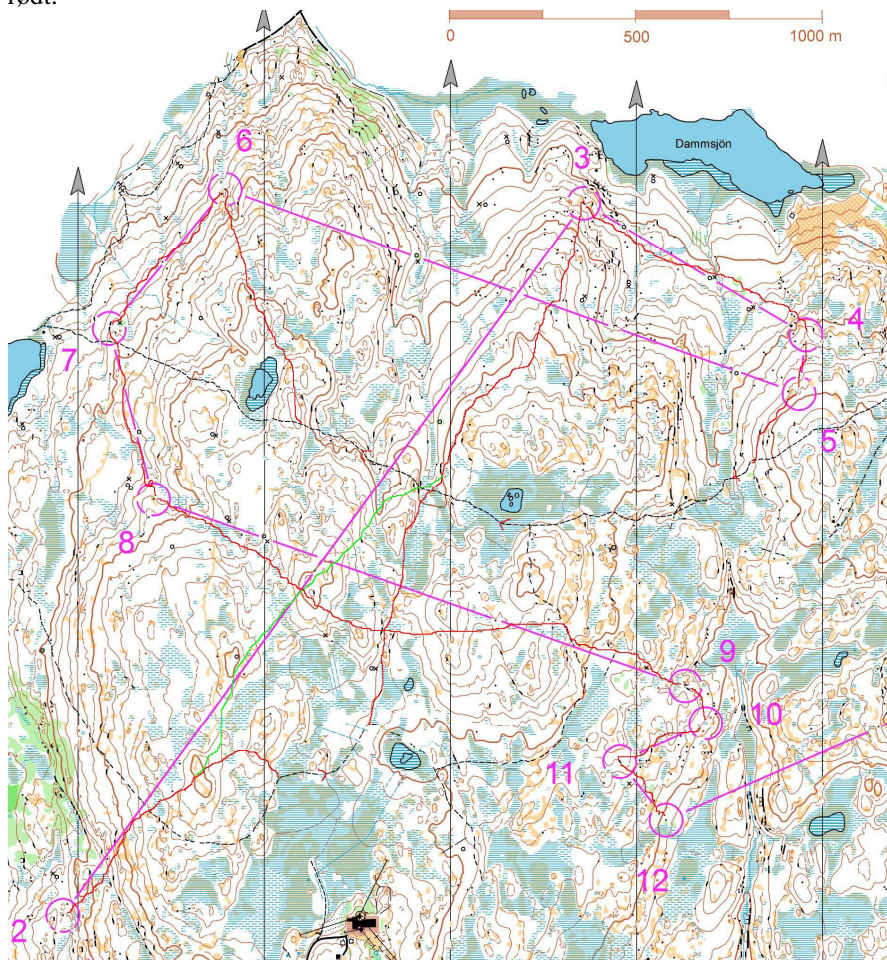


Til post 3 havde vi langstræk. Jeg stod nogle sekunder og kiggede på vejvalg. Jeg så mulighederne at løbe højre rundt af den lille sti og derefter løbe indover eller at løbe på højene mere eller mindre lige på stregen. Jeg valgte det sidste. Det føltes ok da jeg løb op af den stejle skrænt 200m fra post 2. Jeg kom op til den lille sti og så mosen, så vidste jeg hvor jeg var på stien. Jeg løb ind over for at komme op på højen. Efter kort tid blev jeg usikker og kunne ikke matche kortet og terrænet. Jeg havde på en eller anden måde drejet 90°, hvilket jeg først opdagede da jeg kom ned på stien. Jeg var sur, men der var ikke så meget at gøre andet end at fortsætte af stien og derefter løbe indover og følge moserne, så jeg havde bakkerne på min venstre

Side 11

side. Jeg nåede til den anden lille sti 2/3 inde på strækket. Jeg vidste hvor jeg var og fortsatte skråt op af bakken, for at få øje på det gule område. Jeg kiggede på kompasset og løb videre i retning af den lille høj. Da jeg passerede højen på min højre side drejede jeg nordud for at fortsætte ud af den store udløber og ned til min post. Ved den lille aflange mose 300m inden posten ville jeg være sikker på, at det var den rigtige mose, som jeg var ved og løb derfor over den for at se de to sten. Nu var det bare finorientering ned til posten. Jeg løb til den lille høj, checkede kompasset og fortsatte ned af skrænten. Jeg så den lille gule udløber til højre for mig og fortsatte. Jeg så aldrig de to sten på vej ned over skrænten, men i stedet for så jeg de gule områder, hvor posten skulle ligge.

På kortet er det tænkte vejvalg tegnet med grønt og det reelle vejvalg tegnet med rødt.



Side 12

Til post 6 var der vejvalgsstræk. Man kunne løbe lige på eller rundt om af stien til venstre, hvilket jeg valgte, fordi jeg syntes, at der var for mange højdekurver lige på. Der var til og med nogle som løb højre rundt, men det så jeg ikke som en mulighed. Jeg gav den fuld gas til jeg kom til den store mose ved stien. Her begyndte jeg at læse det sidste stykke ind i posten. Jeg tog posten perfekt. Fra stien løb jeg forbi søen på min venstre side løb op på bakken og ud af udløberen med mosen på min

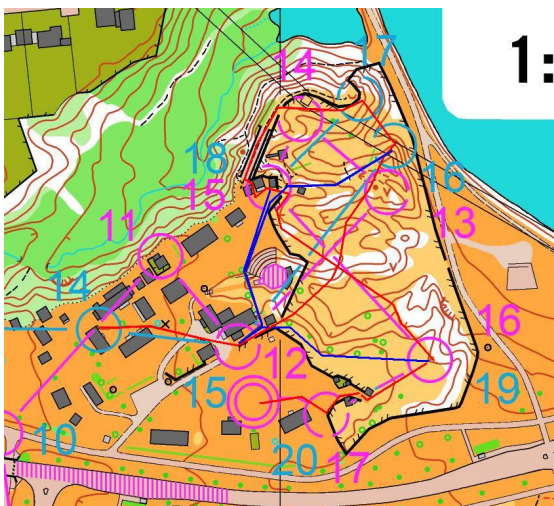
højre side. Jeg fortsatte i den retning og efter et øjeblik kom slugten og det gule område. Herfra var posten ikke svær. Bagefter hørte jeg dog banelæggeren sige, at man skulle løbe lige på på alle stræk. Men jeg tror, at jeg valgte det bedste vejvalg for mig.

Til 7'eren fulgte jeg kurven rundt og var 100% sikker på kompasset og at jeg krydsede de rigtige moser og åer.

Til post 9 havde man igen mulighed for at løbe rundt af stien til venstre. Jeg syntes, at stien virkede for langt væk fra post 8, så jeg løb lige på. Jeg fulgte mosen ud af post otte og krydsede den lille gule streg. Et øjeblik blev jeg usikker på hvor jeg var, men så så jeg den store bakke 1/3 inde på strækket og løb over den og videre til næste bakke og igen videre til næste bakkeparti. Her var jeg lidt mere sikker, og var sikker på at jeg krydsede bakken ved den lille gule høj til venstre. Jeg fortsatte rundt og kantede bakken til jeg kom til den lille sti, som jeg løb ned af indtil det gule område men stenen kom. Her løb jeg ind i terrænet. Over det gule område ned til stypet og kantede mosen på min venstre side. Nu så jeg det gule område og fornemmede bakken til venstre. Jeg fortsatte med i mosen og op på den lille høj, hvor jeg kunne se det gule område og udløberen, hvor min post skulle sidde.

De sidste par poster gik udmærket foruden et 1 minuts bom på post 15. Dette skyldtes nok at jeg i hovedet allerede var ved opløbet. Jeg råbte "tag dig sammen Sigge!" og fortsatte sikkert men hurtigt ned af bakken til næst sidste post.

Trods mine bom er jeg alligevel tilfreds med min debut-indsats. Jeg løb disciplineret og holdt mig til taktikken. Jeg sluttede som nummer 27, 12 min efter vinderen Mattias Merz fra Schweiz.

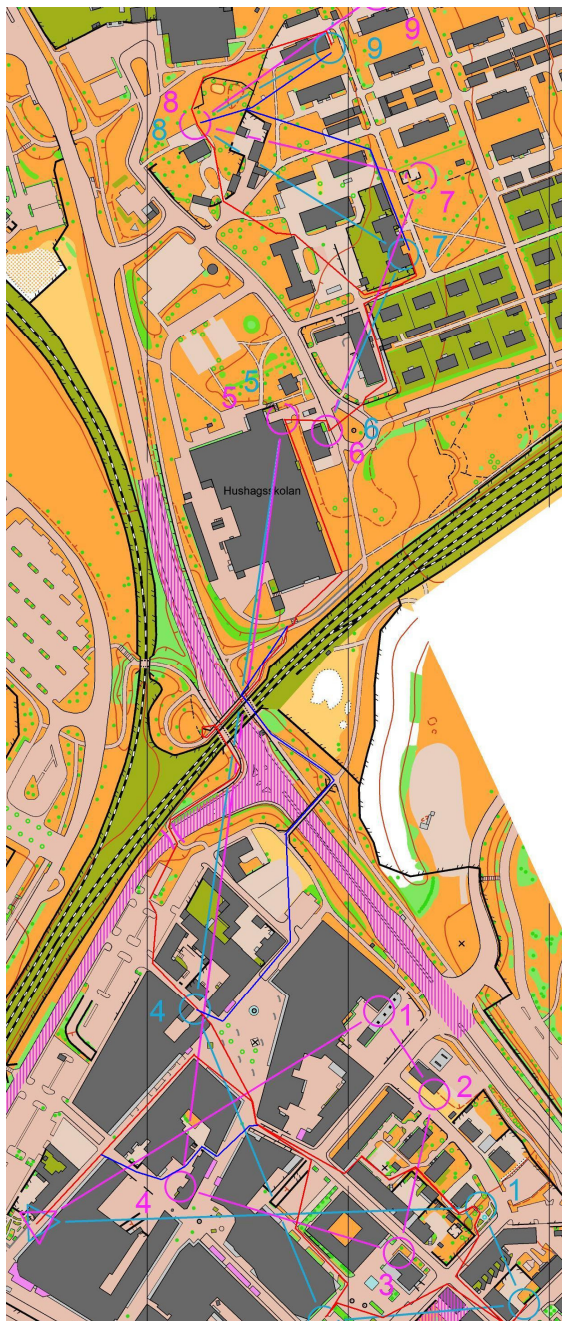


Dagen efter skulle der løbes sprint. Jeg havde kommet godt ind i VM-rytmen og benene føltes friske, så jeg var rigtig tændt på at give den hele armén. Taktikken på sprinten var ikke at tage det roligt i starten, den var derimod at læse hele strækket til etteren og derefter give den fuld gas resten af banen. Simpel, men ikke fejlfri taktik. Hvilket også skulle vise sig.

På start linjen havde jeg tydeligvis glemt alt om taktikken, eftersom jeg allerede på første post tog forkert vejvalg. Men nu var jeg i hvert fald inde i løbet og så var det jo bare at give fuld gas hjem. Og det gjorde jeg, men jeg glemte nok at kigge på kortet. For på seks ud af syv reelle vejvalgsstræk tog jeg forkert vejvalg. Da rigtige vejvalg er essensen af en god sprint tabte jeg mange dyrebare sekunder. På kortene nedenfor er både herre og damebanen indtegnede samt nogle af de forkerte vejvalg, som jeg tog. Mine vejvalg er indtegnet med rødt og det hurtigste vejvalg er indtegnet med blå.

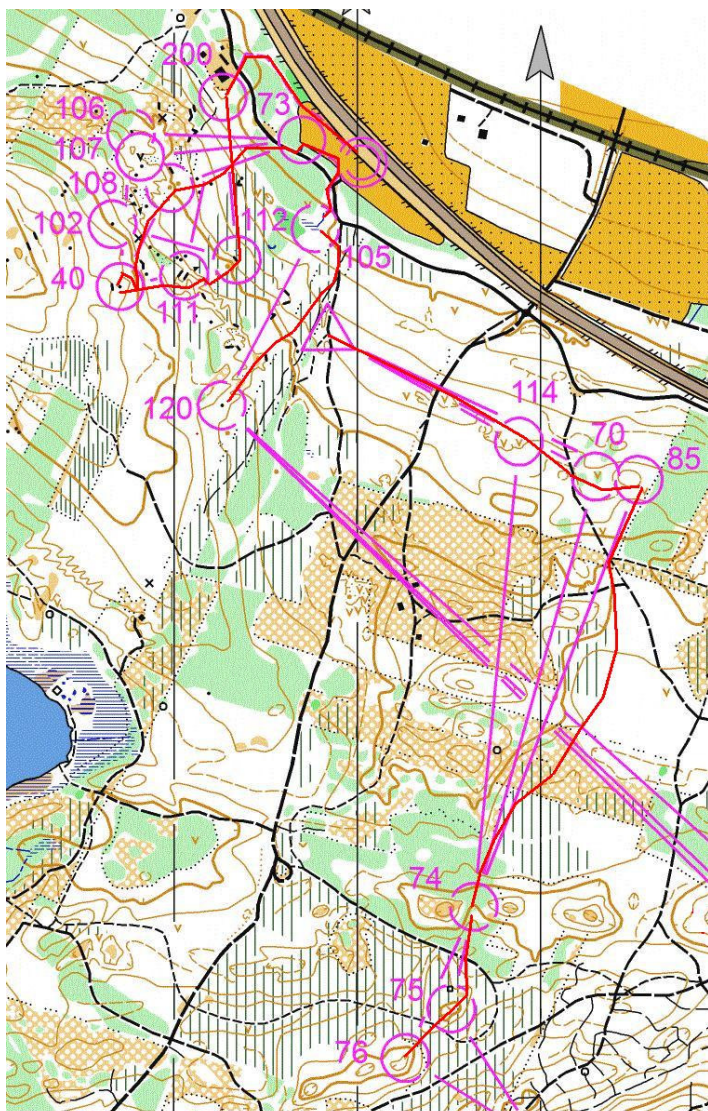
Da jeg kom i mål følte jeg, at jeg havde løbet et ok løb. Det var først bagefter da jeg snakkede med de andre løbere og fik kortet at jeg opdagede de mange forkerte vejvalg og blev derfor ikke rigtig tilfreds med løbet. Jeg sluttede som nummer 23, 1½min efter vinderen Jerker Lysell fra Sverige.

Om torsdagen havde jeg hviledag, imens de andre løb



mellemdistancen. Jeg var på stævnepladsen for at heppe og tage billeder af de andre danskere. Vinderen blev endnu engang Mattias Merz fra Schweiz.

Sidste dag var der stafet. Eftersom jeg havde hvilet dagen inden, følte jeg mig mere end klar til første turen. Jeg havde næsten samme taktik som på langdistancen. Stille og roligt til etteren og ikke tænke på de andre løbere. Dette for at være helt sikker på at komme i den rigtige første post. Derefter var det bare at give fuld gas. Stafetten gik i et åbent hurtigt terræn men med mange bakker, så jeg vidste at det gjaldt om ikke at bomme, hvis man ville ligge med fremme. Jeg havde den længste gafling til post 1 (nr. 85 på kortet) og endnu engang den længste til post 3 (nr. 76 på kortet). Så da radioposten kom var jeg nummer 26 og var stadig ved at løbe forbi diverse kinesere og japanere, som havde haft kort gafling. Men jeg vidste, at jeg ikke havde lavet nogle store fejl, så det var bare at kæmpe på. Efter nogle poster kom den befriende korte gafling og jeg røg op som nummer fire, med nummer to og tre i syne foran mig. Der var et stykke op, så der skulle kæmpes, hvis jeg skulle op.



Side 15

Efter fire poster fik jeg kontakt, men denne varede bare en enkelt post, da svenskeren på andenpladsen satte et gear op på vej til post 14 (nr. 120 på kortet) for at komme op til førende franskmand. Svenskeren fik et lille hul til mig og en tjekke, og da jeg bommede post 14 (nr. 120 på kortet) med 25 sekunder havde jeg ikke længere kontakt til hverken nummer to eller tre. Jeg løb forbi publikumsposten som nummer 4 og fik masser af tilråb fra danskerne, som senest havde hørt fra skoven at jeg lå nummer 26. Nu skulle jeg ud på en lille meget bakket runde, inden jeg kunne løbe i mål. Jeg var utrolig træt og sled mig op af bakken til post 17 og 18 (henholdsvis nr. 108 og nr. 40 på kortet). Jeg bommede 20 sekunder på post 18 og så tre andre løbere nærme sig bagfra. De sidste to poster var ned af bakke. Den ene af de bagfra kommende løbere havde en kortere gafling til sidst, så han kom først ind. De andre to holdt jeg bag mig og jeg kom træt i mål og skiftede Rasmus Djurhuus ud som nummer 5. Han løb desværre ikke så godt og Tue Lassen kunne løbe ud på sidste turen som nummer 16. Han løb udmærket og blev slået i spurten af tre andre. Holdtet endte som nummer 12.

Jeg havde leveret en rigtig god førstetur, hvilket jeg var meget glad for. Det var til slut efter en spændende afslutning Sverige som løb af med sejren.

Alle kort og baner kan ses på Runoway.se.

Næste studenter VM er om to år og jeg kan godt rekommandere det til andre. For det første går det i Alicante og for det andet får man rigtig god øvelse i at være til store internationale mesterskaber.

/Sigge

(Sigges kortudsnit i artiklen kan bedst ses via O-FIF's netversion ;-)
leif)

Stafeteventyret- endelig øverst på skamlen.

Der var mtb-o VM i Portugal. I den smukke kuperede nordøstlige del, nær grænsen til Spanien.

I den forløbne uge havde vi tilbagelagt over 2000 højdemeter, så benene var 'lidt' trætte før VM ugens afsluttende konkurrence: Stafetten.

Vi vidste at vi i år havde et damehold der på papiret var ret stærkt: Ann-Dorthe Lisbygd, Rikke Kornvig og undertegnede. Vores farligste konkurrenter var finnerne, russerne og schweizerne.

Ann-Dorthe kørte 1. tur og kørte som hun skulle; hun kom forbi publikumsposten som nr. 5, men nåede at avancere hele to placeringer før hun skiftede til mig på 2.

Side 16

tur. 5 min. efter Frankrig, 1 min. efter Finland og 12, 20 og 23 sekunder før Litauen, Rusland og tjekkerne....

Det var tæt og meget spændende.

En stresset start gjorde at jeg tog et dumt vejvalg til post 1 hen over marken, hvilket gjorde at jeg nu lå helt sammen med dem der startede lige efter mig. Vi lå på rad og række op ad den stejle stigning til post 2, der var en stor bred åben grusvej fyldt med store sten. Her kunne jeg se finnen der var startet før mig et stykke fremme, og da jeg drejer til højre ned mod posten får jeg hende i modkørsel. Det gav blod på tanden.

Post 3 er gaflet, så pludselig ligger jeg helt alene både til post 4 og hele vejen til post 5, så i min vildfarelse tror jeg, at jeg har rystet de andre af mig med min enorme fart :o) Desværre er det vist mig, der er blevet rystet af på grund af en lang gafling ved 3'eren, og jeg henter de andre igen tæt ved post 5.

Her bliver der igen kørt forskelligt, de fleste vender cyklen og kører syd om, men jeg har besluttet mig for at køre nordom. Alligevel bliver jeg dog hylet lidt ud af den, så jeg stopper helt op ved posten, for at forsikre mig om, at der ikke er kurver der skal passeres på mit vejvalg. Men jeg har jo ret!!! Så jeg fortsætter. Tju hej hvor det går, dette er en sjov sti, lille og kringlet med små stendrops der skal forceres. Lige mig:o) Her henter jeg finnen og franskmændene (m/k), som begge skal have en anden gafling på post 6 end jeg.

Herfra går turen ind i den lille landsby, som er meget karakteristisk for dette VM i Portugal. På hver eneste konkurrence, har vi været igennem en lille by. De er meget autentiske og charmerende med deres brostensbelagte gader, bittesmå huse og de gamle rynkede indbyggere der sidder og følger nysgerrigt med på hvert gadehjørne. Og ikke mindst er de utrolig kringlede at finde rundt i.

Også her! Først kørte jeg forbi grusstien ned til post 7 til højre, fordi gaden fra venstre først kom lidt længere nede (kortfejl!?), men efter et lille stop, vendte jeg om



og kørte ned ad en smal passage mellem to huse. Heldigvis stod der nogle indbyggere og så nysgerrige ud, ellers kunne jeg næsten have troet at jeg kørte ind et privat sted!!

Stien kom på den anden side af husene og her var posten jo også..

Nå, så var den jo enkel nok til 8'eren. Ud på vejen og så til højre første gang.! Uups, kompasset vender forkert og brostenene bliver ikke til jord!! Jeg er vist kommet for langt. Vend cyklen og tilbage, denne gang en

Side 17

smule langsommere. Her kom vejen også, men hold op en lille snoldet vej, med meget sporadisk lagte sten (næsten bare en markvej), forbi køerne på vejen og deres kodriver og hen til posten.

Forbi publikumsposten hvor folk råbte at jeg skulle holde koncentrationen på den sidste sløjfe. Så var den nok lusket!! Fuld fart 'über die Berge' fra 10 til 11, ned i mindste klinge og teknisk kørsel forbi de andre på stien. Stien mod 12'eren var lidt lille og græsbeget (det var måske den de andre mente?) og gik stejlt ned af bakke et stykke. Tungen lige i munden, nu ingen styr!! Resten af mine kræfter brugte jeg på at spurte forbi tjakken op mod mål, så jeg kunne skifte som den første.

Yes, så kunne Rikke bare sætte turboen på, og udnytte sin fysiske overlegenhed på denne relativt ukomplicerede o-tekniske bane. Ikke nogen bum, søde Rikke. Hep, hep!!

Hun kørte formidabelt, hun trak faktisk fra med næsten 5 minutter. Jubiiiiii!!
Og, ja! Hvor var det helt igennem fedt at vente på hende i spænding, at løbe over stregen med dannebrog og stå øverst på skamlen og synge med på "Der er et yndigt land"!
/Line

VM Mtb-O, Portugal

Mellemdistancen. Når alt går galt.

Det er mærkeligt, når det næsten bliver en selvfølge at levere topresultater.

I det forgangne år blev jeg nr. 1 på verdensranglisten, via udelukkende topresultater til både EM og VM. Så hvad er det der motiverer til at blive ved.. det er selvfølgelig at blive endnu bedre!

Den er bare svær. Hvordan gør man egentlig det?

Svaret på det spørgsmål står lidt hen i det uvisse og svæver lystigt rundt i sommervinden.. Alt imens vi er godt i gang med sommerens VM i det nordlige Portugal. Et par dage forinden havde vi lagt ud med Sprinten, hvor jeg havde en sølvmedalje at forsvare fra sidste år. Alt var gået efter planen, et godt og sikkert løb..

Indtil vejen til sidste post. Jeg smider godt et minut, hvilket sender mig ned på en 14. plads. Jeg kan ikke huske sidst jeg blev placeret så langt nede på listen.

Det skal nu ikke påvirke resten af årets VM, og jeg tænker ikke meget over sprintløbet, da jeg et par dage senere er ved at sætte mig op til at køre mellemdistancen. Det er i et halvåbent temmelig kuperet terræn, vejvalgs problematikken helt i fokus. Jeg føler mig frisk, fokuseret og klar til at angribe. 150 hm. til første post. Jeg kører

Side 18

hårdt på, med kontrolleret fokus og får læst næste stræk, som går glat. Post 3 er et langstræk på tværs af en rimelig stor og stejl slugt. Vi har kigget lidt på netop denne slugt, på nogle gamle kort, og jeg er hurtig i min beslutning om at køre nedenunder. Hurtig ned – og tage højdemeterne på den anden side på styrken. Nedenom vejvalget er bare ikke det rette at gøre.. Faktisk så langt fra det rette, som noget overhovedet kunne være!..

Jeg mister 6 min på det ene stræk.....

Det er intet mindre end en katastrofe.. Jeg prøver at opretholde motivationen og få kørt resten af banen kontrolleret og uden fejl. Men det er en hård bane og halvvejs magter jeg det simpelthen ikke mere. Jeg går i stå på en stigning, står af og trækker og ligger mig til sidst på ryggen.. midt på stien, fuldstændig tom i hovedet. Det skulle have været mit VM, og nu havde jeg allerede fejlet totalt i halvdelen af løbene.

Tilbage i målområdet er jeg helt blank. Rikke (Kornvig) vinder en super flot sølvmedalje og jeg magter kun at give hende et slattent knus og et tillykke. Det er jeg ked af i dag.. man kan få rigtig meget positiv energi, ved at glædes over andres succes. Men lige dér har jeg desværre lidt svært ved at se meget længere, end til min egen næsetip. Mens jeg ligger lidt for mig selv og slikker de mentale sår, og synes det hele er noget rigtigt lort, kommer en god ven fra det østriske hold forbi og sætter det hele i perspektiv for mig. Han siger noget i retning af: ”Kom igen Lasse, du har det stadig i dig – jeg tror på dig. Somme tider har man brug for lidt modgang, for rigtigt at kunne nyde sine succeser”
Perspektiv!.. tak for det

Jeg får det hele lagt bag mig, og kører et godkendt løb på langdistancen, hvor jeg bliver en tilfreds 5'er. På stafetten finder jeg endelig den gode gamle Lasse frem igen, og kører et næsten perfekt løb, hvor vi rykker fra en 5. plads, 6min efter teten – op og får fat i de førende og ender på en flot 2. plads. Dejligt at slutte af med en succes, som jeg nyder rigtigt meget, netop denne gang.. Og mindst lige så dejligt at være fuld af overskud til, at lykønske pigerne med deres super, flotte, fantastiske verdensmesterskab.

/Lasse Brun Pedersen

O-ringen 2010

Jeg har deltaget i O-ringen siden 2007. Jeg er altid taget der op sammen med kammerater, og i år var ingen undtagelse. O-ringen er for mig kun hygge og sjov, og

Side 19

løbene er kun en ekstra bonus.

Vi regnede med at bo på campingpladsen, og vi slog vores telt op her. Vi havde alt udstyret med og var klar til at få en super fed uge. Vi tog derop dagen før første etape. O-ringen består af 5 løb, normalt 4 langdistancer og en mellem distance. I år var det fordelt således:

Søn: Etape 1, langdistance

Man: Etape 2, mellemdistance

Tirs: Etape 3, langdistance

Ons: Hviledag

Tors: Etape 4, langdistance

Fre: Etape 5, langdistance (jagtstart)

Programmet er ret hårdt. Jeg løb H20E, og det betyder, at en langdistance for mig er på 11 km! Det er langt og hårdt at løbe disse distancer i en hel uge, men fedt! O-ringen er altid i Sverige, og i år var det i Örebro. Jeg tror der var omkring 15.000 deltagere. Jeg synes, at O-ringen er vanvittigt. Man forstår ikke rigtigt var stort det er, og samtidigt fungerer alt perfekt. Når man tænker over hvor meget arbejde, der ligger bag et normalt C-løb i Stenholt Vang, og hvor ofte der altid går lidt galt, så er O-ringen virkelig enestående. Ledelsen har virkelig styr på alt, f.eks. bustransporten, som størstedelen brugte hver morgen, var utroligt effektiv. Man stod maks. i 10min og ventede på vej ud eller hjem, det fungerede bare! Man må dog også sige, at ledelsen har forstand på at tjene penge. F.eks. får alle udleveret brystnumre, men man skal betale 5 kr. ekstra for at få sikkerhedsnøgle. På den måde er O-ringen gode til, at presse penge ud af folk.

Det ærgerlige ved Sverige er, at det ofte regner, og O-ringen i år var ingen undtagelse. Det begyndte at regne den første aften, vi kom frem, og det fortsatte det med til næste morgen. Da jeg gik hen mod busserne på vej ud til 1. Etape regnede det, og jeg kunne mærke, at mit tørre skiftetøj blev vådt. Efter løbet hvor jeg kom hjem til teltet, havde vinden slået vores pavilloner itu og store dele af vores tøj var vådt. Vi undersøgte vejret for de næste par dage, og prognoserne fortalte regn stort set resten af ugen. Vi besluttede derfor at flytte i hus for at holde os tørre og undgå at blive syge.

Det regnede heldigvis ikke hver dag resten af O-ringen, vi fik 2 dage med sol, men når man bor et tørt sted og ved, at man kan komme hjem og få tørret tøjet, så gør vejret ikke så meget. Hele min camp nød hvert løb, for der var meget at nyde! Terrænerne var virkelig fede i år. Det svinger lidt fra år til år, hvor fede terrænerne egentligt er, men i år var der succes. Det var svært svensk terræn, og man blev utroligt udfordret. Jeg løb nogle af de længere baner, og derfor fik jeg også lov til at løbe 50 % af mine baner uden alt for mange folk omkring mig, men omkring mål, og ofte ved start, der er man aldrig alene. Min klasse starter fra kl. 9 om morgenen til

Side 20

omkring kl. 13, med 2min startinterval. Drengene på min alder, kan vælge at løbe H20E, H20L og H20. Det fortæller lidt om, hvor mange løbere, der egentligt er i skoven. Når man løber i mål, er der omkring 8 sluser, igen pga. de mange løbere som hele tiden kommer i mål. Man forstår ikke rigtigt, hvor stort det er, før man har oplevet det.

Ved O-ringen er der også en eliteklasse for seniorer. De løber nogle specielle distancer, blandt andet en sprint som 3.Etape. O-ringen gør meget ud af, at gøre denne klasse publikumsvenlig, da mange store stjerner kommer. I år var der GPS dækning, som fungerede super godt. Nogle år, har nogle af etaperne været en del af World Cuppen. Specielt sprinten er hyggelig. Vi, i min camp, har tradition for at se den, samtidig med vi griller. Samtidig hepper vi på de danske løbere, som løber klassen.

Hele ugen slutter af med en 6. Etape, som er en fest. O-løbere er et lille folkefærd så man har efterhånden klart flere af kende på tværs af landegrænserne. Denne fest er derfor rigtig hyggelig, da man her får mulighed for at feste med mange af dem.

O-ringen er stort, det skal opleves.

/Søren Schwartz

Omtale af 2. runde af cupmatchen d. 16. maj

Det lykkedes i 2. runde ikke blot at opfylde vores målsætning om at komme i finalen, men også at slå alle de øvrige hold. Det var dog ikke nok til at blive Sjællandsmestre, da Tisvildehegn OK havde slået os større i den første match. Men vi er klar til finalen, som afholdes søndag d. 10. oktober i Svanninge Bakker ved Fåborg. Reserver allerede nu dagen, hvor vi igen får brig for ALLE mand!

Det blev en fin dag i skoven, hvor vores over 100 mand store hold havde besøg af sponsoren, Arbejdernes Landsbank, som serverede grillmad og uddelte præmier. Morten havde taget sin store grill med, og Eva, Lise Oline og Katja havde bagt dejlige kager, og rigtig mange blev og nød den gode mad – og deltog i den afsluttende lodtrækning. Lad det blive en vane fremover – for det var rigtig hyggeligt!!

I matchen gik det flot på mange baner:

På bane 1 blev Rasmus Folino vinder, med Sigge Jensen på 2. pladsen og Søren Schwartz, Emil Folino og Kasper Andersen som nr. 4-5-6. Flot gået på denne svære bane!

På bane 2A tog FIF de 3 første pladser, selv med Bo Simonsen skadet; Ulrik Staugaard, Thomas Eriksen og Claus Stallknecht viste vejen! Frederik Søndergaard fik masser af U-point på 12. pladsen.

Side 21

På bane 2B var vi også dominerende med Maria Staugaard som vinder, Anne Konring Larsen som toer, og Line Stallknecht og Lærke Jensen som 4 og 5.

Bane 3A gik knap så godt, men Emil Olesen sørgede dog for en del point med en 2. plads.

På bane 3B manglede vi Klysner-tvillingerne, som var på landsholds-samling, men Sandra Simonsen og Maria Stilling gjorde det fint som nr. 4 og 5.

Bane 4A var ikke den bedste, men Karsten Funder sørgede med en 6. plads for, at vi ikke fik alt for mange bank!

På bane 4B sørgede Eva Konring for gode point som nr. 3.

På bane 5 blev Oscar Tulloch topscorer med 3 U-point i 2 af matcherne (som nr. 16). Niels Hjuler Kristensen gjorde det flot og blev nr. 2, mens Michael Splittorff blev nr. 5. Også Martin Drøger Hansen, som reddede os i første match, fik ungdomspoint.

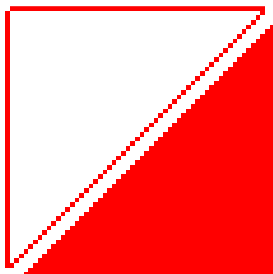
På bane 6 er det igen godt at se, at der er unge løbere på vej, som kan gøre sig i toppen og tage ungdomspoint. Marie Cecilie Hartmeyer og Thea Hein Petersen gjorde det begge fint som nr. 8 og 10.

På bane 7A havde vi ingen ungdomsløbere, men Ole Stilling løb som altid, når han er med, en fantomid, som var mere end 4 minutter bedre end nr. 2.

På bane 7B er vi meget bedre med på ungdomssiden, og Camilla Larsen blev nr. 2, mens Nikoline Holm Splittorff blev nr. 13 og Isabella Kempff-Andersen nr. 18. Også de lidt ældre piger, Christina Hartmeyer, Vibeke Ungstrup og Nanett Brodam gjorde det flot som nr. 5-7.

På bane 8 er vi bare de bedste! Ganske længe lå vi på de 11 første pladser, men så sneg der sig lige et par ind på 1. og 11. pladsen. Men nr. 2-10 og 12-13 blev: Annika Simonsen, Malte Kjær Hemmingsen, Lukas Kjær Hemmingsen, Anna Muldbjerg Christensen, Frederik Holm Splittorff, Andreas Alkjær Eriksen, Laura Solberg Sloth, Nalini Julia Mortensen, Freja Holm Splittorff, Thalisa Maria Mortensen og Siri Simonsen.

Margit Brodam vandt grillen som var udlovet af Arbejdernes Landsbank /Carsten Dahl



Livet er kort!



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 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.

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

Vi glæder os til DM lang 2010!

Maria & Lise

mds@niras.dk & lol_consult@mail.dk



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.

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

- 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

Bo Simonsen
Stævneleder
48221815 eller bosim@get2net.dk

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, løbepåklædning og løbesko.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus





-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Krak	Arrangør	Starttid
ti	24-08	Hornbæk Plantage Øst	P-plads Øst, Strandvejen		HSOK	17:00-18:00
ti	31-08	Gl. Grønholt	Voldstedet, Præstemosevej		Farum OK	17:00-18:00
ti	07-09	Ravnsholt	Bregnerød Skovvej	95 G1	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	14-09	Lille Hareskov	Skovlystvej	115 K7	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	14-09	Teglstrup S	Esrumvej, P- plads øst		HSOK	17:00-18:00
ti	21-09	Ganløse Eged mm	Lyngvej	104 E3	Farum OK	17:00-18:00
ti	21-09	Egebæksvang	Sdr Strandvej	48 C2	HSOK	17:00-18:00
lø	25-09	Præstevang	Carlsbergvej		FIF- Hillerød	10:00-12:00 Også familieorientering
ti	28-09	Lystrup	Skovfogedvej/Ly strupvej, Gørløse	83	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	28-09	Nyrup Hegn	Gurre kirke		HSOK	17:00-18:00
lø	09-10	St. Dyrehave	Isterødvejen, Boltehus		FIF- Hillerød	10:00-12:00 Også familieorientering
lø	23-10	Stenholt vang	Fredensborgvej		FIF- Hillerød	10:00-12:00 Også familieorientering
lø	30-10	Horserød N	Klosterris SØ i skoven		HSOK	13:00-14:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Til m.	Bemærkning
26/8	C	Aggebo Græsted	Øst	Tisvilde Hegn OK	20/8	Sensommer Cup
29/8	C	Storskoven/Fløjstrup	Nord	OK Pan Århus	20/8	Midgårdssormen
2/9	C	Valby Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	27/8	Sensommer Cup
5/9	C	Rude Skov	Øst	Søllerød OK	30/8	Mellemdistance / ungdompokal 4 afd.
9/9	C	Tisvilde Hegn Nord	Øst	Tisvilde Hegn OK	3/9	Sensommer Cup
11/9	A	Ganløse Ore	Øst	Farum OK	27/8	DM-Stafet, DM
12/9	A	Søskoven	Øst	FIF Hillerød Orientering	27/8	DM lang, WRE, DM, SRL, WRE
19/9	B	Klosterris Hegn	Øst	Helsingør SOK	10/9	Divisionmatch 1-2 og 5-6
26/9	B	Rørvig Sandflugtsplan tage	Øst	Vestsjællands OK	17/9	Divisionsløb
3/10	B	Tisvilde Hegn Vest	Øst	Tisvilde Hegn OK		Kredsløb
10/10	A	Svanninge Bjerge	Syd	Faaborg OK	1/10	DM for hold, DM
10/10	C	Avnstrup	Øst	Hvalsø OK		Kredsløb
17/10	A	Store Hareskov	Øst	OK Skærmen Værløse	17/10	Kredsløb
24/10	C	-	Øst	Allerød OK		Klubmesterskabsløb
31/10	C	Rø plantage	Øst	Rønne IK Orientering		Bornholm Høst-Open

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 Søndergård ☎ 4825 5735

fif-kasserer@hotmail.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



Giv din økonomi et forspring

Slå til her og nu.

Med et AL-MasterCard har du muligheden for at købe med det samme, med op til 45 dages kredit. Om du bruger pengene ude eller hjemme, det er lige meget, for med et AL-MasterCard er du altid parat til et godt tilbud, uanset hvor i verden du er. Kom ind til os og se, hvor nemt det er at få et AL-MasterCard.

 **Arbejdernes Landsbank**

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