

O-FIF

39. årgang

Februar 2011

Nr. 1



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



Arbejdernes Landsbank

NORDSJÆLLANDS ◆
MATERIELUDLEJNING AP S

v. Søren Sloth

Industrivænget 44, 3400 Hillerød Tlf. 48 24 16 17

O-FIF nr. 1/2011

SÅ er det tid til at møde op til generalforsamling i klubhuset, mandag d. 28.2. med spisning kl. 18. (tilmelding) – men ikke så snart er vintersystemerne overstået før første cupmatch løber af stabelen – det bliver da tidligere og tidligere!! – og så først kommer Spring Cup og Påskeløb – og så er året ligesom skudt i gang!

Vi ses i skoven!

;-) leif

Årets første cupmatch.....	4
Generalforsamling	4
Dagsorden.....	5
Formandens beretning	6
Kortudvalget.....	9
Ungdomsudvalget.....	10
Eliteudvalget.....	12
Træningsudvalget	13
Agersamlerne.....	13
MTB-O	14
Planer for 2011	16
Budget med kontingentforslag	17
PStor interesse for flåtvaccine	18
Orientering som vinteridræt – allerede i 1940!.....	19 og 20
Spring Cup 2011 - mandskabsønsker	21
Påskeløb 2011.....	22
Vinterymnastik.....	23
Øst Karruselløb.....	25
Åbne løb	26

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
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

Årets første cupmatch er allerede søndag d. 6. marts i Viemose Skov ved Kalvehave.

Meld dig derfor straks til på o-service.dk !

Og det gælder som sædvanlig både dig, som er ny i klubben, dig, som har løbet i mange år, dig, som er eliteløber og så dig, som ikke er blevet nævnt endnu.

Vi ses i skoven!
Helle og Carsten



**Generalforsamlingen i
FIF Hillerød Orientering
Mandag d. 28. februar 2011 kl.
19.00
i Kompashuset**

Herunder følger:

Dagsorden

Formandens beretning

Beretning fra udvalg

Regnskab 2010 *)

Budget 2011 *)

*) Regnskab og budget som sådan er ikke inkluderet i denne tryksag. Fremlægges til gennemsyn i Kompashuset senest 25.2.11 og udleveres i øvrigt på generalforsamlingen.

Side 5

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning, herunder beretning fra udvalg
3. Forelæggelse af 2010 regnskab til godkendelse
4. Forelæggelse af planer og budget for 2011
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af indkomne forslag*
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer (3-4).

- Ikke på valg:

Bo Simonsen
John Søndergård
Lars Konradsen
Anders Bachhausen
Søren Schwartz

- Følgende er på valg: Thomas Eriksen,
Karsten Funder,
begge villige til genvalg

8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter.
P.t. ingen kandidater
9. Valg af revisorer.
10. Valg af revisorsuppleant.
11. Evt., herunder præsentation af ATK-træning

* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden (Karsten Funder) i hænde senest d. 20/2-2011.

Forslagene vil ligge til gennemsyn i Kompashuset i mindst 48 timer forud for generalforsamlingen, jf. vedtægternes §14.

I timen før generalforsamlingen er der fælles middag kl.18.00 (husk tilmelding) hvorunder

- FIF prisen 2011 uddeles
- Årets mestre premieres
- Årets ungdomsløber kåres

Formandens beretning, 2010

Klubben har i 2010 arrangeret en meget bred vifte af arrangementer, mange af dem i samarbejde med andre:

- Ungdomstræning der samler mange ungdomsløbere under 16 år på en tirsdagsaften, og over 40 til fællesspisning
- Klubtur til Sverige for ungdom og bredde, januar
- Serie af MTB-O-løb med 50-125 deltagere hver gang, sammen med andre klubber
- Spring Cup, marts. Trods virkeligt skumle sneudsigter til det sidste – og udfordrende mudder til det allersidste
- Familieorientering – 4 gange forår, og 5 gange efterår
- Klubstafet med grillmiddag ved Kagerup station
- Pinsetur til Tyskland og Ostsee OL
- Vedligeholdelse og udbygning af Find Vej i Grib Skov med nye projekter, der vil se dagens lys i 2011 – Find vej i Hillerød, i Præstevang, på Egedam
- Karruselløb – 8 gange
- Divisionsmatch for 2. og 3. division – mere end 600 deltagere
- Skovcup – sammen med mange andre klubber
- Elleøre-børnetur
- Slotssti-stafet – sammen med FIF Atletik
- DM Lang – et fantastisk vellykket arrangement, der altså også virkelig trækker ud
- MTB-Maraton, medhjælpere
- Divisionsfinale med 71 deltagere fra FIF – fin tur, selvom vi fik klø
- SMUK Kvindeløb med over 2000 deltagere – sammen med FIF Atletik
- Vinterstyrketræning/gymnastik – hver torsdag i hele den mørke tid
- Natcup
- Klubmesterskab, november, i Grib Skov
- Klubtur for ungdom til Sverige i november
- AL-Sprint for næsten 200 løbere i Hillerød by
- Juleløb i Grib Skov – masser af sne, men også hygge i Kompashuset



Lise Oline – vinder af juleløbet.

Sportslige højdepunkter:

Igen i år har klubbens løbere præsteret en lang stribe imponerende resultater:

- Ved Spring Cup: Annika Simonsen, Siri Simonsen og Lukas Kjær Hemmingsen vandt deres klasser, Cecilie og Nikoline Klysner (D16) blev 2 og 3, mens Signe Klinting blev nr. 5 i den skrappe D20-klasse.
- Til påskeløbene vandt Annika D-10 og Malte H-10B. Aage vandt H65 mens Peter Hansen (H35) og Henning Løwenstein (H70) blev nr. 2.
- Til DM Nat fik Cecilie Klysner (D16) og Bo Simonsen (H45) guld, og Peter Hansen (H35) sølv.
- Til DM i MTBO blev det til to sølvmedaljer - til Lasse Brun Pedersen (H21) og Claus Stallknecht (H40)
- DM sprint gav en enkelt guld - til Maria Staugård (D35) og sølv til Signe Klinting (D20), Peter Hansen (H35) og Ulrik Staugård (H40)
- DM ultralang: Sølv til Signe Klinting (D20) og Maria Staugård (D35), bronze til Peter Hansen (H35) og Eva Konring Olesen (D55)
- DM lang på hjemmebane: Guld til Søren Schwartz (H20), sølv til Annika Simonsen (D10), Malte Kjær Hemmingsen (H10), Nikoline Klysner (D16) og Maria Staugård (D35), bronze til Cecilie Klysner (D16) og Lars Simonsen (H45).
- DM for klubhold. Stolpe ud og en fortjent 4. plads. Der er et år efter dette.

Sidst men absolut ikke mindst var der jo så nogle forrygende internationale resultater:

- Ved ungdoms-europamesterskaberne blev Nikoline Klysner nr. 6 i sprinten, mens Cecilie Klysner vandt **bronze** i stafetten.
- Ved junior-verdensmesterskaberne blev Signe Klinting nr 4 på lang og mellem, mens det blev til en vaskeægte **guldmedalje** i stafetten. Søren Schwartz fik sit bedste resultat i mellem, hvor det blev til en 9. plads.
- Til verdensmesterskaberne i MTBO fik Lasse Brun Pedersen sølv i stafetten, mens Line Brun Stallknecht tilsvarende i kvindestafetten **vandt guld**.

Så fantastiske resultater skal vi nok ikke regne med hvert år – men vi vil gerne !

Årets gang 2010

Med de nye medlemmer – John Søndergård, Lars Konradsen og Anders Bachhausen – har bestyrelsen været betydeligt styrket i 2010. Ud over de mange arrangementer der er nævnt ovenfor har vi brugt dette til:

- At få betydeligt bedre styr på vores økonomi, så vi ved hvor vi er, og hvad vi kan og skal gøre.
- At få gennemdiskuteret træningsprincipperne i klubben, således at vi med ansættelse af ATK-træner 1.1.11 er parat til at forbedre kvaliteten af vores træning og samtidig samle trænings-aktiviteten bedre.
- At få den klase af aktiviteter, der har med rekruttering og bredde sat på skinner – FindVej-projekter, Skole-løb og Familieorientering.
- At få anskaffet gode ting – telte, klubjakker og stole til klubhuset.

Der er således i de grader lagt i ovnen til en langsigtet styrkelse af klubben over en bred front.

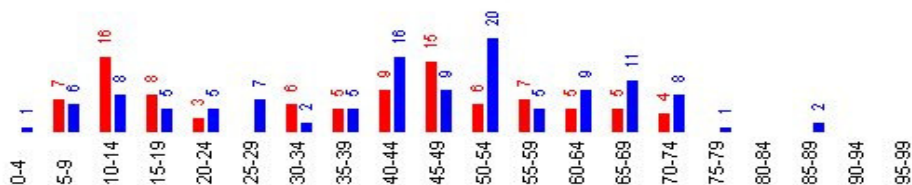
Medlemmerne

Vi har haft en vis tilgang af medlemmer – primært fra ”nogen vi kender”, men også lidt fra Familieorientering. Alligevel er vi 4 færre end sidste år. Det er forventningen, at vi langsomt men sikkert kan blive lidt flere gennem systematisk rekruttering i forbindelse med vores skole-, FindVej- og Familieorienterings-aktiviteter.

Aldesfordeling aktive:

 Kvinder
 Mænd

www.o-service.dk
per 5. februar 2011



Vores medlemmer har i 2010 startet hele 1305 gange i danske løb – en fremgang på hele 20 % i forhold til året før.

Side 9

En del af vores nødvendige bidrag til forbundets økonomi er en afgift på vores starter til alle løb registreret i O-Service.

Kontingent til DOF

	Grundbeløb	Fylder i året 21 år eller mere Aktiv	Fylder i året 8 - 20 år og er Aktiv	Fylder i året 0 - 7 år eller er Passiv	Ialt
Antal		165	42	49	
Fuldgyldigt medlem A-klub	kr. 1040,- pr. klub	kr. 244,- pr. medlem	kr. 104,- pr. medlem	kr. 0,- pr. medlem	45668 kr

Medlemsindberetning til DIF

	0 - 12 år	13 - 18 år	19 - 25 år	26 - 60 år	over 60 år	Forkert alder	Ialt
Aktive	34	17	12	115	38	1	217
-Herrer	15	5	9	64	27	0	120
-Damer	19	12	3	51	11	1	97
Passive	1	2	0	13	24	0	40
Ialt	35	19	12	128	62		257
Ialt i %	14	7	5	50	24		

Beretning fra kortudvalget.

Hele 4 ny kort fik vi præsenteret i 2010 –de 2 tegnet i slutningen af 2009 og de 2 andre tegnet dette år. Største projekt blev det fortsatte arbejde med kortet til DM Lang: Søskoven. Langt størstedelen af arbejdet udført af Carl-Johan Rosenberg. Kasper Fjellerup og Andreas Olesen tegnede en ny bydel med på vores bykort og kortet blev præsenteret ved AL-Sprinten i efteråret. Alle kort vi har fået super ros for og som vi håber du også er prøvet – hvis ikke er det enhver frit for at prøve dem! Vi har bare været 4 korttegnere der har været aktive i 2010, men måske kommer flere til at deltage i 2011. Vi havde planlagt betalt korttegning for 25.000 kr. for

Side 10

2010 – dette beløb er ikke brugt, da de aktuelle tegnere har brugt al energien på de kort som der ikke er aftalt betaling for – tak for de frivillige timer til jer. Som ansvarlig for Kortudvalget har jeg selv haft fornøjelsen af en let revision af Grib Skov Mårum, Store Dyrehave og Gadevang. I efteråret blev arbejdet startet på den del af Grib Skov Mårum som endnu ikke er tegnet på grundlag af det ny materiale. Vi har desværre ikke haft energi til at tegne de planlagte skoleorienteringskort og skovområdet syd for Kildeportvej og ned til Stenholt er nu på 3. år ikke revideret og bliver det ikke før end vi finder energi til en nyttegning. Der til er der solgt og distribueret kort til 38 eksterne kunder i vores kortbutik – mere end 4000 kort og internt incl. Spring Cup og egne løb har vi brugt op imod 6000 kort. Andre gratisbrugere som skoler, KC Nordsjælland, eliteklasser, Tisvilde Hegn Ok og andre har brugt mere end 1000 kort. Måske sent, men nu er det sket – kortudvalget har købt en laserprinter, og salget til eksterne brugere vil i fremtiden blive primært i form af A4 kort – dette vil forhåbentlig give andre brugere aktuelle kort; mindske spild i form af kort der bliver for gamle og forhåbentlig også mindske misbruget af vores kort fra gratister der ikke vil betale vores beskudte pris for et kort.

Bo Simonsen
Kortudvalget.

Beretning fra ungdomsudvalget.

I det forgangne år har der været masser af aktivitet og tilbud for ungdomsløberne i FIF Hillerød. Året 2010 startede for ungdomsløberne allerede den 5 januar med nattræning og fællesspisning i kompushuset. Fællesspisningerne har igen i år været en stor succes, hvor mange ungdomsløbere dukker op, samt forældre og søskende. Nat-træningerne hver tirsdag i tidsrummet 17:30-19:00 har hovedsageligt været for de ældre ungdomsløbere. Parallelt med nat-træningerne har der været 4 lørdags-træninger de første måneder. I slutningen af marts, da det blev lysere om aftenen gik vi over til tirsdags-træninger for både ældre og yngre ungdom. I efteråret blev der også suppleret med 2 lørdagstræninger. Samlet har der været 35 forskellige ungdomsløbere, der har benyttet sig af ungdomstræningerne. Af de 35 er der ca. 10 faste aktive ungdomsløbere, der kommer så godt som hver gang. Året første klubbetur hovedsageligt for ungdomsløbere gik i år til Strønhult den 22-24 januar, hvor der var 8 ungdomsløber og 8 voksne/forældre med. En kold med lærerigtur. Den 24 April stod FIF for Minikursus for de mindste o-løbere i Østkredsen. Her var nogle af de ældre ungdomsløbere meget aktive og fik arrangementet til at forløbe godt med stor ros fra deltagerne og forældre.

Side 11

Den 15 juni var der sommerafslutning for tirsdagstræningen og den bestod igen af sjov og spas omkring Kompashuset med o-forhindringsbane, sprintbane og fællesspisning.

Inden træningen for alvor gik i gang igen i august var 9 ungdomsløbere i alderen 8-12 år på rystesammen tur til Elleore. Her blev børnene trænet i stafet i knæhøjt vand, klippeteknik i papkassebåd og find stenen der ikke var der. Billeder fra turen kan i øvrigt ses i kompashuset.

Den 29-31 oktober var ungdommen igen på tur denne gang til Koarp, hvor Bo havde lavet nogle gode træninger på Hallandsåsen. Selvom huset efterhånden er lidt slidt havde de 10 børn og 7 voksne en god tur.

I starten af november blev der holdt klubmesterskab. Banernes sværhedsgrad, længde og forventet tidsforbrug var taget i betragtning så det skulle være lige for alle. Af de 30 deltagere var 10 børn. Børnene klarede sig alle godt og det lykkedes endda Lukas Hemmingsen at blive klubmester.

Udover aktiviteten i klubben har der været 35 forskellige ungdomsløbere fra FIF, der har benyttet sig af Skov Cup løb i foråret og efteråret. Og Ungdomsudvalget med stor støtte fra ungdomsløberne stod for Skov Cup løbet d. 19 maj i Gribskov Syd. Der har også i år været flere startende FIF-ungdomsløbere til DM'erne, også dem der ikke har ligget i vores baghave, end der har været i flere år. Det er da også en af ungdomsudvalgets mål at ungdomsløberne skal komme ud og løbe noget mere udenfor kommunens grænser for at prøve andre løbsterræner og derigennem blive tryk og sikkert i alle terræner.

Vi har også haft ungdomsløbere repræsenteret i de forskellige alderssvarende kurser, så som minikursus, U1-, U2- og U3-kurser. Enkelte har endda deltaget på ungdomssommerlejr.

Der har også været mange ungdomsløbere med til de 3 divisionsmatcher:

Ud af 78 gennemførte til første divisionsmatch i Hareskovene var de 26 af dem ungdomsløbere.

Ud af 86 gennemførte til anden divisionsmatch i Store Dyrehave var de 21 af dem ungdomsløbere.

Ud af 71 gennemførte til Finalen i Svanninge Bakker var de 19 af dem ungdomsløbere.

Det sjove er at det er nøjagtig samme antal startende ungdomsløbere samlet, nemlig 66, som forrige år, men måske var fordelingen bedre for her var tallene således fordelt: 21 – 19 – 26. Måske skal vi sørge for at det kommende år skal være til finalen der kommer 26 ungdomsløbere så vi igen kan vinde pokalen!!!

Året sluttede med juleafslutning nede i Kompashuset hvor børn og voksne pyntede juletræ, lavede juledekorationer, bagte julesmåkager og hyggede i stor stil.

Hygge og god stemning er også det der kendetegner ungdomsgruppen, samt de forældre, der gladelig støtter op om fællesspisning, kørsel, skygning af børn m.m.

Side 12

Uden dem kunne det ikke lade sig gøre at holde det aktivitetsniveau der er. Et aktivitetsniveau der endda ser ud til at blive endnu større.

For når vi ser i krystalkuglen, kan vi se at der:

- 1) I det kommende år vil der være endnu flere tilbud, bl.a. i forbindelse med ansættelse af træner og den øgede fokus på ATK-træning.
- 2) I det kommende år bliver mulighed for at den enkelte ungdomsløber i større grad end tidligere kan løbe en bane der passer til dennes orienteringsmæssige niveau.

På Ungdomsudvalgets vegne godt Nyt-Løbe-År

Thomas Alkjær Eriksen

Beretning fra eliteudvalget.

Som det fremgår af formandens beretning, har vores eliteløbere klaret sig rigtigt godt ved både nationale og internationale mesterskaber i 2010.

Som det er synligt af regnskabet, afsættes der også et stort beløb til støtte af denne elite, men det er ikke kun medaljetagere, der støttes.

Følgende har i 2010 været med i FIFs elitegruppe:

- Line Brun Stallknecht, MTB-O
- Lærke Lundedal Jensen
- Anders Konring Olesen
- Rasmus Folino
- Søren Schwartz, junior eliten
- Signe Klinting, junior eliten
- Lasse Brun Pedersen, MTB-O
- Emil Folino

Og:

Cecilie Klysner, U-16 og

Nicoline Klysner, U-16 kom med i gruppen undervejs.

Løberne blev valgt af bestyrelsen på baggrund af opnåede resultater og løbernes ønske om at satse hårdt på orientering.

Det er muligt, at I ikke har set så meget til nogle af dem i løbet af året, men det skyldes hovedsageligt, at de har boet udenlands.

Bestyrelsen bad i starten af året hver løber om at bedømme, hvilke udgifter de kunne forvente til løbs-arrangementer i ind- og udland (inklusive elitesamlinger ect.) i løbet af året og fordelte støtten herefter. Vi ønskede at befordre ambitioner og handlingsplaner, som kunne lede frem mod bedre resultater, men også at støtte deltagelse i store danske og udenlandske løb, hvor løberne kunne vise klubbens farver. Således fik løberne fristartsordning for løb i Danmark.

DOF betaler for landsholdsløberne til internationale mesterskaber og for det relativt lille antal løbere, som er med i forbundets elitegrupper. For den gruppe, der ligger lige under landsholdsniveau, er der imidlertid temmelig store egenbetalinger til samlinger og rejser, og der er her, vi har en mulighed for at hjælpe økonomisk. Således har vi fx kunnet støtte forårssamlinger sydpå og deltagelse til Studenter VM. I 2011 vil vi ikke have mulighed for at afsætte helt så stort et beløb til eliten, og en del af beløbet vil være bundet til løbernes deltagelse i DOF arrangerede samlinger og rejser. Vi vil dog stadig lægge vægt på, at eliten kan opnå individuelle tilskud til udviklende projekter i ind- og udland. Til gengæld vil vi kræve en større grad af deltagelse ved vores nationale mesterskaber.

/Lars Konradsen, eliteudvalget

Beretning fra træningsudvalget.

Træningsløbene har i 2010 stort set alle sammen været lavet over én og samme læst:

- Når vi laver træningsløb udbyder vi dem også til andre som karrusel-løb
- Samtidig afholder vi Familieorientering

Den sidste Familieorientering i foråret var samtidig med vores klubstafet, i efteråret holdt vi den sidste (dårligt besøgte) Familieorientering samtidig med AL-sprinten.

De fleste løb har været pænt besøgt, selvom kulde og regn i nogle få tilfælde har sendt deltagerantallet ned under 10.

Vi er i tænkeboks for så vidt angår måden at gøre det på i 2011 !

Beretning fra agernsamlerne.

TBD Agernsamlerne beretning for 2010.

Medlemskab af Agernsamlerne forudsætter fortsat aktivt eller passivt medlemskab af klubben og værende i den arbejdsfri alder. Medlemskabet er fortsat jævnt stigende

og nærmer sig nu 40. Der har i årets løb været afholdt 23 samlinger med løb i Gribskov, Gadevang, Grønholt Vang og St. Dyrehave efterfulgt af foredrag/underholdning i Kompashuset. Det gennemsnitlige antal deltagere i træningsløbene (altid en svær kort og en svær "lang" bane) har været 19, til den efterfølgende seance ca 27. Den årlige skitur gik som noget nyt til Nordseter med 15 deltagere. Vi har fundet en stor hytte, hvor alle kan bo under samme tag. Der er en skøn pejsestue, som blev flittigt brugt til hygge med sang og guitar-spil. Endvidere var i august en uge på Kvitåvatn med 10 deltagere. Foruden fjeldture og museumsbesøg blev der også tid til o-løb. Igen i år har vi dels besøgt og dels haft besøg af "De grå Sokker" fra HSOK, hvor vi har deltaget i hinandens samlinger. Endelig er det for andet år i træk lykkedes at stille hold til såvel SM og DM stafet samt en stigende deltagelse i åbne løb inklusive divisionsturneringer. Agernesamlerne har i mange tilfælde endvidere deltaget som hjælpere ved klubbens arrangementer. Det vigtigste projekt "Find vej i Gribskov", har vist sig at være en succes, idet vi ved årets udgang har solgt næsten alle 2000 eksemplarer af mappen, som nu står til at skulle genoptrykkes. Det fine salg har resulteret i at vi kan genoptrykke materialet og også kaste os over nye "Find vej i" projekter uden at skulle ud og finde penge til disse aktiviteter. Ved årets udgang spekulerede vi på om det ville være muligt at føre noget af projektets gode økonomi over i klubben

/Henning Løwenstein, Agernesmlerne

Beretning fra MTB-O.

Udover hvad vores meget stærke verdenseliteryttere har præsteret af flotte internationale resultater i 2010 (se elitens beretning), så har MTBO måske været en smule anonymt i FIF Hillerød i 2010. I hvert fald kan antallet af aktiviteter remses ret hurtigt op. Der blev i starten af året fortsat kørt alm. MTB-træning om mandagen fra Kompashuset, men dette initiativ er døet ud i løbet af efteråret, så nu er der mig bekendt ingen der kører om mandagen mere. Til gengæld var vi med i et trænings-samarbejde mellem 5 nordsjællandske klubber i efteråret, hvor vi lavede ugentlige MTBO-træninger for hinanden, hvor det var gratis for klubbernes medlemmer at deltage. Et koncept som måske fortsætter i 2011. Men mit indtryk er, at der ikke var mange FIF'ere der benyttede tilbuddet og de to løb vi selv arrangerede var heller ikke særlig godt besøgt.

Men man kan glæde sig over, at VinterSerien stadig er en stor succes med flere og flere deltagere. Konceptet, som Anders Klinting opfandt, har vokset sig så stort, at vi nu kun arrangerer to af afdelingerne, og så er det andre klubber der laver resten. Desværre har de sidste sæsoner været præget af aflysninger pga. den megen sne, men hvad skidt, så kan vi jo løbe på ski i stedet. De løb der blev afholdt havde over 100 deltagere hver. Det er en succes.

Side 15

I 2011 står vi som klub overfor nogle udfordringer på MTBO-fronten. Vi skal arrangere DM-weekend i pinsen – både lang og stafet – oppe i Gribskov Mårum og Søskoven. Planlægningen er så småt i gang og John Søndergaard er stævneleder, så der er styr på sagerne. Men der er brug for masser af hjælpende hænder, så sæt kryds i kalenderen i pinsen – også selvom du ikke ved hvad MTBO går ud på! Så finder du

ud af det. Jeg tror på at vi kan arrangere det flotteste nationale MTBO stævne i Danmark indtil videre!

I 2011 skal vi også have fornyet vore MTBO kort. I Juli 2010 kom der en ny norm for tegning af MTBO-kort, så det meste af vores kortmateriale er forældet. Hvordan og hvorledes det reelt kommer til at foregå – om det overhovedet kommer til at foregå – er der slet ikke lagt planer for, men vi får jo i hvert fald nye kort til DM. Men MTBO-kort er ikke det der prioriteres højest i kortudvalget – og det med rette – men måske der skal findes på andre måder at vedligeholde vores MTBO-kort, så det ikke er en ekstra byrde på Bos skuldre.

Men vores allerstørste udfordring i 2011 er, som jeg ser det, at få defineret nogle visioner for, hvad vi som en af Danmarks største orienteringsklubber vil med MTBO. FIF Hillerød er en lidt sær klub, når det kommer til MTBO. I nogle år har aktivitetsniveauet været ret højt fordi der var en håndfuld ildsjæle, som rigtig gerne ville skabe noget aktivitet og der blev forsøgt en del koncepter. Sporten var ung og mulighederne mange. Men aktiviteten har ikke været funderet i en vision og jeg tror måske det er derfor, at aktivitetsniveauet er faldet ret så drastisk i 2010.

For at kunne hæve aktiviteten igen, så må vi finde ud af hvorfor vi gerne vil hæve aktiviteten? Er det fordi vi gerne vil rekruttere nye til sporten? Vil vi gerne have flere nuværende medlemmer ud på cyklen? Vil vi lokke flere eliteryttere til klubben? Vil vi have en god bredde, som tager på konkurrence-ture sammen rundt i landet og som kan arrangere et par virkelig gode nationale MTBO løb? Hvordan får vi integreret vores verdensstjerner bedre, så bredden og eliten kan få mere gavn af hinanden?

Vi skal finde ud af hvad vi vil, hvis MTBO i FIF Hillerød skal udvikle sig. Det er simpelthen vores største udfordring i 2011. Jeg glæder mig.

/Anders Bachhausen, MTB-O

PLANER FOR 2011

Målene for 2011 er næsten de samme som for 2010:

- fortsat at give ungdom og de der arbejder med ungdom de bedste økonomiske vilkår for megen aktivitet og kvalitet
- at integrere ATK-træningen i hele klubbens liv så vi får sammenhæng, inspiration, øget kvalitet og aktivitet ud af det
- at give vores top-elite de nødvendige økonomiske rammer for fortsat at kunne forbedre sig og derved hjælpe den enkelte i at nå toppen af det personlige potentiale
- at give vores mange frivillige de rette redskaber og udstyr så de kan udføre deres opgaver til glæde for de fleste
- fortsat at styrke de etablerede sociale aktiviteter hvor alle klubbens medlemmer kan samles og glædes ved fælles samvær.
- at være en blandt flere førende klubber i dansk orientering
- at levere stævner af høj kvalitet
- at udvikle vores sportsanlæg, o-kortet, efter nyeste principper



fra
Slotsti-
løbet
2010

Budget 2011

I 2010 havde vi igen budgetteret med et markant underskud, da kassebeholdningen var i overkant. Vi fik i stedet et overskud da vi fik ikke budgetterede midler i kassen, og på nogle områder ikke brugte helt det vi havde forestillet os. Det er bestyrelsens holdning, at driften normalt skal balancere, men at vi kan budgettere med et underskud, hvis situationen tilsiger det.

Bestyrelsen lægger i forslag til budget op til følgende markante nyinvesteringer:

- Deltagelse i investering i tidtagnings-udstyr sammen med andre klubber, anslået 40.000 kr

Vi lægger op til at bevare fristartordningen og har sat midler af til dette.

Ungdommen tildeles igen lidt flere midler, da vi tror på at en stor gruppe af de yngste fastholdes og vil udvide deres aktivitet.

Elitens budget fastholdes, men styringen af midlerne strammes, således at midlerne hovedsageligt bruges på de få med det største potentiale.

Kontingentsforslag for 2011:

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent i forhold til sidste år, selvom der indlysende er store merudgifter til bl.a. DOF, og der således budgetteres med et betydeligt underskud. Dette skyldes at vi efter nu flere år med markante overskud må erkende, at der tilsyneladende hvert år optræder uforudsete indtægter, og det som omtalt på sidste generalforsamling ikke er noget mål at klubben har en stor pengetank.

Det foreslås derfor følgende kontingentsatser:

Konkurrence	motion	2.klub	U17-20	U13-16	U10-12	U -9	Pas-siv
1300	650	250	500	500	500	250	250

Stor interesse for flåtvaccine

Skovflåtbåren hjernebetændelse, TBE (efter det engelske Tick Borne Encephalitis), er en alvorlig virussygdom, der angriber centralnervesystemet og kan give hjernebetændelse.

Den spredes ved bid af den samme type **skovflåter**, som også kan overføre **Borrelia**. Man kan sagtens blive bidt af en flåt uden at få hverken TBE eller **Borrelia**. Det er langt fra alle **skovflåter**, som bærer virus, og er man så uheldig at få virus i kroppen, er det heller ikke alle, som bliver syge af det.

Sygdommen har været kendt på Bornholm i 50 år, men siden en skovarbejder fra Tokkekøb Hegn i Nordsjælland fik konstateret TBE i efteråret 2009, er interessen for vaccinen nærmest eksploderet, skriver Dagens Medicin onsdag d. 11.08.10. Fra 2005-2009 er der i gennemsnit solgt 5.229 doser vaccine årligt via Statens Seruminstitut, men det tal er røget kraftigt i vejret. Efter de første syv måneder af 2010 er der allerede solgt 9.697 doser.

De officielle anbefalinger er, at man kan overveje at købe vaccinen, hvis man ofte færdes omkring stier og skove, hvor der er konstateret TBE, enten herhjemme eller i udlandet. Herhjemme vil det indtil videre sige Bornholm og Tokkekøb Hegn i Nordsjælland. Vaccinen mod TBE koster 1.500 kr. for tre vaccinationer, og derefter skal man hvert tredje år have en vaccine for at holde behandlingen ved lige. Vaccinen kan købes på apoteket eller hos egen læge, og der gives ikke offentligt tilskud, men sygeforsikringen Danmark giver tilskud.

Sakset fra Netpatient og lignende
;-) leif

Orientering som vinteridræt – allerede i 1940!

Begge artikler er fra FIF's Medlemsblad nr.11 5.Aargang. November 1940. Altså nøjagtigt 2 år før FIF Orienteringsafdeling blev startet af Hans V.Hansen, Emil og ligesindede!

Sven Lundgren var landstræner i atletik; han besøgte ret ofte FIF Atletik Hillerød, der først med Hugo Olofsson midt i 1940'erne fik sin egen rigtige træner. Dygtig var han!

/Ivar Berg-Sørensen



Medlemsblad
Nr. 11 . 5. Aargang
November 1940

Orientering

som Led i Vinterens
Konditionstræning

ORIENTERING! . . . Det er ikke saa længe sedan at selve Navnet som Betegning for en modern Sportsgren var et mer eller mindre Ukendt Begreb for mange Dansker. For os svensker har det længe haft en velbekant og eggen- de Klang. Det er en Sportsform som paa senere Aaren er blevet ufantligt populær i Sverige, hvor den faktisk er vokset ud til en Nationalidrott af stort Format. I Titusinde søger sig svenske „Stiefindere“ i disse Efteraarssdage ud i „Vildmarkerne“. Med Kort og Kompas i Haanden stryger man frem gennem Terrainet og sprinter med tavse lette Skridt hen imod skytende røde Skærme. Hvordan kan Du selv finde Vejen i Skoven? En Orienteringskonkurrence giver Svar paa hvad Du kan.

Mangt og meget tyder paa at Orientering efter svensk Mønster ogsaa vil blive dansk Friidrotts- ungdoms nye Løsen. Man bliver mer og mer klar over at den nye Idræt tilført vor hidtil beskedne „Vintersport“ et nyt og fængslen- de Moment, et nyt værdifuldt In- slag og netop fordi den ikke er noget Surogat, som alle vore stan-

dardiserede Former af Legemskul- tur, men en Natursport i egentlig Forstand, som fører os ud i leven- de Kontakt med Naturen selv, gennem Vildskov, ubanet Terrain, Hegn og Morass. Og hvad er mere opbyggende end at Søndag efter Søndag ta ud i den uberørte Vild- natur, at faa fylde Lungorna til Brædden med frisk ren Luft og opdage hvilken outtømmelig Kilde til fornyet Kraft og Livslust denne hårdende Lej i Naturen skænker. Og Hårdning gennem Friskluft- sport er en Ting, som man kunde sætte som Ledstjerne for dansk Athletik af i Dag. Og den vindes ikke gennem aldrig saa mange Timers Gymnastik bagved lukke- de Dørre eller gennem at løbe Omgang efter Omgang rundt Idrøttsplassens Cindersbane.

Vore Friidrottsmænd kommer at opdage, at De i den nye Sport har fundet en Form for Idrøtt, som kan gyde „Liv“ i den „døde“

Sæson, bygger Konditionen op og bliver en ypperlig Stimulans i Vintertræningen, hvis den drives med Forstand.

Det er for mig en særlig För- nøjelse at kunne give Hillerøds Friidrottsmænd en „Opsang“ til at dyrke Orientering. Paa Vejen op til Frederiksborgs Stadion ved mit Instruktionsbesøg sidste Som- mar kunde jeg opfange en Glimt af det efter danske Forhold idea- liske Orienteringsterain i Hille- røds Omegn, som förövrigt i mangt og meget minder om svenske Orienteringsmarker med sit hyp- pige Skovbestand og sine afveks- lende Terraininformationer. Og jeg haaber den Dag ikke er altfor aflågsen, da jeg tar op med et Hold Københavnske Idrøttsmænd for at derovre prøve en Dyst i Skov og Mark sammen med Hille- røds „Stiefindere“. Det er nu ikke saa sikkert, at Københavnerne afgaar med Sejren.

S. Lundgren.

<p>Om</p> <p>Brand-, Ulykke- og andre Forsikringer</p> <p><i>henvend Dem til</i></p> <p>J. C. Schmidt . Axellhus</p> <p><i>(Danske Grundførere og Samvirke)</i></p>	<p><i>Rævekraaver</i></p> <p>Stort Udvalg Småe Priser</p> <p>Husteds Raavare- & Læderhandel</p> <p>Helsingøsgade 11 . Tlf. Hillerød 254</p>
---	--



rencetræning. Man vil da først være i Topform i August og September, men saa er Legemets Kraftreserver, som for nævnt, og saa størst, og Resultaterne maa da blive de bedst mulige.

Som sagt, jeg tror det kan betale sig at ofre dette Forhold en særlig Opmærksomhed.

J. Pind.

* *

Afslutningsfesten

blev ikke i Aar den store Festaften, som det plejer at være, hvilket skyldtes, at Bestyrelsen ikke i denne vanskelige Tid turde belaste Medlemmerne med større Udgifter end højest nødvendigt — og gratis kan der ikke festes — selv om det altid i sig selv er en Fest at være sammen med glade Idretskammerater. Aftenen indledtes med en Serie gode Sportsfilms-Fremvisninger, bl. a. Filmen fra F. I. F.s første og største Marchkonkurrence i 1933, derefter sørveredens Pølser m. Kartoffelsalat og Øl, og herunder uddeltes

Diplomer og Medailler for den forløbne Sæson. Der manglede heller ikke en Festudgave af Athletik-Nyt med div. Noter og Sange. Aftenen sluttede med Dans i Riddersalen.

Sjældent Jubilæum.

Søren Schjunk kan i Aar fejre et enestaaende Jubilæum, idet han uden Afbrydelser har siddet i S. A. F.s Bestyrelse i 25 Aar. Det er en Rekord, som haade han saavel som den Afdeling og Forening, han repræsenterer, kan være stolte over, da det viser med hvilken Anerkendelse, han i mindst lige saa mange Aar, har gjort en Indsats i Arbejdet for den sjællandske Idræt som Helhed — Athletiken i Særdeleshed.

Vi lykønsker og takker for godt Kammeratskab gennem de mange Aar.

Orientering.

Vore første Orienteringsture er nu overstaet, egentlig kan man vel næppe sige *godt* overstaede,

idet den første der afholdtes kun gennemførtes af 2 Hold. Vindere blev: Emil Frederiksen, Eloff Kern-Hansen, Erik Sørensen, og den næste af 3 Hold med Vindere: Emil Frederiksen, Hans Andersen.

Orienteringsløb er jo ikke ganske det samme, som at løbe rundt paa en Cindersbane, nej, her skal Kendskab til saavel Kort som Kompas være det vigtigste — Stedsans ikke at foragte — den *Gaaende*, der forstaar disse Ting, vil *altid* være overlegen overfor den *Løber*, der blot styrter ud i det Blaa, og haaber paa, at Heldet vil føre ham til de udsatte Kontrolposter. Endnu har vi været alt for faa ude paa disse glimrende Konditionsture, der mangler flere af vore egne Folk, der skulde være selvskevne. Men endvidere haaber vi paa, at se Kammerater fra Foreningens mange Afdelinger som Deltagere, de er lige velkomne *allesammen*, og som sædvanlig er vort Mødested: Torvet hver Søndag Formiddag Kl. 9 præ.

<p><i>Lilly's Blomster</i></p> <p>Frugt Grønt og Kranser</p> <p>Fruestrømsgade 3 . Telf. 1672</p>	<p><i>rent sportsligt set —</i></p> <p>er man vel saa meget Skotte,</p> <p>et man bevarer sit Tøj, som var det nyt - gennem en lugtfri</p> <p>KEMISK RENSNING og PRESNING</p> <p>TRIKOHL - RENSERIET</p> <p>„City“, Frederiksgade 4 . Telefon 1430</p> <p>Enevist for Hillerød og Omegn</p>
--	--

Spring Cup 25.-27. marts 2011

Haralsted og Avnstrup ved Roskilde

Spring Cup Jobbørs.

Så er Spring Cup jobbørsen åben for alle jer, som venter på at finde en god tjans til Spring Cup 2011. Vi skal ha' et stævne, som deltagere og mandskaber snakker om! Sneen når selvfølgelig at smelte og i år satser vi på en stævneplads uden mudder – og får vi også fint forårsvejr, kan det ikke blive bedre! Stævnet starter fredag 25. marts med natstafet og natsprint i Haralsted. Lørdag 26. marts løbes klassisk med World Ranking Event og søndag 27. marts løbes stafet – begge dage i Avnstrup. Information om SC2011 findes på <http://www.springcup.dk/springcup/> - eller klik dig ind fra Hillerød Orientering hjemmesiden nederst til højre.

Sådan gør du for at finde dit ønskejob:

- Nederst til højre på Spring Cup hjemmesiden klikker du ind på "arrangørweb".
- Øverst til venstre klikker du ind på "Mandskab (uden kodeord)". Du er nu inde på mandskabssiderne, hvor du finder en liste med de job, vi skal have besat til Spring Cup.
- Lad musen glide ned over joblisten. Ud for hver funktion dukker en jobbeskrivelse frem.
- Klik på en funktion og se det skema, hvor jobbene er beskrevet med dag og tid. Du kan se hvilke jobs, som er taget, og hvem du skal arbejde sammen med i funktionen. Øverst står funktionslederen/lederne!
- Klik tilbage til funktionslisten på "Funktion" øverst til højre.
- Her kan du klikke på "Tilføj ønske til mail", beskriv dag og tidspunkt, klik "Vælg en person" og find dit navn i listen, tryk "send" – og mandskabsrekrutteringen får tilsendt din mail med dit ønske!

Du kan også tage direkte kontakt med mig. Hvis du har aftalt et job direkte med funktionslederen – så send mig en mail med jeres aftale, så reserverer jeg jobbet til dig. Hvis du er optaget med andre ting i SC weekenden – så send også gerne en mail – så slipper du for, at jeg plager, for at få hjælp.

Jo før du melder dig, jo større chance er der for, at du får dit jobønske opfyldt. I kan også være flere, der ønsker at arbejde sammen i en funktion – men kom på banen og få jer meldt til hurtigst muligt. De første har størst udvalg!

Medlemmer 21+ i FIF Hillerød opfordres til at deltage som hjælpere i Spring Cup! Kom og gi' en hånd med! Vi har brug for dig!

Side 22

Alle ungdomsløbere opfordres til at løbe Spring Cup. For dig mellem 12 og 20 er betingelsen for løbsdeltagelse, at du har mindst to opgaver, der kan løses, selvom du skal løbe. Tag gerne et job, der udføres før weekenden – så får du fred til at prioritere dit løb. Og står du i mandskabsplanen, så regner vi med dig.

Spring Cup afsluttes med mandskabsmiddag søndag aften, hvor vi hygger os oven på weekendens arbejde. Her fordeles de resterende præmier efter et fuldstændigt uretfærdigt system!

Funktionslederne giver besked om mødested, parkering, stævнемiddag osv. Er du i tvivl om noget – tag kontakt! Vi ses!

Hilsen

Helle Lindelof Dahl

hellelindelof@hotmail.com, mobil 24 26 34 89

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
- Hyggeonklen
- Legetanten
- Træt af at sove i telt fordi det skal være billigt
- Dig som savner hyggelig samvær med de andre i klubben

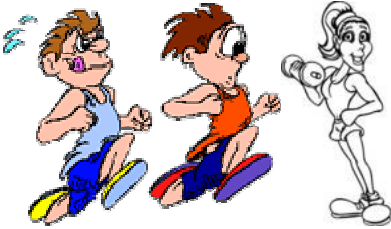
Dvs. alle er velkomne også dig som ikke er medlem endnu.

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.

Se nærmere i forrige O-FIF.

På gensyn i skoven – Thomas Alkjær Eriksen

Vinterymnastik 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

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, løbetræningsmateriale og løbetræningsplaner.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

LØBEREN

- Alt i løb og mere!

www.loberen.dk





-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Arrangør	Starttid
lø	26-02	Teglstrup hegn		FIF og flere	10:00-11:00 Kun mtb-o
lø	26-02	Ganløse Ore	Christianshøjvej, Stenløse -105 B5	Farum OK	13:00-14:00 – sidste chance for o-løb i 15 år!
lø	05-03	Grib skov vest	Kompashuset, Ødamsvej	FIF og flere	10:00-11:00 Kun mtb-o
lø	12-03	Tegsltrup syd	Gurrevej	HSOK	13:00-14:00
ti	29-03	Tokkekøb Hegn	Kirkeltevej, Allerød	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	05-04	Teglstrup NØ	Klubgården, Gl. Hellebækvej	HSOK	17:00-18:00
ti	05-04	Farum by	Farum st.	Farum OK	17:00-18:00
ti	12-04	Slagslunde	Gulbjergvej/Skovvej	Farum OK	17:00-18:00
ti	19-04	Sperrestrup skov	Tungegårdsvej, Ølstykke	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	26-04	Lystrup	Lystrupvej, SV i skoven	Farum OK	17:00-18:00
ti	03-05	Farum Lillevang	Slangerupvej, p- plads	Farum OK	17:00-18:00
ti	10-05	Danstrup	Helsingørsvej, SØ i skoven	HSOK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
20/2	C	<u>Tokkekøb Hegn/Ravnsho lt</u>	Øst	Allerød OK	14/2	Vinter langdistance
23/2	C	<u>Tisvilde Hegn</u>	Øst	Tisvilde Hegn OK	18/2	Natcup
26/2	MTBO	-	Øst	Helsingør SOK	19/2	VinterSerien MTBO
27/2	C	-	Øst	Herlufsholm OK		Langdistance
/3	C	<u>Kongelunden</u>	Øst	OK 73		SM Nat 1. afd.
5/3	MTBO	<u>Grib skov</u>	Øst	FIF Hillerød Orientering	26/2	VinterSerien MTBO
6/3	A	<u>Viemose Skov</u>	Øst	O-63	25/2	Divisionsmatch
9/3	B	<u>Egebæksvang</u>	Øst	PI-København		SM nat
12/3	C	<u>Store Dyrhave</u>	Øst	OK Øst Birkerød	5/3	Vinter langdistance
16/3	A	<u>Aggebo Græsted</u>	Øst	Tisvilde Hegn OK	11/3	SM nat 3. afd.
20/3	A	<u>Vestskoven</u>	Øst	Ballerup OK	11/3	Divisionsmatch
25/3	C	<u>Haraldsted Skov</u>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde	1/3	Spring Cup 2011
26/3	C	<u>Hvalsø - Gyldenløveshø i</u>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde	1/3	Spring Cup 2011, JRL, SRL, WRE
27/3	C	<u>Hvalsø - Gyldenløveshø i</u>	Øst	FIF Hillerød, OK Øst Birkerød og OK Roskilde	1/3	Spring Cup 2011
3/4	C	<u>Jyderup Skov</u>	Øst	Holbæk OK	25/3	Nytårsstafet
9/4	A	<u>Silkeborg by</u>	Nord	Silkeborg OK		DM Sprint, DM
10/4	A	<u>Bidstrup Gods</u>	Nord	Aarhus 1900 Orientering	25/3	DM Ultralang, DM
16/4	A	<u>Gurre Vang/Krogenbj erg Hegn</u>	Øst	Helsingør SOK	1/4	DM Nat, DM

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@at-in.dk
Kasserer: John Søndergård ☎ 4825 5735 fif-kasserer@hotmail.com
Ungdom: Anders Bachhausen ☎ 4542 2659 bachhausen@gmail.com
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 klubbetøj?

Bestil online på
www.orientering.dk/fif/shop

Eller ring til Sandra Simonsen



på ☎ 4822 1815



Er du "selvstændig"?

Få styr på økonomien når du flytter hjemmefra.

Lad os hjælpe dig igennem den første tid, så du slipper for at lære dagligdags økonomi på den hårde måde. Uanset om du skal bruge penge på maling eller mad, finder vi en holdbar løsning til dig. Kom ind og tal med os om økonomi, og om hvor nemt det er at få styr på den.

 Arbejdernes Landsbank

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