

# O-FIF

38. årgang

November 2010

Nr. 6



**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. 6/2010

**S**Å nærmer årets sidste vigtige klubbegivenhed sig – JULELØBET. Husk at tilmelde dig via hjemmesiden – det er igen Ulrik Staugård, der har lavet baner, og jeg kan godt anbefale alle at deltage, det plejer at være afslappet og hyggeligt.

I skrivende stund har sneen lagt sig i skoven, men det skaber blot ekstra muligheder for oplevelser – til fods, på hjul eller på ski.

Alle O-FIF's læsere ønskes hermed et godt nyt orienteringsår og tak for alle oplevelserne i det gamle!

Vi ses i skoven!

;-) leif

Klubmesterskabsløbet .....	4
Juleløb d. 12.12.....	9
Turen til Koarp .....	10
ATK – noget for alle .....	11
AKT-ungdomstræner søges.....	14
Kursus i pasning af MTB .....	15
Dame- (jule-) frokost.....	16
Klubtur til Nymindegab.....	17
Påskeløb 2011.....	18
Sommerlejr 2011 i Tjekkiet.....	20
"Find vej i Gribskov" som julegave .....	22
Vintergympnastik .....	23
Øst Karruselløb.....	25
Åbne løb .....	26

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 1	10.2.	7
Nr. 2	10.3.	11
Nr. 3	27.4.	18
Nr. 4	3.6.	24
Nr. 5	25.8.	35
Nr. 6	6.10.	41
Nr. 7	24.11.	48

## Klubmesterskabsløbet 2010

Vækkeuret ringer. Det er lørdag morgen. For nogle - der i blandt undertegnede - er klokken kvart i kvalme, men uret viser 6:50 og det er om at komme op og i gang. Tidsplanen er stram – bilen skal pakkes og jeg skal være i klubhuset 7:30.

7:25 låser jeg hoveddøren op til kompashuset. Inde i fyrrummet finder jeg nøglen til skuret. Mens jeg står og putter metalspyd og mukkert i bilen tænker jeg, at det var godt, at jeg dagen før havde lagt poststativer og andet i bilen.

7:45 stadig er jeg stadig foran tidsplanen. Jeg lægger de første 10 stativer i den rækkefølge jeg skal sætte dem ud og finder 11 skærme og putter under armen og så af sted. 20 min senere er jeg tilbage ved bilen med den ekstra postskærm. Ny runde; denne gang med 11 stænger – pyh er de blevet tungere de stænger eller er jeg ved at være træt?

8:45 sætter jeg de to skærme op ved indkørslen til “asfaltfabrikken” og låser bommen op med den nøgle jeg har lånt af Skov- og naturstyrelsen. Nu skal jeg ud med de sidste 12 poster inden jeg skal mødes med Karsten Funder og overdrage de kort, som han skal bruge til familieorientering. Sjovt så tunge sådanne aluminiumstænger føles, når man skal op ad Fruebjerg. Endelig er der kun en post tilbage, men hvad er nu det? Jeg er ikke alene i skoven, to store hjorte med gevir står og kikker bebrejdende på mig. De tænker nok – “hvad er det for en idiot, der løber her i regnen inden det bliver rigtig lyst”. Det kan godt være det er tidligt og vådt, men man føler sig nu dejlig i live sådan en morgen, når luften i skoven er dejlig frisk og man nærmest kan mærke stilheden.

9:20: En hel del trættede i armene er jeg tilbage på pladsen. Jeg er på det tidspunkt glad for, at jeg havde sat de 8 nordligste poster ud dagen før.

9:30: Mens jeg er ved at sætte snitzling op til målopløbet kommer Karsten. Jeg overdrager ham kortene med begynderbanen og den lette bane, 20 kort med hver bane. Bagefter fortsætter jeg med at sætte stævnepladsen op.



Da de to telte, plasticstrimler og diverse poster på pladsen er sat op med hjælp fra Betty, går jeg over til bilen for at hente den store vanddunk med saft. Alt havde været timet indtil da, men et hurtig kik på dunken fortalte, at dunken kun var halvt fuld, dvs. at der måtte være forsvundet 12-13 liter saft ud i bilen. Et hurtig opkald til Tine og så skulle væskeproblemet være løst.

## Side 5

10:40 kommer de første løbere til pladsen. Mange studser over, at der er sat fem målposter op. Jeg deler oplysningssedler ud til løberne, så de kan se deres starttid og den distance de skal løbe. Alle har ved tilmeldingen skrevet hvilken sværhedsgrad, banelængde og kilometertid de plejer at løbe. Ud fra disse oplysninger har jeg lavet startlisten, så løberne ung som gammel skulle komme ind klokken 12:15.

11:55 løber Lukas Hemmingsen som sidste løber af de 34 løbere ud i skoven. Nu er det spændende. Er alle banerne i orden. Ups! Hvad er nu det? Pludselig kommer Leif Sig gående fra en retning, som slet ikke passer i forhold til hans baneforløb. Er der en post der sidder forkert eller hvad? Puhå, han har valgt at udgå, da han desværre havde en skade.



*Leif Sig kommer luskende i mål til uro for banelægger Thomas*



*Vinder af klubmesterskabsløbet 2010: Lukas Hemmingsen*

## Side 6

12:12 kommer første løber. Det er Lukas som også var sidste løber. Han har løbet et fantastisk godt løb. Han når dårlig nok at klippe en af de fem målposter, før næste løber er på vej. Det er Sigrid Staugaard, som også er et par minutter hurtigere end forventet.

Nummer tre er Karoline Hartmeyer, men desværre har hun sprunget næstsidste post over så Nikoline Splittorff blev treer.



*På en flot andenplads: Sigrid Staugaard*



*På en flot tredjeplads: Nikoline Splittorff*

På en flot fjerdeplads kom Siri Simonsen, som for første gang havde løbet begynderbane alene – flot. Desværre var hun lidt ked af det da hun kom til mål, da hun troede hun manglede nogle klip på klippekortet, da der ikke var klippet i alle

## Side 7

felterne på klippekortet. Malte Hemmingsen, som også havde løbet et flot løb på en bane som nok var lidt sværere end den han normalt løb, var så uheldig at snuble og slå sig slemt i opløbet. Men kom dog op med lidt forsinkelse og gemmenførte – flot kæmpet Malte.

De løbere der løb over evne eller som havde undervurderet sine egne evner var:

1: Lukas Hemmingsen	12:12
2: Sigrid Staugaard	12:12
3: Nikoline Splittorff	12:13
4: Siri Simonsen	12:13
5: Andreas A. Eriksen	12:14
6: Maria Wassard	12:14
7: Annika Simonsen	12:14

Den løber som havde været helt ærlig og løbet op til egne evner:

8: Karl Hartmeyer	12:15
-------------------	-------

De løbere der havde overvurderet egne evner eller ikke løbet op til egen formåen:

9: Camilla Larsen	12:16
10: Berit Mogensen	12:16
11: Eva Olesen	12:16
12: Bente Hemmingsen	12:17
13: Lene Alkjær	12:18
14: Søren P. Larsen	12:19
15: Malte Hemmingsen	12:19

Herefter røg tidtagning og placering sig en tur, da der var nogle der skulle trøstes mm. Der kan dog nævnes at der ikke blev brug for de fem målsstativer på en gang.



*En glad vinder får overdraget vandrepræmien: Den hvide dame*

## Side 8

Så var det tid til præmieoverrækkelse. Lukas fik overrakt den hvide dame og så var der ellers chokolade til de tre første.

Malte fik lidt plaster for at have sat liv og lemmer på spil. Camilla fik en blomst for altid at være i godt humor og at gennemføre en bane, der var lidt sværere end normalt. Siri fik en flot stjerne for at være en kommende stjerne i klubben med den flotte indsats helt alene. Maria Staugaard vandt en energidrik, da hun var løbet tør for energi ude på banen. Og ellers var der diverse andre trøstepremier.



*Chris får en skobørste, da han havde brokket sig over en tur i mosen*

15:23: Alle poster var inddraget, stævnepladsen sløjfet og materiellet var afleveret tilbage til klubhuset med hjælp fra de forskellige klubmedlemmer.

Nu sidder jeg så tilbage med følelsen af et godt hyggeligt arrangement, veloverstået med deltagelse af mange søde og rare klubmedlemmer - som alle generelt virkede til at have haft en hyggelig dag i skoven. Det eneste problem er bare, at man føler sig lidt tom indeni efter sådan et arrangement. Måske er det abstinenser. For trods det store arbejde, er det jo sjovt, især når man ser de mange glade ansigter og hører de forskellige historier fra skoven.

0-Hilsen Thomas





## Indbydelse til FIF's bøleluj 2010

Nu er det snart juletid, og nisserne begynder at røre på sig. Derfor er det også snart tid til at afvikle FIF's traditionelle juleløb, der som sædvanlig vil være en lille smule utraditionelt (fik I den?). Der arbejdes på højtryk i det hemmelige nisseværksted, hvorfra der foreløbig er sluppet følgende efterretninger ud.

Dato og tidspunkt:	Søndag d. 12. december 2010 kl. 9.45.
Mødested:	Kompashuset. Herfra sidder vi op i så få biler som muligt og kører i kortege til løbsterrænet.
Instruktion og start:	Instruktion gives ca. 10 min. efter ankomst, hvorefter der er fællesstart.
Løbsterræn:	Temmelig Grib-agtigt.
Løbsform:	Pointjagt med lidt indlagte nissestreger.
Seedning:	Der laves en nisse-seedning. Derfor skal man ved tilmelding oplyse ens normale/forventede km-tid i Gribsskov terræn.
Baner:	Der er to baner: Lang: 60 minutter. Kort: 30 minutter.
Sværhedsgrad:	Der vil være både lette og svære poster.
Specielt for børn:	Kort bane er egnet til børn på let niveau. Det er tilladt at løbe sammen i par (kan evt. aftales på dagen). Der vil derudover ved mål være en SI-sprintbane, som kan sprintes efter lyst (f.eks. efter en kort bane).
Efter løbet:	Efter løbet er der bad og omklædning i Kompashuset med efterfølgende chokolade, kaffe, kage og hygge.
Præmier:	Der arbejdes ihærdigt i nisseværkstedet på at levere næsten retfærdige og velfortjente præmier i forskellige kategorier.

Tilmelding:

På FIF's hjemmeside senest d. 9. december.  
Der skal oplyses:  
Navn, bane, SI-brik og km-tid.



På gensyn til FIF's juleløb,  
Ulrik Staugaard

## Ungdomsturen til Koarp

... så var tid til tur til Koarp på Hallandåsen i Sverige. De fleste af os mødte af os mødte hjemme hos Sandra og Bo, hvor vi samlet kørte til Sverige. Vi samlede Malte og Henrik fra HSOK op i Helsingør og efter en kort færgetur med lidt snold forsatte turen op gennem Sverige. Vi når lige at passere skiltet med Halland før vi er der. Efter vi havde pakket vores ting ud stod den på kage, hygge og lidt spil, før soveposen ventede.



Hele flokken og Bo bag kameraet!

Efter en god nats søvn, vågnende man op til god omgang morgenmad, og så var det afsted til første løb. Efter en køretur var vi der - så man til den ene side:

udsigten over en flot sø, den anden side: en høj

bakke, som Thomas lige synes vi skulle løbe op og ned ad - sjovt - men hårdt, dernæst nogle små test, hvor fx en højdekurve skulle følges 50 meter.

Vi blev delt i to hold – og så afsted, den ene gruppe med Kasper og den anden med Bo som leder.

Efter at havde set en masse store sten og lært en masse kørte vi tilbage for at spise frokost. Da frokosten havde lagt sig og efter et spil kort, kørte vi i skoven igen,



Lukas, Andreas og Sandra

hvor det nu stod på en almindelige bane, den bød på lidt bakker, og lidt vand i åer og moser. I mål stod den på stikbold indtil de sidste kom ind. Da vi kom tilbage hytten ventede et bad for nogle, mens andre lige tog en løbetur i omegnen. Vi mødte en



Thomas og Lasse

flok heste, der synes de ikke skulle gå inde i deres indhegning, så de forsøgte at trampe os ned, men det lykkedes dem ikke. Efter en kilometer var der en flok vildsvin, der forsøgte, men de fik heller ikke ram på os. Og så luntede vi tilbage til hytten, hvor den stod på et bad der viste sig at være is hamrene koldt. Så var der aftensmad, som smagte dejligt, lidt spil og snak, og efter en god nats søvn og morgenmad, skulle vi i skoven igen, hvor den stod på et par korte sløfer og en lang! Tilbage i hytten stod det nu på frokost efterfulgt af en oprydning og pakning, kørte vi hjem.

Tak for en dejlig tur O-hilsener Martin

## ATK - mest for ungdom, men meget for dig .

Der er nu kun 14 dage til, at vi forhåbentlig har fået ansøgninger fra flere dygtige trænere der vil være med til at udvikle, strukturere og koordinere vores mange træningstilbud til glæde for både ungdom, fremtidens elite og de mange som vil nyde endnu en tur i skoven med kort i hånden.

ATK – Aldersrelateret Trænings Koncept er i dag grundlaget for træningsarbejdet i 10 klubber i orienteringsforbundet og under DIF er mange sportsgrene endnu længere fremme, men hvorfor skal vi nu gøre om på vores måde at gøre tingene? Vi har jo både ungdomstræning, træningsløb, familieorientering, MTBO, Agernsamlertræninger, styrketræning, klubture og nu også en formaliseret intervaltræning? Vi har jo lang tid været blandt de største klubber i Danmark og har masser af aktivitet og der til endda også mange løbere der har/har haft landsholdstrøjen på?

Vi er også en klub der kun har formået at fastholde meget få af løberne når de når 15-16 års alderen, og vi er en klub der på samme dag kan have flere træningsløb for forskellige gruppe uden koordination mellem arrangørerne. Vi har flere ungdomsmedlemmer end de fleste, hvis ikke alle, men vi har frem til 2010 haft meget få der kom til løb udenfor kommunegrænsen. Vi er en klub hvor vi har skolet en generation af løbere til bare primært at tænke på sig selv, og vi har meget at forbedre når det gælder om at fastholde og motivere fremtidens ledere, trænere,

banelæggere og ildsjæle som klubben ikke kan overleve uden. Derfor skal vi turde prøve en ny vej, og derfor har bestyrelsen besluttet at tiden er inde til ATK.

Vi har i dag mere end 50 medlemmer i alderen 6-20 år. Af dem er langt størstedelen under 14 år, og målet med at rette projektet mod denne gruppe kunne være at vi fastholder mindst 50 % af en årgang helt frem til de fylder 20 år. Af de 40 som er under 14 år kan et mål være at de 20 bliver gode nok til på et tidspunkt at kvalificere sig til KUM- kredsungdomsmatch; at 10 er motiverede og talentfulde nok til at kvalificere sig til et landshold; at 10 bliver motiveret til at blive trænere, korttegnere eller på anden vis at være med om de gennemgående opgaver i vores klub. Vi behøver ikke blive bedst i kongeriget eller på øen, men hvis vi er dem der har mest fornøjelse og glæde ved vores sport og fællesskab, er det heller ikke så ringe.

For alle os andre kan et mål med ATK være at der hver uge er 2 orienteringstilbud hvor man kan løbe orientering i nærheden af Hillerød. Til ungdomstræningerne håber vi at et team af rutinerede og kyndige løbere vil stå for gennemførelsen af tirsdagstræninger på skift. Vores ny træner og dagens ansvarlige giver instruks og laver opfølgning

ungdommens og andre der hjælpe til træningen, vil løbe på de poster med start efter ungdommen. du selv læse oplæg til træning

*Børn og unge har forskellige motiver for at dyrke idræt – det er trænerens vigtigste opgave at skabe motiverende kontekst, idrætsudøveren i samspil med andre har mulighed for at opleve glæde, kompetence og tilhørsforhold*

på træning, ikke skal omkring kunne sammen 15 min

Her skal dagens og

gennemføre træningen selv. Der vil blive fokuseret på kvalitet i træningerne og der vil derfor normalt ikke tilbydes lange baner. Som i dag vil Kompashuset blive brugt som udgangspunkt oftest og er der samling efter træningen foregår den som i dag i Kompashuset.

Når træningsudbud mv. er udbygget vil Familieorientering og andre aktiviteter ske sammen med ATK træningerne – det er her at vores ny træner får en vigtig opgave med tidlig koordinering. Der skal fortsat bruges medlemmer til instruktion af ny i sporten og der skal fortsat bruges trænere til at stå for kørsel, kage, fællesspisninger, postindsamling osv. osv., men vil kan forhåbentlig bruge vores energi lidt mere koordineret.

### En træningsplan for FIF kunne se således ud:

Afgang fra Kompashuset 15 min før mødetid

Januar	Kurvtræning	Mødested	tid	Skov
--------	-------------	----------	-----	------

## Side 13

1	Lørdag	Årets første 20 poster	Kompashuset	12.00	Nødebo Nord P
2	søndag	Løbetest	Kompashuset	11.00	Coopertest 12 min
3	mandag				
4	tirsdag	Kurvtræning m. natlampe	Kompashuset	17.30	Gadevang
5	onsdag	Intervaltræning		19.45	
6	torsdag	Styrketræning	Byskolen	19.45	
7	fredag				
8	Lørdag	Tekniktræning	Astfalfabrikken	13.30	Grib Skov Vest
9	Søndag	Nytårsstafet	Odsherred	(11.00)	Jyderup Skov
10	Mandag				
11	Tirsdag	Kurvtræning tørrtræning	Kompashuset	17.30	Stadion
12	Onsdag	Intervaltræning		19.45	
13	Torsdag	Styrketræning	Byskolen	19.45	
14	Fredag	Nymindegab klubtur	Vestjylland		
15	Lørdag	Nymindegab klubtur	Vestjylland		
16	Søndag	Nymindegab klubtur	Vestjylland		
17	Mandag				
18	Tirsdag	Kurvtræning m lampe	Kagerup Station	17.30	Grib Skov Midt
19	Onsdag	Intervaltræning		19.45	
20	Torsdag	Styrketræning	Byskolen	19.45	
21	Fredag				
22	Lørdag	Tekniktræning	Stenholt	13.30	P-plads Fredensborgvej
23	Søndag	Vintercup	Nygård Skole	13.00	Teglstrup
24	Mandag				
25	Tirsdag	Kurvtræning tørrtræning	Kompashuset	17.30	Slotsparken
26	Onsdag	Intervaltræning		19.45	
27	Torsdag	Styrketræning	Byskolen	19.45	
28	Fredag				
29	Lørdag	Tekniktræning , kurver	Tisvilde Hegn	13.30	
30	Søndag				
31	Mandag				

Her til kommer så MTBO aktiviteter, diverse ungdomskurser i kreds regi, samt karruselløb  
Sim

Bo

# 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.**

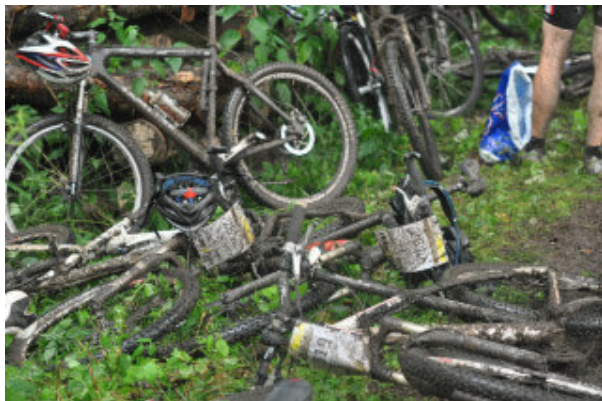
**Ring (48280224) eller skriv ([funder@pallas.dk](mailto:funder@pallas.dk)) til formand Karsten Funder – for at ansøge, eller få mere at vide om jobbet.**

Bestyrelsen for FIF Hillerød Orientering

# Praktisk kursus i pasning af din MTB

## Lasse P giver fif til pasning af din MTB

Klubbens flerfoldige verdensmester Lasse P har tilbudt at give et grundkursus i pasning og pleje af din MTB. Der er hos orienteringsfolket ikke den store tradition for at kæle om vores udstyr og det kan ses på vores cykler når vi skal en tur i skovenl – cyklen har det ikke så godt næste gang hvis den bare er kørt i stalden efter en MTBO-Cup som i slutningen af november hvor mudder og sne gjorde både cykel og rytter vådt og beskidt. Resultatet bliver afbrudte træningsture, unødige tidstab til konkurrencer og et mindre udbytte end vi kunne have fået ved at bruge lidt tid før og efter træningsturen.



Mød derfor frem, gerne med din MTB, til klubaften

Mandag d. 10. januar kl. 20.00 i Kompashuset

For de friske vil der være mulighed for tur fælles eller i grupper med pandelampe på med start kl. 18.00 og lidt fællesspisning hvis der er stemning for det.

Arrangementet er primært

for klubbens medlemmer, men er der plads vil andre kunne deltage.

Tilmeld dig meget gerne på klubbens hjemmeside eller direkte til [bosim@get2net.dk](mailto:bosim@get2net.dk) – max plads til 25 personer.



Er der stemning for det laver vi i februar 2011 et kursus i MTBO – det smarte  
vejvalg *bosim*

## Østkredsens DAME (Jule-)FROKOST



lørdag den 5. februar 2011, kl. 16  
i OK Østs lokaler i Løbecentret i Sjølsøhallen,



Ravnsnæsvej 103A, 1. sal, 3460 Birkerød (ligger overfor Sjølsøskolen), så du kan nå Vintercuppen (eller o-kurset) samme dag og fortsætte direkte til frokostarrangementet.

### Medbring

- \* En ret til det fælles tag-selv bord. I kan godt være nogle stykker, der slår jer sammen om at medbringe en ret - fortæl ved tilmeldingen hvad I medbringer, så vi kan koordinere, at vi får et varieret og spændende udvalg af retter...
- \* Det du vil drikke i løbet af aftenen (der bliver sørget for vand & te)
- \* En indpakket pakke per person til den store gaveleg
- \* Godt humør.

### Hvem

- Alle D21 og ældre

### Pris

- Kr. 10, som betales ved ankomsten

### Tilmelding

- Til Charlotte Bergmann, [lotte\\_bergmann@hotmail.com](mailto:lotte_bergmann@hotmail.com), senest fredag d. 28. januar.

### Praktisk detalje

- \* Hjælp os meget gerne med at fortælle vidt og bredt om arrangementet til de andre o-damer, så alle bliver gjort opmærksomme på arrangementet og vi bliver så mange som muligt. Vi kan nemlig ikke få arrangementet i o-service... og håber derfor at I vil hjælpe med at fordele invitationen.

På gensyn til en hyggelig eftermiddag og aften,

Charlotte, Allerød OK [Lotte.Bergmann@hotmail.com](mailto:Lotte.Bergmann@hotmail.com),

Lise Oline, FIF Hillerød [LOL\\_consult@mail.dk](mailto:LOL_consult@mail.dk) og

Karen, OK Øst Birkerød [Karen.lensen@alone.dk](mailto:Karen.lensen@alone.dk)





# Klubtur til Nymindegab

## 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 Nymindegab 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 18

**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](mailto: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.

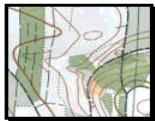
Hvem er inviteret? Det er dig som er:

- 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.

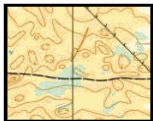
Prisen for overnatning skulle gerne blive overkommelig, da vi har lejet hytten for 3500 kr plus forbrug. Desværre er der kun plads til 50 personer i hytten, så hvis du vil være sikker på at komme med, så meld dig til på klubbens hjemmeside eller hos undertegnede.

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



### 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, kæresten 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 Tjekkiets 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.

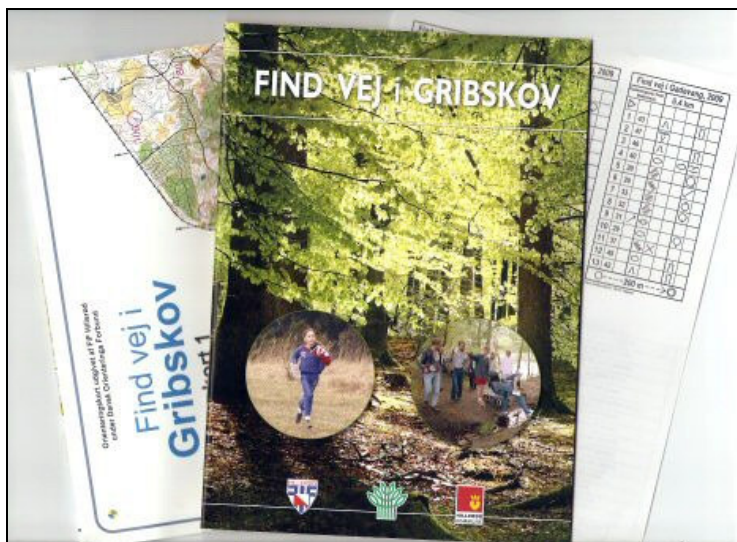
Der er Bar, vaskemuligheder, svømmebassin, sportsplads, tv-stue

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](mailto: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

## Årets julegaveide

**Køb ”Find vej i Gribskov” – og giv den til nogle du er på ”lille julegave” eller ”værtindgave” med!**



Bestilles via mail til  
[findvejigribskov@gmail.dk](mailto:findvejigribskov@gmail.dk)

**I næste nummer af O-FIF** bringer Ivar et udklip af en ”gammel” artikel om orienteringsløb brugt som vintertræning i atletikken.

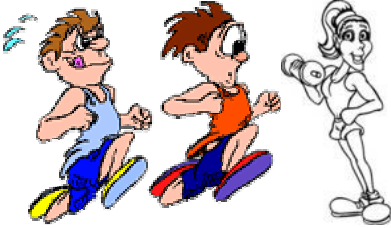
På opfordring bringer jeg ligeledes en artikel om skovflåtbåren hjernebetændelse TBE.

Du er også velkommen til at sende relevante artikler til redaktøren

[leif@sig-post.dk](mailto:leif@sig-post.dk)

;-) leif

# 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 forvandlet 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](mailto: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 personalemønstre, løbepåklædning og løbepåklædning.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

**LØBEREN**

- Alt i løb og mere!

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







# -karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Arrangør	Starttid
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
lø	27-11	Tokkekøb og Ravnsholt		FIF og flere	09:00-10:00 Kun mtb-o
lø	04-12	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30
sø	05-12	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej	Tisvilde Hegn OK	09:30-10:30
lø	11-12	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30
lø	11-12	Tokkekøb og St.Dyrehave	Frederik VII's vej	FIF og flere	11:00-12:00 Kun mtb-o
sø	12-12	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej	Tisvilde Hegn OK	09:30-10:30
lø	18-12	Boserup	Boserupvej 100 (ved Efterskolen)	Roskilde	13:00-13:30
sø	26-12	Teglstrup	Klubgården, Gl. Hellebækvej 65	HSOK	10:00-11:00
sø	26-12	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej	Tisvilde Hegn OK	09:30-10:30
lø	15-01	Tisvilde Hegn	Godhavnsvej, Tisvilde	FIF og flere	11:00-12:00 Kun mtb-o
lø	15-01	Jonstrup Vang	Ballerup OKs klubhus	Ballerup OK	12:00-13:00
lø	29-01	Rude skov	Svaneparken, Birkerød	FIF og flere	11:00-12:00 Kun mtb-o
sø	06-02	Rude skov	Birkerød løbecenter, Ravnsnæsvej 103A, Birkerød	OK Øst	09:30-10:00
lø	26-02	Teglstrup hegn		FIF og flere	10:00-11:00 Kun mtb-o
lø	05-03	Grib skov vest	Kompashuset, Ødamsvej	FIF og flere	10:00-11:00 Kun mtb-o

## Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
1/12	C	<u>Jægersborg Hegn</u>	Øst	Søllerød OK	26/11	Natcup
4/12	C	Jonstrup Vang/Lille Harskov	Øst	OK Øst/Lyngby OK		Vintercup
11/12	MTBO	-	Øst	OK S.G.	4/12	VinterSerien MTBO
15/12	C	<u>Lille Hareskov</u>	Øst	Ballerup OK	10/12	Natcup
18/12	C	Ermelunden	Øst	OK Øst/Lyngby OK		Vintercup
2/1	C	<u>Ravnsholt Skov</u>	Øst	Allerød OK	2/1	Familie- og Motionsorientering
8/1	C	<u>Bøndernes Hegn</u>	Øst	OK Øst/Lyngby OK	26/11	Vintercup
9/1	C	<u>Jyderup Skov</u>	Øst	Holbæk OK	31/12	Nytårsstafet
9/1	C	<u>Ravnsholt Skov</u>	Øst	Allerød OK	9/1	Familie- og Motionsorientering
12/1	C	-	Øst	OK Roskilde		Natcup
15/1	MTBO	-	Øst	Tisvilde Hegn OK	8/1	VinterSerien MTBO
22/1	C	<u>Teglstrup Hegn</u>	Øst	OK Øst/Lyngby OK	26/11	Vintercup
23/1	C	<u>Ravnsholt Skov</u>	Øst	Allerød OK	23/1	Familie- og Motionsorientering
26/1	Cn	Ganløse Ore	Øst	Farum OK	21/1	Natcup
29/1	MTBO	<u>Kommer senere</u>	Øst	OK Øst Birkerød	22/1	VinterSerien MTBO
30/1	C	<u>Ravnsholt Skov</u>	Øst	Allerød OK	30/1	Familie- og Motionsorientering
5/2	C	<u>Rude Skov</u>	Øst	OK Øst/Lyngby OK	26/11	Vintercup

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

# FIF Hillerød Orientering

**O-FIF** er FIF Hillerød Orienterings medlemsblad.

**Redaktør (ansvh.)** Leif Sig, Stationsvej 63B, 3230 Græsted

☎ 48 39 16 77, e-post: leif@sig-post.dk

**Trykkested** Kopi Experten, Åbyhøj

**Annoncer** Henvendelse til redaktøren

1/4 side 900 kr f. 6 O-FIF

1/2 side 1500 kr f. 6 O-FIF

1/1 side 2500 kr f. 6 O-FIF, 1300 kr f. 3 O-FIF, 600 kr pr O-FIF

Synspunkter, der udtrykkes i O-FIF, er ikke nødvendigvis udtryk for FIF Hillerød Orienterings officielle holdning. Det er tilladt helt eller delvist at gengive indholdet af O-FIF under forudsætning af tydelig kildeangivelse. Direkte aftryk af O-FIF eller dele af O-FIF må kun ske med bladets udtrykkelige tilladelse.

---

## Adresser og telefonnumre

**Formand:** 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](http://www.orientering.dk/fif)

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

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

---

## Bank: Arbejdernes Landsbank (reg. nr. 5358)

Hovedkonto nr. 0303135

Startkonto nr. 0303267

Tøjkonto nr. 0303275



## Nyt klubtøj?

Bestil online på

[www.orientering.dk/fif/shop](http://www.orientering.dk/fif/shop)

Eller ring til Sandra Simonsen



på ☎ 4822 1815



## Lidt mere luft i økonomien

### Få et gratis ØkonomiEftersyn!

Få råd til at gi' en uventet gave. Arbejdernes Landsbank er specialister i privatøkonomi, og vi finder gerne lidt "luft", der kan gøre din hverdag sjovere. Kontakt os og aftal en tid - det ta'r en lille time. Det er måske det værd.

 Arbejdernes Landsbank

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