

O-FIF

38. årgang

Oktober 2010

Nr. 5



Søren Schwartz Sørensen
GULD - H 20 - DM Lang

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. 5/2010

Det er igen blevet et omfangsrigt O-FIF med både spændende omtaler og spændende indbydelser.

Der er ikke altid logik i hvilke løb og arrangementer der får omtale og billeder, det afhænger i høj grad af om redaktøren har modtaget stof eller eventuelt har været med selv!!

Dette nummer indeholder en kort omtale af DM for klubhold – læs selv resultatlisten fra løbet. I forbindelse med resultatlistens stræktider kan man prøve den grafiske funktion, hvor du meget tydeligt kan aflæse dit tempo mellem posterne, dit tempo gennem løbet og dine bom – og du kan sammenligne med dine konkurrenters. Kan vi mon få sådan en funktion til sport-ident??

Husk at melde dig til et af de mange tilbud i dette nummer af O-FIF.

Vi ses i skoven!

;-) leif

Historier fra DM Lang	4
Nr. 4 i DM for klubhold	7
Turen til Eleore.....	8
Ungdomstur til Sverige.....	15
Klubmesterskab 2010	16
AKT i Hillerød	17
AKT-ungdomstræner søges.....	19
AL-sprint 2010	20
Klubtur til Nymindesgab.....	21
Påskeløb 2011.....	22
Sommerlejr 2011 i Tjekkiet.....	24
Vinterymnastik	27
Øst Karruselløb.....	29
Åbne løb	30

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 6	19.11.	49

Forsiden: Søren guldvinder i H20 ved DM Lang i Søsken



Historier fra DM Lang

DM-Lang i Søskoven var fyldt med gode og spændende oplevelser:

- Det var dejligt at opleve så mange FIF'ere på stævnepladsen og i funktionerne – der var mange glade gensyn og ”hvordan har du det” – og ”hvad laver du for tiden!”
- På vej til start 2 langs søen var der mange der udtrykte glæde over den smukke tur – selvom den var lang!
- Ved start 1 i van Langens egeplantage fra 1770 havde Agernsamlerne opsat



- særtryk af teksten til den faste post 22 – mange var interesserede i informationen.
- Kiosken var yderst velbeholdende, højt og flot med udsigt over stævneplads og Esrum sø. Især de pandestegte pølser og holdet omkring dem vakte opmærksomhed – og så selvfølgelig den velfungerende

officialforplejning.

- Det var en åbenbar god ide at sætte banerne med vejvalg op på opslagstavlen, det var en meget besøgt opslagstavle. Efterfølgende kan alle gå ind på løbets hjemmeside og se alle baner med vejvalg på mange af banerne. Fremragende ide.
- Stævnelederen fik en påtale da hun over højtalerne indkaldte en løber til dopingkontrol – man må ikke nævne og dermed forberede deltageren på at der skal tages en dopingprøve.



;-) leif

Søren Schwartz Sørensen om sit guld-løb:

Min taktik for dagen:

Inden løbet var jeg meget spændt. Jeg håbede rigtig meget på at få succes, da jeg følte, at jeg havde god fart i mine ben. DM mellem havde ligget 2 uger før, og her så jeg, at jeg fysisk godt kunne følge med. Jeg bommede desværre for meget den dag, men da jeg sad og så på stræktider bagefter, blev jeg positivt overrasket, da jeg havde hurtigste stræktid på samtlige af de fysiske stræk.

Planen var derfor, at få en teknisk go start og lade teknikken styre farten under hele løbet.

Undervejs:

Jeg havde en god følelse hele vejen rundt. Jeg holdt mig til min plan og lod teknikken styre tempoet. På langstrækkene pressede jeg godt på, men fokuserede på at gennemføre dem godt. Jeg troede også på mit vejvalg. Kun få steder blev jeg usikker og her stoppede jeg hurtigt og blev sikker.

På stierne pressede jeg den også hele vejen. Til sidst var det en mental kamp, men jeg tænkte "Stop med at tude din idiot, det skal gøre ondt", og så satte jeg tempoet op.



I mål:

I opløbet forsøgte jeg at høre, om speakeren sagde noget om min placering. Jeg var sidst startende af dem, som kunne kvalificere sig til guld, og jeg tænkte, at jeg derfor ville sige resultatet. De sagde dog først, at jeg kom i mål, da jeg havde klippet sidste posten, og de ventede på min endelige tid. Jeg vidste, at jeg havde lavet et godt løb, og jeg var spændt på, om jeg fysisk var

med. Da de sagde, at jeg havde vundet med 1½min, var det en super fed følelse. At lykkedes, efter at have gået og håbet, og set muligheden, i så lang tid. Det er fedt!

Eftertanke:

Det er super dejligt, at det er gået så godt. Det er en god måde at afslutte sin juniortid på. Det er min første DM lang guld. Næste år er jeg senior, og der bliver banerne kun længere og hårdere. Jeg glæder mig!

Fra en glad vinder



Når nu det ikke blev en FIF'er der vandt, så var Rasmus Djurhus vel det nærmeste man kunne komme en Hillerød sejr?

Rasmus har sendt denne mail til Bo:

Hej Bo.

Jeg er nødt til, efter at have set banen igennem igen, endnu en gang at give dig stor ros. Jeg ved du har brugt MANGE timer på dette DM, men for os der løb, var det en fantastisk oplevelse.

Jeg havde mandsopdækning af antidoping Danmark, og de havde lidt travlt, så jeg nåede aldrig at få et "rent" kort til indtegning af banen, som jeg kan lægge i DM-bogen. Er det noget du kan sørge for?

Mange hilsner

En glad Rasmus

Fra børneparkeringen:

Børne-parkeringen ved DM-lang kunne ikke have ønsket sig et bedre sted end Pibergårdens dejlige omgivelser. Vi havde fået lov til at låne bålhytte og grilludstyr, så vi både kunne lave snobrød og pandekager over bål. Inden stævnedagen havde vi tjekket antallet af tilmeldte til børne-p og her var faktisk kun 4. Derfor havde vi besluttet at invitere



Side 7

alle stævnets ungdomsløbere over i bålhytten efter de havde løbet, til pandekagebagning, et slag kongespil eller en snak om vejvalg. Og dette var der rigtig mange, der benyttede sig af. Fra kl. 10.30 blev der lystigt bagt og smagt og hygget. De mindste fik også tiden til at gå med duploklodser, og når de blev trætte af det, så tog de en tur på børnebanen, som Bachausen havde sørget for, var lagt lige netop rundt på Pibegårdens grund.

Kl. 13.10 var den sidste milliliter pandekagedej vredet ud af dunkene og den sidste stump snobrød blevet sunket. Det var en rigtig god idé at samle ungdommen efter løbet, så hvis der er mulighed for at gøre det en anden gang, kan det bestemt anbefales.

/på vegne af team børne-p – Tine

FIF Hillerød Orientering vandt en fjerdeplads ved DM for klubhold

Søndag d. 10. oktober kl. 7 – er det stadig mørkt!!

Alligevel stod en busfuld FIF'ere klar til at blive kørt til Svanninge Bjerge! ved



Fåborg. Vel ankommet til stævnepladsen – en flot, rimtågevåd græseng midt i skoven - gjorde alle sig klar til at forsvare DM-guldet fra sidste år i Jægersborg Hegn.

Løbet var med mange poster i en meget flot skov på et fint kort – og med

tydelige og mange højdekurver! De fleste kom i mål med en følelse af, at de havde løbet et nogenlunde løb – men vi kunne alle anvise steder, hvor vi havde mistet lige de minutter, der kunne have gjort at

Alle løb det bedste de (vi) havde lært – men efterhånden blev det klart, at det ikke var nok til at slå Tisvilde, Pan og Silkeborg. Det var længe tæt mellem Pan og FIF Hillerød – men det endte med at Pan slog os – og Tisvilde og Silkeborg gjorde dette samme.

Side 8

FIF Hillerød Orientering – Tisvilde Hegn OK	80 – 122	
FIF Hillerød Orientering – OK Pan Århus	96 – 101	
FIF Hillerød Orientering – Silkeborg OK	96 – 107	
FIF Hillerød Orientering – Odense OK		108 – 87
FIF Hillerød Orientering – OK Gorm		110 – 94

FIF-topscorer hos herrer blev Søren Schwartz Sørensen

FIF-topscorer hos damer blev Maria Høyer Staugård

;-) leif

Ungdomstur d. 21-22/8 med over 1000 deltagere.

Årets ungdomstur gik igen i år til Elleore, efter utallige ønsker. Der var tilmeldt 8 børn i alderen 8-13 år, en hjælper lidt ældre og 4 voksne. Turens formål var at få styrket det sociale fællesskab mellem ungdomsløberne, krydret med diverse mere eller mindre skøre orienteringsmæssige discipliner, der kan lade sig gøre på Elleore.



Frederik er ude og tjekke om man kan bunde i den forhenværende tørre mose, der nu er blevet til en sø.

Elleore er en ø i Roskilde fjord der ikke er større end, at den kan ligge på en af træningsbanerne ved Kompashuset. Til gengæld har den ”masser af skov”, hele to træer eller skal vi kalde det fyrrebuske. Derfor kan det være meget svært at fare vild, som en klog mand engang sagde, ”når man har fået våde fødder er man løbet for langt.” Det skulle dog vise sig, at den kloge påstand ikke holdt i år. For da vi i år landede på øen var de moser, der ligger midt på øen forvandlet til søer. Det betød at øen sådan ca. var halvt så stor som normalt.

Side 9

Vi fik dog fundet en tør plads til teltene og pakket vores oppakning ind i teltene. Da der ikke er hverken skure, strøm eller vand på øen, skal alt medbringes. Så efter at have samlet borde og bænke og sat toilettelt og spand op, var vi klar til lidt frokost.



Karoline og Andreas tjekker om toiletteltet står som det skal. I baggrunden ser øens "træer".

Efter frokost var det tid til første store orienteringsmæssige prøve. Børnene skulle to og to lave et fartøj, der kunne gennemføre en sprintbane ude i vandet. Hvert hold fik en rulle sorte sække, en flyttekasse og en rulle gaffatape.



Igen i år var der stor koncentration med at lave en båd der var sødygtig.

Når båden var klar skulle den ene på holdet være kaptajn i båden. Denne fik klippekort og redningsvest på. Nu skulle den anden så agere motor og skubbe båden rundt på banen ude i vandet. De fleste både holdt sig flydende og alle gennemførte banen.



Der var skum-sprøjt efter båden da Kaptajn Annika og "motoren" Camilla lagde fra land.

Mens "skibsbyggerne/søfolkene" havde knoklet til den store guldmedalje, havde Martin sat poster ud til næste disciplin, "Find posterne". Løberne skulle ved hjælp af en postdefinition finde 25 poster på øen. Løberne valgte at gå sammen to og to, for at løse denne opgave og det var rart at se hvordan de gik og diskuterede, hvor de forskellige poster skulle ligge.



Hvis man ikke havde fået vand nok var der herefter mulighed for at finde poster ude i vandet ved hjælp af kompasset. En disciplin, der kan være svær, selvom der ikke er mere end 10 meter mellem posterne, da de er gemt under vandoverfladen.

Sejt & udfordrende



Christine er ude at prøve kræfter med vandkompassgang. En våd, kold og krævende disciplin, der kræver at man kan holde tungen lige i munden.

Resten af dagtimerne gik med at lege med den medbragte kajak der viste sig at være velegnet til at sejle på de små søer midt på øen. Det viste sig at der kunne være hele seks børn på båden uden den sank.



Annika og Camilla kastede sig over en ekstra opgave som der var lavet, hvis det nu skulle blive rigtig dårligt vejr. Opgaven bestod i at den ene skulle have et o-kort uden bane, mens den anden havde en bane på sit kort. Den der havde en indtegnede bane på sit kort skulle nu forklare banen som den anden så tegnede ind på sit o-kort. En øvelse de viste sig at være gode til.

Side 12



Michael er ved at gøre pølser, brød og frikadeller klar til aftensmaden.

Efter at have spist aftensmad, som Michael og Karl havde tilberedt over bålet, var der aftenhygge omkring bålet, hvor der blev læst op af ”Ækle Æventyr” af Rune T. Kidde. Efter nogle store grin var det nu blevet så mørkt, at det var tid til at løbe natløb.



De store Silva-pandelamper blev spændt på de spinkle børnekroppe og så blev der ellers gået til den. Hvis der var nogle der havde set ud på øen indefra land, ville de nok have troet at der kørte biler rund på den lille ø. Nogle af børnene kunne ikke få nok af at løbe, men til sidst måtte vi bede dem om at gå i seng, så de kunne blive friske til næste dag.

Det med at gå i seng viste sig at være lidt mere svært end forventet, for det viste sig at vi ikke var de eneste der satte pris på en tør plet med teltdug over hovedet. Vi havde lige pludselig fået besøg af flere 1000 lokale beboere, som også ville være sociale. Og hvis løberne var gode til at finde poster så var disse beboere eksperter i at finde hver en lille krog eller hul de kunne gemme sig i. Desværre var alle beboerne ikke ligeså godt opdraget, som børnene for de både nev og bed. Til sidst fik vi dog tømt sovekabinerne for de mest aggressive ørentviste, og der blev ro i lejren.

Hvis der er nogle der ikke tror man fysisk kan blive udfordret på en ø, der ikke er mere end 300m på den længste led. Så skulle de have været med søndag formiddag d. 22 august. Her stod fire næsten jævnbyrdige hold klar til en makkerstafet. Der skulle vise sig, at blive et drabeligt slag, hvor der måtte hives efter vejret i sådan en grad at man kunne blive fristet til at tro at vi havde fået et hold astmapatienter med. De fire hold bestod af Andreas og Frederik, Malthe og Nikoline, Annika og Karoline, Camilla og Christine.

Frederik, Malthe, Annika og Camilla løb førstetur for hver deres hold. De skulle kun have en post og så skulle de tilbage og aflevere sportidentbrikken til deres makker, der så løb ud og klippede en post og så tilbage igen. Sådan fortsatte de til hver løber havde fundet 6 poster. Det var tilladt at læse på sit eget kort når makkeren var ude efter en post. Men det skulle gå stærkt for nogle af posterne lå kun 30-40 meter væk.

Side 14



Der blev spurttet igennem, så vandet sprøjtede op til alle sider. Der var ikke nogle der gav fortabt. Nej, det var alvor det her, og så var det bare ærgerligt hvis de sidste par tørre sko skulle blive våde.

Da alle hold var kommet i mål skulle man tro at nu var løberne fløde men efter en lille pause skulle seks af løberne lige prøve igen.

Så var der kun den lidt mere sure del tilbage. Alt skulle pakkes sammen og båden skulle fragte alt tilbage til havnen.



Tak til Chris for, at vi igen kunne trække på hans arbejdskraft og forbindelser til at få gennemført endnu en vellykket tur til Elleore.

Også en tak for hjælpen til Karl, Michael og Martin. Uden jer havde turen ikke kunne gennemføres.

Og til slut en tak for en god tur til Andreas, Annika, Camilla, Christine, Frederik, Karoline, Malthe og Nikoline for jeres gode humør og gåpåmod til at kaste jer ud i de mere eller mindre fjollede aktiviteter.



O-hilsen
Thomas

Ungdomstur for 9-14 årige til Sverige d. 29. -31. oktober

Er du frisk på at komme en weekend til Sverige for at lære lidt mere orientering i et fremmed terræn? Du skal turde løbe en bane på begynderniveau alene i Danmark for at kunne komme med på turen (eller have din far/mor med der sørger for at du får hjælp). Niveaueet vil være let med prøvelser på kurveorientering og andre store terrængenstande.

- Turens starter fredag aften kl. 18 fra Hillerød og alle når at spise aftensmad hjemme!
- Vi overnatter formentlig i Koarp (Hallandsåsen) på medbragte liggeunderlag i soveposer
- Lørdag er der en fælles gå/løbetur med Bo Sim og Anders Bachhausen i terrænet hvor vi taler og ser på kort og terræn – hvad er godt at orientere på i nordisk terræn. Er vi mange dele vi os i 2 måske 3 grupper.
- Lørdag eftermiddag løber vi på en stribe meget korte baner og prøver teknik af i et område hvor man ikke kan blive væk, men alligevel få en masse udfordring – et anderledes terræn
- Søndag prøver vi igen en helt anden type terræn – indlandsklitter.
- Vi sørger for fælles mad fra fredag aften (efter aftensmad) til vi er hjemme igen.

Side 16

Målet er ikke at vi skal løbe mange kilometer, men have 3 sjove og lærerige ture i anderledes terræn. Det bliver altså korte løbeture, så der bliver også tid til at hygge, lave lektier og spille spil.

Turen gennemføres når bare 5 ungdomsløbere melder sig til. Forældre er som sagt også velkommen, men hele oplægget er lagt an på ungdomsløberne og forældrene kan så løbe på de samme poster som vi bruger, i det omfang at vi sætter poster ud!!

Vi søger Betty's fond om støtte og håber derfor at kunne give turen til en pris der alene svarer til mad. Mere herom snarest.

Der vil blive skrevet præcist program senere såvel som aftale om opsamlingssteder og hvem der deltager som ”trænere”. Sikkert er det at Sandra og jeg deltagere som ledere.

Tilmelding senest 15. oktober til bosim@get2net.dk spørgsmål til Bo og Sandra også på 48221815

Vel mødt.

/Bo Simonsen
FIF Hillerød Orientering

Klubmesterskab 2010

Så er løbssæsonen ved at være slut, men vi mangler stadig et vigtigt løb, nemlig det årlige klubmesterskabsløb. Her skal vi finde en værdig vinder. Dagen er lørdag d. 6 november.

Alle er velkomne til at komme og løbe; om du er eliteløber, motionist eller et eller andet sted der imellem. Banen bliver skræddersyet lige netop til dit niveau.

Derfor er det vigtigt, at du på tilmeldingen på klubbens hjemmeside skriver hvor langt du normalt løber, hvilken sværhedsgrad din bane normalt har (svær,

Side 17

mellemsvær, let eller begynder) og hvad din kilometertid normalt er (findes ved at dividere banens længde med din tid).

Løbet foregår i Gribskov med start ved "Asfaltfabrikken" Helsingevej 7. Mødetid er kl. 11:00, hvor der vil være en fælles instruktion og derefter bliver løberne sendt afsted alt efter deres kunnen og formåen. Resten af konceptet er hemmeligt indtil dagen, men det kan røbes at det lige såvel kan være en nybegynder, som en eliteløber, der kan vinde på dagen.

Efter løbet vil der være kage og varm kakao til at få varmen igen.



Billede fra makkerstafetten på Elleore 2010. Måske er det en af klubmestrene vi ser på billedet.

Ses vi ikke før, så ses vi d. 6 november til en god dag i skoven / Thomas.

Hvad er - og hvorfor ATK i Hillerød?

I 3 år har DOF og Team Danmark arbejdet med at introducere begrebet Aldersrelateret Trænings Koncept – en måde at fastholde og udvikle fremtidens orientere til både verdenselite, til at være ledere og til at få mere sjov ved orientering – nu er vi snart parat til at være med.

Skal FIF Hillerød Orientering fortsat kunne udvikle talenter i verdensklasse og samtidig holde på flest mulige ungdomsløbere, skal vi have skabt en balance der både er attraktiv for den der vil være bedst og den der løber for sjov, men har andre prioriteter/ambitioner i livet end at bruge hele ugen på orientering. Vi skal have skabt et miljø hvor:

- vores unge fra 7-8-9 års alderen starter med at gå til orientering
- vi skal kunne tilbyde udøveren fra 10-11 år målrettede tilbud der passer til den

Side 18

- enkeltes færdigheder
- daglige tilbud til udøveren i alderen fra 13-14 år.

Systematisk træning og personlig rådgivning skal være et tilbud til de der vil have det og vi skal kunne tilbyde såvel løbe-, teknik-, mentaltræning, såvel som tilbud om at kunne konkurrere i orientering på højeste niveau.

Skal vi så flytte al fokus fra alle øvrige grupper og bruge alle pengene på et nyt projekt? Nej – ATK kommer til at blive et trænings set-up som alle kan bruge –



endda fleksibelt på den ugedag du kan, og med en sværhedsgrad der passer præcis til dit niveau! Vi har i dag et budget for ungdom og elite på ca. 180.000 kr. og det skal vi blive ved med at have, hvis vi i øvrigt har råd, men vi skal bruge pengene anderledes. Herunder skal vi have en ATK ansvarlig træner som på mange måder bliver klubbens cheftræner. Vi skal også bruge mange af de utroligt store personlige ressourcer vi har i form af løbere med elitebaggrund – løbere som vi selv

og DOF har udviklet på, uden at vi nødvendigvis i dag får brugt denne viden til udvikling af fremtidens orienterere.

Målet er at vi med tiden får tilbud der passer til ethvert udviklingsniveau som orientereren går igennem fra første kontakt til kortet til ”den perfekte” teknik. Vi skal starte blidt og fra januar er målet at have 2-3 ugentlige tilbud hvor fokus rettes mod vores ungdom i alderen 8-14 år.

Vi har i dag allerede mange af tilbuddene og et godt team af trænere; Vi har en stor og talentfuld gruppe af unge medlemmer; vi har en stor gruppe af medlemmer der kan og vil lave tekniske træninger; vi har villige hjælpere der kan sørge for at posterne kommer hjem fra skoven; vi har en engageret forældregruppe; vi har skovene og de gode kort og vi har en klub/bestyrelse som er øvet i at omsætte mål til praksis – vi har måske aldrig haft bedre forudsætninger!

Bestyrelsen og træneretemaet kommer til at skrive meget mere om projektet der udover træningstilbud, en trænings-hjemmeside hvor du kan uploade/downloade kort, baner, træningstilbud, og meget mere.

Har du spørgsmål kan du rette dem til formand Karsten Funder eller næstformand Bo Simonsen

FIF Hillerød Orientering søger ATK-ungdomstræner

Klubben vil i løbet af 2011 begynde at træne ungdomsløbere i alderen 6 – 20 år efter ATK-principper.

Vi søger derfor en ildsjæl, der skal være centrum for dette arbejde.

Du har helt sikkert en massiv erfaring med orienteringssporten, og du har sikkert en formel træner-uddannelse, selv om det ikke er nogen absolut betingelse.

Du skal:

- Stå for planlægningen af de faste ugentlige træninger og som udgangspunkt være til stede ved træningerne 1 gang ugentlig (tirsdage).
- Planlægge 2 årlige ungdomsklubbture.
- Holde styr på løbernes orienteringsprofiler (ca. 40 løbere).
- Kvalitetssikre tekniktræningerne.
- Gennemføre løbersamtaler for udvalgte løbere og tilrettelægge træningen med udgangspunkt heri.



Vi tilbyder:

- En omfattende stab af erfarne hjælpere til at stå for den praktiske gennemførelse af træninger m.v.
- Herunder en særskilt funktion til registrering af alle opnåede resultater
- Attraktiv økonomisk kompensation efter nærmere aftale.
- En aktiv og engageret bestyrelse, som du til enhver tid kan drøfte arbejdet med, herunder hvordan vi i fællesskab løfter lidt mere.

Deadline for ansøgninger er 10/12 – 2010.

Ring (48280224) eller skriv (funder@pallas.dk) til formand Karsten Funder – for at ansøge, eller få mere at vide om jobbet.

Bestyrelsen for FIF Hillerød Orientering



En kort - En lang



**Vi arrangerer
intens ranglistesprint i Hillerød
By:**

 Arbejdernes Landsbank

AL-Sprinten - 13. november

(dagen før Jættemilen)

**Eliteklasser med pengepræmier
Motionsklasser på samme baner**

**Vi har brug for en del hjælpere, men
der er også plads til at mange kan
deltage i løbet**

**Tilmelding via O-service senest d. 5/11
www.orientering.dk/fif/loeb/sprinten**

Klubtur til Nymindgab Vestjylland d. 14. -16. januar

Er du og familien frisk på at komme en weekend til Vestjylland for at lære lidt mere orientering i et fremmed terræn? Alle er velkomne, også forældre der ikke er medlem af klubben, og børn over 10 år er også velkomne uden forældre – dog skal de kunne løbe en begynderbane alene.

Vi laver relativt korte o-tekniske træninger, hvor du kan løbe flere sværhedsgrader og momenter fra samme startsted. Har du brug for mængdetræning er du også velkommen, men må så tage kilometer uden poster! Kortene bliver spritnye Nymindgab og Kærgård – måske de bedst tegnede klitteræner i Danmark pt.

- Turens starter fredag aften kl. 17 fra Hillerød (station eller efter aftale) Kl. 20 serveres aftensmad for alle tilmeldte. Vi er tilbage søndag senest 16.30.
- Vi bor på en lækker lejrskole Vestborg (vestborg.dk) i senge men i soveposer
- Lørdag formiddag er der en fælles gå/løbetur med instruktør i terrænet hvor vi taler og ser på kort og terræn – hvad er godt at orientere på i klit teræn. Er vi mange dele vi os i 2 måske 3 grupper. Efterfølgende et par poster på egen hånd
- Lørdag eftermiddag løber vi på en stribe meget korte baner og prøver teknik af i et område hvor man ikke kan blive væk, men alligevel få en masse udfordring – tema ”åben klit”
- Søndag prøver vi både tæt plantage og åben klit.
- Vi sørger for fælles mad fra fredag aften til vi er hjemme igen.

Målet er ikke at vi skal løbe mange kilometer, men have 3 sjove og lærerige ture i anderledes terræn. Det bliver altså korte løbeture, så der bliver også tid til at hygge, lave lektier og spille spil.

Vestborg er lejet og prisen for hytten er 6000 kr. incl. rengøring – der er plads til 44 overnattende i senge. Der til kommer omkostning på ca. 30 kr. pr. løber for kort og 100-150 kr. til mad. Her til kommer transport. Turen er selvfinansieret og alene unge trænere og elite vil kunne forvente

Side 22

tilskud/fuld betaling. Ikke medlemmer kommer til at betale en smule mere som tilskud til trænerne.

Der vil blive skrevet præcist program senere såvel som aftale om opsamlingssteder og hvem der deltager som ”trænere”. Sikkert er det at Sandra og jeg deltagere som ledere.

Tilmelding senest 03. januar til bosim@get2net.dk spørgsmål til Bo og Sandra også på 48221815

Vel mødt.

/Bo Simonsen

FIF Hillerød Orientering

Påsken 2011

Så er det lykkedes at finde en hytte i for bindelse med påskeløbene d. 21-23 april, omkring Viborg i påskeferien 2011.

Hvem er inviteret? Det er dig som er:

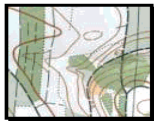
- Motionist/Eliteløber/Ungdomsløber
- Forældre til ungdomsløber
- Barn af orienteringsløber
- Hygeonklen
- Legetanten
- Træt af at sove i telt fordi det skal være billigt
- Dig som savner hyggelig samvær med de andre i klubben

Dvs. alle er velkomne også dig som ikke er medlem endnu.

Prisen for overnatning skulle gerne blive overkommelig, da vi har lejet hytten for 3500 kr plus forbrug. Desværre er der kun plads til 50 personer i hytten, så hvis du vil være sikker på at komme med, så meld dig til på klubbens hjemmeside eller hos undertegnede.

Terrænerne vi skal ”lege” i er meget spændende og nogle af de flotteste steder i Danmark. Arrangørerne har beskrevet de 3 skove sådan:

Side 23



Hald Ege

Gammel Egetræsskov afvekslende med granbeplantning. Relativt få stier. Ret kuperet i den sydvestlige del.



Dollerup

Blandet skov med veludviklet stinet. Indeholder et større hedeområde med meget få stier. Visse steder ret kuperet. Generelt god gennemløbelighed.



Ulbjerg

Overvejende nåletræsplantage med et udbygget sti- og vejnet. Mindre åbne områder med indlandsklitter. Svagt kuperet med et varierende kurvebillede. I den østlige del af terrænet er der et større åbent lyngområde med en lidt kraftigere kupering.

Hytten ”Trekanten” er beliggende på Gudenåvej 16 A ved Ans by lige syd for Viborg. Hytten har som før nævnt 50 sovepladser fordelt på to sovesale, 2 leder rum og et lille anneks og er ca. 30 km/30min fra 1. og 2. etape og 45km/45min fra 3. etape. Vi har lejet hytten fra onsdag d. 20 april 15:00 til lørdag d. 23 april 15:00.

Når du melder dig til, skriver du om du er interesseret i fælles-spisning eller om du f.eks foretrækker at spise hos tante Oda i Viborg en eller flere dage.



Hald sø set fra Dollerup bakker eller fra Hald Ege? Find selv ud af det ved at komme og deltag i en af 2011 orienteringsmæssig højdepunkter.

På gensyn i skoven – Thomas Alkjær Eriksen



Sommerlejr 2011 i Tjekkiet for alle 24. juli – 31. juli



Vi har igen reserveret plads til 50 personer på et super træningscenter I et af de mest fantastiske orienteringsområder – her kan såvel begyndere som elite få en passende udfordring og store oplevelser. Du og familien, kæresterne dine søskende – medlemmer eller ej, er velkomne. Ungdom over 12 år kan også deltage uden forældre.

Turen starter d. 24 juli med træningslejr/klubtur frem til d. 31.juli og for de der kan tåle mere følger i ugen efter – 5 dage med konkurrence ved Tjekkiet's største orienteringsfest. Efter 1. februar 2011 tilbydes ledige pladser til andre klubber. Prisen vil være ca. 275 Euro for 7 dage for voksne og ca.200 Euro for børn under 14 år (fuldpension, overnatning, træning)

Udfordringer og ferie

Teamet har udvalgt de mest spændende sandstensterræner og lavet baner som vil give alle en udfordring som passer til evner og mod – orientering og kæmpe naturoplevelser på en gang.

Ikke bare træning:

Nordbøhmen har fantastisk meget at byde på. Mulighed for at se flot natur, gamle borge, hovedstaden Prag og meget mere. Der bliver mulighed for masser af andre



aktiviteter, boldspil osv – du sætter selv grænsen. Der er plads til både dig der vil orientering og dig der bare vil opleve et nyt hjørne af Europa

Sportshotellet ligger placeret i udkanten af byen Doksy omgivet af fyrreskov – ligger naturligvis på et af de mange orienteringskort. Bymidten ligger bare 10 min gang fra hotellet. Parkering indenfor det indhegnede område.

Værelserne

Alle værelser er som udgangspunkt dobbeltsenge, men kan udskiftes med 3 alm. senge. Kapacitet mellem 46 og 60 personer alt i alt. 8 værelser m. bade bad og toilet på værelset og 12 stk med fælles faciliteter. Her til en lejlighed med bad og toilet med plads til 6-8 personer.

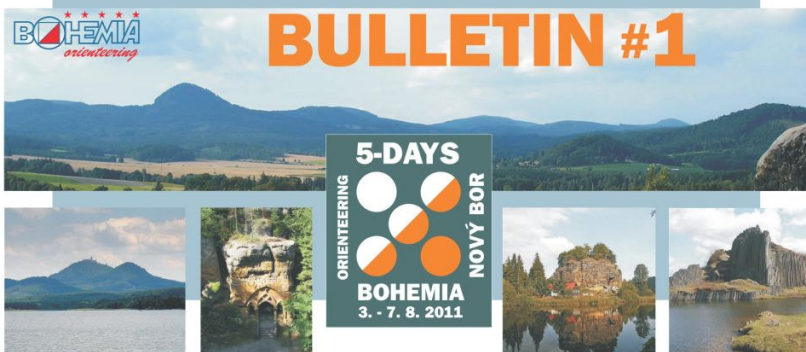
Morgenmadsbuffet: brød, smør, syltetøj, ost, skinke, havregryn, müsli, cornflakes, yogurt, mælk, kaffe, the, juice. **Frokost:** suppe, hovedret, salat. **Aftensmad:** hovedret, salat og dessert.

Der er Bar, vaskemuligheder, svømmebassin, sportsplads, tv-stue

Vil du med er det nu tid for at melde din og familiens interesse. Du gør det ved at sende en mail til bosim@get2net.dk. Har vi under 20 forhåndstilmeldte 10 januar aflyses træningslejren, da der er andre klubber på venteliste. Vil du vide mere så ring eller skriv til Bo eller Sandra (tlf 48 22 18 15)

Hilsen Simonsen Travels,
Sandra & Bo





International 5-day Orienteering Event
Nový Bor - Czech Republic

Individuals,
all classes H10-75, D10-70
taped course, fitness courses

for more information see

www.ok-bor.cz/bohemia



E1



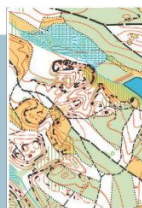
E2



E3



E4



E5

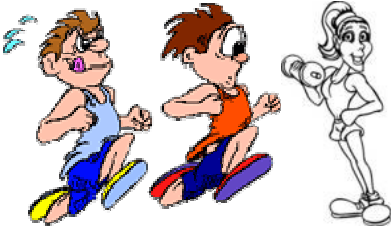


www.leshotel.cz

<http://www.zarovkaarchitekti.cz/doksy/index.php?pozice=0>

http://ok-bor.cz/bohemia2011/index_en.php

Vintergymnastik for alle!!!



God basistræning for alle!

Kom og styrk din krop med sjove øvelser og circuit-træning sammen med de andre fra klubben!

Vi starter op **torsdag, den 23.september 2010** fra kl. 19.45-21.00 i gymnastiksalen på Frederiksborg Byskolen.

Vel mødt!

Gymnastikleder Sandra Simonsen

Lækre røde Adidas t-shirts til salg – kun 70 kr.

Ved årets Smuk Kvindeløb har vi været for optimistiske og har solgt færre starter end forventet. Du, dine kollegaer, naboer, familie, og hvem du måtte møde tilbydes derfor denne skønne t-shirt som i handel koster 200 kr. til kun 70 kr. som er lidt mindre end det klubben har givet for trøjen. Du og dem du kender får en dejlig Tee (som det hedder i dag) og klubben for forvandet et kæmpe lager af tøj til penge som vi kan bruge på noget der er sjovere.

De kan fås i størrelserne 36 - 44 og vi har fortsat 260 til salg. Katja har solgt 6, Lotte 5 og hvor mange kan du sælge/hjælpe os af med?

Kontakt Sandra Simonsen på 48 22 18 15 eller 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 personalemålt tøj og særlige tilbud.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

LØBEREN

- Alt i løbetøj til købt

www.loberen.dk





-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Arrangør	Starttid
lø	09-10	St. Dyrehave	Isterødvejen, Boltehus	FIF-Hillerød	10:00-12:00 Også familieorientering
lø	09-10	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30
lø	16-10	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30
lø	23-10	Stenholt vang	Fredensborgvej	FIF-Hillerød	10:00-12:00 Også familieorientering
lø	23-10	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30
lø	30-10	Horserød N	Klosterris SØ i skoven	HSOK	13:00-14:00
lø	30-10	Rørvig sandflugtsplantage	Telegrafvej, P-plads på stranden	Vestsjællands OK	12:00-12:45
lø	30-10	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30
lø	06-11	Danstrup	Helsingørsvej, SØ i skoven	HSOK	13:00-14:00
lø	06-11	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30
lø	06-11	Valby Hegn	Løgelandsvej	Tisvilde Hegn OK	13:00-14:00
lø	13-11	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30
lø	20-11	Teglstrup S	Gurrevej, S i skoven	HSOK	13:00-14:00
lø	20-11	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30
sø	21-11	Tisvilde Hegn	KLubhuset, Godhavnsvej	Tisvilde Hegn OK	09:30-10:30
lø	27-11	Klosterris Hegn	Hornbækvej SØ i skoven	HSOK	13:00-14:00
lø	27-11	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
17/10	A	Store Hareskov	Øst	OK Skærmen Værløse	17/10	Kredsløb
24/10	C	Ranvsholt Skov	Øst	Allerød OK		Klubmesterskabsløb
31/10	C	Rø plantage	Øst	Rønne IK Orientering		Bornholm Høst-Open
3/11	Cn	-	Øst	FIF Hillerød Orientering		Natcup
13/11	C	Hillerød	Øst	FIF Hillerød Orientering	5/11	AL sprinten, JRL, SRL
14/11	C	St. Dyrehave	Øst	OK 73	29/10	Jættemilen, JRL, SRL, WRE
16/11	C	Tokkekøb HEgn	Øst	OK S.G.	12/11	Natcup
1/12	C	Jægersborg Hegn	Øst	Søllerød OK	26/11	Natcup
4/12	C	Jonstrup Vang/Lille Harskov	Øst	OK Øst/Lyngby OK		Vintercup
15/12	C	Lille Hareskov	Øst	Ballerup OK	10/12	Natcup
18/12	C	Ermelunden	Øst	OK Øst/Lyngby OK		Vintercup

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 klubbtøj?

Bestil online på

www.orientering.dk/fif/shop

Eller ring til Sandra Simonsen



på ☎ 4822 1815



Vær i god tid ... mens du har tid til det

Med en fornuftig pensionsopsparing slipper du for andet end glædelige overraskelser, når du engang går på pension. Jo før du kommer i gang, jo bedre. Hør mere om pension, kom ind og tal med os.

 Arbejdernes Landsbank

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