

O-FIF

39. årgang

Maj 2011

Nr. 2



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



HILLERØD
KOMMUNE



Miljøministeriet
Naturstyrelsen



v. Søren Sloth

Industrivænget 44, 3400 Hillerød Tlf. 48 24 16 17

O-FIF nr. 2/2011

Der er altid drøn på planerne i FIF Hillerød Orientering, men dette forår er da vist noget særligt. Der er mange skibe i søen, som kræver meget af vores frivillige arbejdskraft. Hospitalsløb, Klubflyer, Familieorientering, Naturløb, Find vej i Gribskov, Find vej i Hillerød, DM i MTBO, Cup-match. Derudover er der masser af aktiviteter, møder, løb og træninger, der kræver vores arbejdskraft.

Dette nummer af O-FIF skulle gerne afspejle en del af disse aktiviteter – men der mangler nogle referater fra løb og oplevelser fra skoven og fra klublivet.

Det er de oplevelser der gør det hele værd!!
Mød op til arrangementerne og giv et nap med.

Vi ses i skoven!
;-) leif

Referat fra generalforsamlingen	4
Hospitalsløb.....	7
Familieorientering	8
Naturløb for skolebørn	8
Find vej i Hillerød	8
Medlemsmøde om Spring Cups fremtid.....	9
Første cup-match	10
Anden cup-match 22. maj.....	11
Årets ungdomsløbere 2010.....	12
Spring Cup 2011.....	12
Onsdagsintervaller	13
Baggrundsorientering fra Carl Johan.....	14
Første DM'er i 2011	15
Øst Karruselløb.....	17
Åbne løb	18

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 3	3.6.	24
Nr. 4	25.8.	35
Nr. 5	6.10.	41
Nr. 6	24.11.	48



General forsamling 28. februar 2011

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning
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. Thomas Eriksen og Karsten Funder er på valg. Begge er villige til genvalg.
8. Valg af to bestyrelses-suppleanter.
9. Valg af revisorer
10. Valg af revisor-suppleant.
11. Evt.

1. Valg af dirigent og referent

Dirigent: Leif Sig

Referent: Carsten Dahl

Efter at være blevet valgt med applaus, konstaterede dirigenten, at general-forsamlingen var lovligt indkaldt, idet han havde modtaget en mail om dette ca. 4 uger før.

2. Formandens beretning

Karsten Funder supplerede den i O-FIF udsendte beretning med nogle få bemærkninger:

- Vi har i 2010 ikke haft så mange sportslige resultater, men til gengæld har vi indenfor specielt MTBO har nogle på højeste internationale niveau.
- Vi har fået en ny og stærk bestyrelse, som har arbejdet godt hele året.
- Vi har haft 20% flere starter i 2010 ift 2009.
- Vores elite bliver smallere.
- Agernsamlerne har 3 nye "Find vej"-projekter i gang.

Beretningen blev godkendt!

3. Regnskab

John Søndergaard gennemgik regnskabet, og kom bl.a. ind på:

- Vi har fået kr. 10.000 i støtte til DM Lang fra kommunen.

Side 5

- Vi fik ikke det ventede overskud på SMUK løbet, idet vi satsede stort på mange deltagere (købte mange trøjer hjem), men der manglede nogle hundrede deltagere, måske pga. en knapt så kraftig markedsføringsindsats som sidste år.

Morten Grove spurgte til, hvor meget kommunen støtter os med. John svarede og Bo Simonsen mente stadig, at vi i forhold til mange andre sportsgrene er billige for kommunen.

Egil Andersen roste kassereren for et overskueligt regnskab!

Regnskabet blev godkendt!

4. Planer og Budget

John Søndergaard gennemgik budgettet samt svarede på spørgsmål undervejs:

- Fristart-udgiften burde være kr. 35.000 (fejl i det udsendte).
- Vi forventer flere unge på kurser i 2011 pga. alders-sammensætningen.
- Der er afsat penge til at få lavet en ny hjemmeside. Carsten Dahl undrede sig over, at det skulle være nødvendigt at bruge klubbens penge på professionel assistance til dette. Søren Wassard mente, at han som ny havde svært ved at finde de rette oplysninger. Sandra Simonsen mente, at designet ikke er så fedt. Chris Bagge mente, at det vigtigste er, at siden er opdateret med aktuel information (og at en del steder kunne forbedres). Bo Simonsen var glad for, at vi fik en sådan diskussion på generalforsamlingen.
- Der er sat penge af til et nyt tidtagningsudstyr. Det skal i første omgang bruges til SMUK og det nye Hospitalsløb. Man håber også, at andre motionsløb kan anvende det. Carsten Dahl spurgte til, om vi skulle investere penge i ”ikke-orienteringsudstyr”. Anders Bachhausen mente, at det var vigtigt, at vi skaffede os penge til at dække omkostningerne ved vores o-aktiviteter. Der fulgte en længere teknisk diskussion om mellemtider. Søren Sørensen mente, at GPS-leverandørerne snart ville udbyde hjemmesider til sammenligning af tider, så behovet for egne systemer dermed ville blive minimeret (enhver tager sin egen tid, og sammenligner derefter på Internettet).

5. Kontingent

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent i 2011.03.21 Dette på trods af stigende udgifter, men klubben har efterhånden en pæn formue, og der er derfor ikke behov for øgede indtægter fra kontingentet.

Vedtaget!

6. Forslag

Der var ikke modtaget nogen forslag fra medlemmerne.

7. Valg til bestyrelse

Til bestyrelsen var Thomas Eriksen og Karsten Funder begge på valg. Begge ville gerne genopstille, og ingen andre ønskede at stille op. Derfor blev de begge valgt igen.

8. Valg af suppleanter

Som suppleant stillede Søren Wassard op og blev valgt.

9. Valg af revisorer

Som revisorer genvalgtes Lisbeth G. Larsen og Bjarne Jensen.

10. Valg af revisor-suppleant

Som revisor-suppleant valgtes Steen Winkler.

Bestyrelsen ser nu således ud (idet den efterfølgende har konstitueret sig):

Formand: Karsten Funder

Næstformand: Bo Simonsen

Kasserer: John Søndergaard

Sekretær: Lars Konradsen

Thomas Eriksen

Anders Bachhausen

Søren Schwarz Sørensen

Suppleant: Søren Wassard

Søren Schwartz tildelt særlig pris for særlige resultater i 2010

11. Eventuelt

Aldersrelateret Trænings-Koncept (ATK) blev gennemgået af Bo Simonsen og klubbens nye træner Anders Bachhausen. Alle opfordres til at komme og være med hver tirsdag, men det er vigtigt, at man tilmelder sig via hjemmesiden (så der er et kort til en, når man møder op).

Anders Klinting bemærkede, at det er vigtigt, at man føler sig velkommen som voksen, når man møder op. Træningen er primært rettet mod de unge, men alle voksne løbere kan uden tvivl have glæde af mange af de momenter, der trænes.

Hospitalsløb. Vi skal torsdag d. 5. maj kl. 16-18 afholde et motionsløb for Hillerød Hospital. Der skal bruges ca. 10 hjælpere, idet vi kun skal stå for tidtagningen og enkelte andre opgaver.

Naturløb. DOF har efterlyst arrangører af et Naturløb, som udbydes til skolerne, og vi afholder derfor et sådant torsdag d. 26. maj om formiddagen. Agernsamlerne vil være primus motorer i løbet, som ledes af Leif Sig.



Side 7

Skiløbere opfordres til at melde sig ind i Københavns Skiklub (som sørger for løjperne i Gribskov). Det er ganske billigt, men er et vigtigt signal at sende til de flittige arrangører.

Spring Cup. Der blev igen luftet synspunkter vedr. hvorvidt vi skal fortsætte med Spring Cup, som har faldende deltagertal – og stigende problemer med at rekruttere det nødvendige meget store antal frivillige hænder, som er nødvendigt til et arrangement af den kaliber. Vi har en kontrakt med de øvrige klubber, som også gælder for 2012, så i løbet af 2011 bør det tages op, om vi ønsker at fortsætte efter 2012.

Hjertestarter. Ivar Berg Sørensen oplyste, at Agernsamlerne har søgt fondsmidler for at få en hjertestarter til klubben.

Dirigent
Leif Sig

Referent
Carsten Dahl

Hillerød Hospitalsløb torsdag d. 5. maj kl. 16

Løbet er et lukket arrangement for HH's medarbejdere – der er tilmeldt ca. 400 deltagere.

Der er mulighed for at tilmelde sig én af følgende ruter:

7km motionsløb, 5 km motionsløb, 3 km motionsløb, stavgang (1-2km), Orientering (ca. 3 km mellemsvær).

HH indretter en stævneplads med stort telt, musik, mad m.v. på P-plads lige foran hovedindgangen på Helsevej. I forbindelse hermed opstiller FIF resultattavle og et bord, hvor vi informerer om orienteringsløb, FindVeji m.v.

Start og mål er på marken i nordenden af Præstevang.

Løberne bevæger sig selv fra hospitalet ned til denne plads, hvor de forventes at ankomme inden kl. 16 og tage opstilling i markerede båse .

Eskild Ebbesen varetager opvarmning og igangsætning af løbet 16.30. Løberne skal bevæge sig langs startopstillingen ud af pladsen. Når de er væk, forventeligt efter 10 minutter, holder vi en særskilt 2 min instruktion for o-løberne, der har samlet start og 15 poster, hvoraf 11 er valgfrie.

Tidtagning på motionsløbet foregår med sko-chips. Tidtagningen foretages i samarbejde med Katana.

O-løbet baseres på SportIdent.

/Stævneleder Karsten Funder

Familieorientering

Familieorientering er et koncept, hvor familier kan komme til løb 5 tirsdage. Mødested parkeringspladsen på Overdrevsvej. Sidste gang er ved klubstafet sidst i juni. Nærmere på hjemmesiden og i næste juni.
/Stævneansvarlig Karsten Funder



Naturløb for skoleklasser Torsdag d. 26. maj

Alle 5., 6. og 7. klasser er inviteret til manglepostløb i Selskov og supersprint fra Hillerødholmskolen. Arrangementet er i samarbejde med Aktiv Rundt i Danmark, der leverer præmier og frugt samt dækker udgifter til kort og markedsføring. Drer er tilmeldt 580 elever.
/stævneleder Leif Sig



Find vej i Hillerød – indvielse d. 28. maj på Posen.

Vi håber at mange FIF'ere finder vej til dette arrangement – det pynter med mange klubdragter!
Et projekt støttet af "Find vej i Danmark", som er et samarbejde mellem DOF, Naturstyrelsen, Friluftsrådet og Hillerød Kommune.

Projektet omfatter kort, klippekort og fotoposter til download via hjemmesiden og en pjece med lækkert kort og opgaver. Kort, der omfatter biblioteket i den ene ende og Tyske Plantage i den anden ende.

Side 9

- Genbrug af 12 faste poster i Tyske Plantage og Selskov fra FindVejiGribSkov
- 1 ny stolpe ved Kompashuset
- Et antal foto-orienteringsposter i byen og Slotsparken
- Der udgives en folder i A3 i 2-4000 stk. Indeholder kort, fotos, små historier fra hver af foto-orienteringsposterne. Folderen skal bl.a. kunne findes på campingpladser, turistkontor osv.
- Download af A4-kort fra FindVej-hjemmeside.

Arrangementet den 28. maj skal foregå på Posen og det foreløbige programmet er som følger:

- Kl. 10.00: Velkomst
- Kl. 10.05: Christina Thorholm holder kort åbningstale og fortæller, hvad det går ud på
- Kl. 10.10: Arbejdernes Landsbank giver den årlige check til orienteringsklubben
- Kl. 10.15: Christina Thorholm sætter konkurrence i gang – find så mange poster som muligt på 30 minutter!
- Kl. 10.45: Christina Thorholm kårer en vinder af konkurrencen
- Kl. 12.00: Lukker arrangementet

Aktiviteter:

P.t omfatter planerne et 30 min løb og en sprintbane. FIF overvejer Sportident-tavle og mountainbike-aktiviteter.

Der skal udleveres kort, foldere m.v. og evt. sundhedsportalkort

Der er lavet plakater som kommer op mange steder i byen!

/stævneleder Leif Sig



Find vej i Egedam og Find vej i Præstevang

Er to projekter i støbeskeen – vi har indgået aftale om at sætte ca 30 faste poster op i henholdsvis Præstevang og Egedam –efetr Findvej i danmark-principperne.

Du vil høre nærmere når planerne er tydeligere!

/projektansvarlig Agernsamlerne



Medlemsmøde d. 12/5 klokken 19.00 – 20.30 i Kompashuset

Hvad vil vi med Spring Cup – eller vil vi hellere noget andet?

Mød op til en diskussion med bestyrelsen om Spring Cups fremtid, særligt med fokus på om vi skal fortsætte Spring Cup eller sætte noget andet i stedet.

Vi klarede skærene ved den første divisionsmatch!

Trods et meget lille hold på 51 løbere, lykkedes det at blive nr. 2 ved årets første match. Vores resultater blev:

FIF-Tisvildehegn OK:	87-116
FIF-OK Roskilde:	103-90
FIF-Søllerød OK:	113-56

Den store afstand og den meget tidlige dato havde tydeligvis skræmt mange løbere fra at deltage i årets første match, så det var et noget begrænset felt, der stillede op i Viemose Skov. F.eks. havde vi indledningsvis INGEN tilmeldte på bane 1 (hvilket er en point-mæssig katastrofe). 3 frivillige meldte sig dog, og Søren Sloth (14), Michael Splittorf (16) og Jesper Høyer (17) sørgede for, at vi fik vigtige point på banen – og samtidig fik de sig en god lang tur i den frosne skov.

På bane 2A var vi præcis de 4, der kan tælle. Alle 4 gennemførte i flot stil, skønt Bo Simonsen (vinder) er opereret for nylig. Peter Hansen (5) fik en fibersprængning ved post 5, Steen Klysner (9) vist ikke fejlede noget og Carsten Stenberg (13) har været skadet i et halvt år. Godt gået!

Bane 2B var til gengæld ren parade. Søstrene Klysner Friberg var taget hjem fra Silkeborg for at debutere på elitebanen, hvor Nikoline viste at formen er på plads ved at vinde over ”alle de gamle stjerner” (Anne (3), Rikke (5) og Lærke (4). Cecilie

Side 11

tog desværre et forkert kort, da hun ikke lige havde fået styr på, hvilken bane elite-damerne løber. 17-0, 15-8 og 17-3 blev baneresultatet.

På bane 3A var vi lidt rustne, men Søren Peter Larsen sikrede dog gode point på en 5. plads.

Bane 3B var meget bedre med Maria Stilling som vinder og Lotte Friberg som nr. 4, fulgt af Anne Maarup og Sandra Simonsen som 6 og 7.

På bane 4A blev Leif Sig nr.3 (!) fulgt af Henning Løwenstein. Vores debutant Leo Mathiesen blev nr. 9.

4B havde Eva Konring på 2. pladsen og Annelise Hansen som nr. 5.

På bane 5 tog Oscar Tulloch ungdomspoint fra 8.pladsen og Carsten Dahl, Henrik Carlsen og debutant Søren Wassard blev 11-12-13. På bane 6 blev vore dygtige unge nr. 2 (Camilla Larsen) og 7 (Isabella Kempff-Andersen).

Ole Stilling vandt (som så ofte før) bane 7A og debutant Malthe Poulsen blev en flot nr. 3.

På bane 7B tog vi top-3: Annika Simonsen vandt foran mor Louise Splittorff og datter Nikoline. FLOT!

Bane 8 blev vundet af Mike Tulloch, men Frederik Splittorff, Siri Simonsen, Freja Splittorff, Maria og Malthe Wassard kom også ind i flotte tider!

Vi skal allerede til den igen!

Vi ligger nu rigtig godt før næste runde, som foregår ”på hjemmebane” i Gribskov Syd søndag d. 22/5.

Du kan allerede tilmelde dig på O-service – eller starte med at læse om løbet her: <http://www.fsk-orientering.dk/sider/fsk-arrangerer/2011/indbydelse.htm>

Vi arrangerer naturligvis mad efter løbet – måske grill i Kompashuset.

VI skulle jo gerne kunne fejre, at vi har kvalificeret os til finalen, så derfor skal vi ALLE være med i næste runde!

Finalen er i øvrigt søndag d. 9/10 i Vester Thorup, som ligger nordenfjords og er et rigtigt klit-terræn. Det er sandsynligt, at vi laver en weekend-tur, hvis vi kvalificerer os.

Vi ses i skoven
Helle og Carsten Dahl



Årets ungdomsløbere 2010:

Ved cup-matchen i Viemose Skov blev prisen for årets ungdomsløbere overrakt til Nicoline og Cecilie Klysner, for deres fremragende resultater i Danmark og i Europa.

Resultater fra Spring Cup

og en kort stemningsrapport fra årets Spring Cup som flittige medlemmer fra FIF, OK Roskilde og OK ØST igen stablede på benene for den kvalitetsbeviste orienterer der vil have et løb udover det sædvanlige. Vejret var super flot, stævnepladsen fantastisk og løbene blev afviklet med vanlig ro og kvalitet. Ikke bare arrangementet havde høj kvalitet - det havde flere af løbernes resultater også. Ved lørdagens konkurrencer havde vi hele 20 ungdomsløbere til start og rigtig mange fik vist at de havde lært en masse hos vores træner Anders. Også en lille håndfuld af vores eliteløbere havde fået tid til at komme til Spring Cup og de fik også vist at FIF kan mere end at arrangere.

På lørdagens konkurrencer fik FIF følgende top 10 placeringer:

H10: Lukas Hemmingsen (2. bedste danske)

H12: Malte Hemmingsen 6. og Malthe Hemmingsen 8. (5. og 6. fra Sjælland)

H14: Oscar Tulloch 13. (4. fra Sjælland)

H21E : Søren Schwartz 9. (4. bedste danske) og Rasmus Djurhuus 9.

D12: Annika Simonsen 2. og Nikoline Splittorff 3. (bedste danske piger)

D14: Marie Hartmeyer, Isabella Kempff og Camilla Larsen 14., 18. og 20.

D17-18E: Nicoline Klysner, 3. og Cecilie Klysner 4. (i D20E 3. og 4. bedste danske) og Amalie Søbdergaard 10.

D21E: Signe Klinting 10. (og 3. bedste dansker)



Ved søndagens stafet vandt FIF HD12 klassen med Malthe Poulsen, Malte Hemmingsen og Annika Simonsen på holdet.

FIF's 2. hold i sammen klasse lagde stærkt ud og med en god holdpræstation blev det til en 7.

plads til Nikoline Splittorff, Lukas Hemmingsen og Andreas Eriksen.

I kvindernes stafet leverede Cecilie og Nicoline Klysner meget flotte præstationer og var med mange af de store hold hjem på de første 2 ture - det lover godt for fremtiden og juniorlandstræneren må have fået øje på han misset et par oplagte kandidater til sin juniorlandsholdgruppe.

Vindere var også de mange klubmedlemmer der for manges vedkommende leverede mere end 20 timers arbejde hver i løbet af weekenden - fedt at arbejde sammen med jer!

/Bo Sim

Onsdagsintervallerne

Kære alle,

Så har vi en plan for onsdagsintervallerne i foråret 2011.

Indledningsvist er det vigtigt at understrege at onsdagsintervallerne kan finde sted både mandage og torsdage idet der Skov Cup om onsdagen. DERFOR læs planen med omhu nedenfor.

Vi vil også skrive træningen ind i aktivitetskalenderen på FIF hjemmesiden.

Vi fortsætter med at træne kl 19.45 med mindre andet står anført i planen.

Typisk vil mødestedet være ved Kompashuset - med mindre andet står anført.

Man kan altid rette henvendelse til Maria (22554900) eller Tine (28757216) hvis man vil vide mere om træningen. Træningen er for alle. Man kan deltage uanset niveau.

Side 14

- D. 30.03.11 2(-3)x15-10 intervaller på bane.
- D. 06.04.11 Terræn-intervaller (i skoven selvsagt).
- D. 14.04.11 Bakke-intervaller på Fruebjerg.
- D. 18.04.11 10x30-30 intervaller på grusstier i skoven.
- D. 28.04.11 Terræntræning i Gadevang – mødested Kompashuset.
- D. 04.05.11 Skov Cup m/FIF Hillerød som arrangør. Vi kobler os på som hjælpere til postindsamling. Mulighed for sprinttræning på sprintbanen. Præmie for bedste tid! v/ Asfaltfabrikken Gribskov.
- D. 12.05.11 Coopertest på bane eller 4x1000m intervaller.
- D. 16.05.11 Coopertest på bane eller 4x1000m intervaller.
- D. 23.05.11 2(-3)x15-10 intervaller på bane.
- D. 01.06.11 Bakke-intervaller.
- D. 08.06.11 Sundhedssporet i Tyskeplantage. Hygge+spisning+statusmøde i klubhuset bagefter. Vi mødes kl. 18 og løber først – dernæst spisning.

Vi ses!

/Maria og Tine

Baggrundsorientering

Af Carl-Johan Rosenberg

Søndag 6. marts. Chris ringer. Siger han har noget han oven på generalforsamlingen - hvor jeg ikke var til stede - skal give mig. Vil ikke sige hvad.. Jo, jeg er hjemme om tre kvarter.

Spekulerer lidt over hvad det kan være. Har vist været medlem af foreningen i 45 år eller der omkring, men det er jo ikke særligt rundt. Er lidt mystificeret.

Så kommer Chris – med noget indrammet og en tung pakke. Sør’me om jeg ikke af Chris er blevet udpeget til at modtage FIF-prisen. Den består af en sjov, indrammet tegning af den schweiziske tegner og o-løber Profi Hägler. Og bag på rammen kan jeg læse, at prisen er indstiftet af Bo og Sandra i 2009, hvor Anders Klinting fik den og i 2010 var det så Chris Bagge. Prisen går til en FIF’er, der har beriget klubben med ”initiativer og energi” enten gennem et udadvendt virke eller som der står ”måske specielt til den, der laver en stor indsats i baggrunden”.

Det mener Chris jeg gør, og det er forrige års prismodtager, der suverænt bestemmer, hvem der skal have prisen næste år. Chris siger pæne ord om min korttegning, og at man jo ikke ser mig så meget i klubben. Så det med ”i baggrunden” er i hvert fald rigtigt. Og så har han suppleret med en flot bog om Esrum Sø.

Side 15

Tak Chris og tak FIF. Ja, jeg er i disse år på større afstand af klubbens dagligdag, end jeg havde forestillet mig muligt. Dels skyldes det at vækkeuret på hverdage står på 3:15 og at jeg går tilsvarende tidligt i seng (natløb er ellers det bedste jeg ved). Dels er min gamle interesse for sang og musik blomstret vældigt op og tager meget af min fritid.

Men jeg føler mig stadig som en fuldblods FIF'er, så på den baggrund varmer det ekstra at få tildelt FIF-prisen. Jeg fortsætter korttegningen "i baggrunden". Det kan fint passes ind i mine sære arbejdstider, og efter kortet over Søskoven, er det nu St. Dyrehave, der står for tur. Så vil gå derude og gruble over, hvem der skal have FIF-prisen 2012.

De første DM'er i 2011



Årets to første danske mesterskaber – det korteste, DM Sprint og det længste, DM Ultralang blev afholdt i weekenden og det resulterede i 9 medaljer til FIF-Hillerød. Især ungdomsløberne imponerede!

Ved DM Sprint i Silkeborg i D-12 vandt Nikoline Splittorff Guld og Annika Simonsen Sølv. I D-20 vandt Nicoline Klysner Guld. I H-12 vandt Malthe Poulsen Sølv og i H-35 vandt Mads K. Larsen Bronze. Det var også meget flot, at Signe Klinting og Søren Schwartz i deres første DM som seniorer opnåede flotte 4. pladser i hhv. D-21 og H-21.

Annika ved Spring Cup

Om søndagen blev DM Ultralang afholdt ved Bidstrup Gods. Her fik de to FIF-piger i D-12 byttet rundt på medaljerne: Annika Simonsen vandt guld mens Nikoline Splittorff vandt sølv. I D-17-20 vandt Nicoline Klysner bronze og Maria Staugaard vandt guld i D-35. Tillykke til alle medaljetagerne og alle de andre FIF'er, der var lige ved og næsten!

/Betty Folino

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 tilgængelige løbeklæder og løbesko



Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Arrangør	Starttid
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
ti	10-05	Krogenlund og Ganløse Eged	Rosenlundvej, de 3 børnehaver	Farum OK	17:00-18:00
ti	24-05	Nyrup hegn	Naturcentret, Kongevejen	HSOK	17:00-18:00
to	26-05	Lille Hareskov, Jonstrup	Skovlystvej	Skærmen OK	17:00-18:00
ti	31-05	Grønholt Vang	Kratbjerg	Farum OK	17:00-18:00
ti	07-06	Hornbæk plantage	Store P-plads på Strandvejen	HSOK	17:00-18:00
ti	07-06	Ravnsholt	Bregmnerød Skovvej, Birkerød	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	14-06	Uggeløse	Krogenlundvej	Farum OK	17:00-18:00
ti	21-06	Stenholt Vang	Fredensborgvej, Hillerød	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	28-06	Egebæksvan g	Sdr Strandvej P- plads	HSOK	17:00-18:00
ti	28-06	Lystrup	Lystrupvej, SV i skoven	Farum OK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm.	Bemærkning
4/5	C	DTU Lundtofte	Øst	Søllerød OK	29/4	Sprint Cup
8/5	A	Nørreskovene	Øst	Farum OK	4/5	SM stafet
22/5	B	Gribskov Syd	Øst	FSK Orientering	13/5	Divisionsmatch 1. & 2. div
28/5	C	Bygholm	Nord	Horsens OK	20/5	Dansk Park Tour 2
28/5	C	Rebild bakker og Rold Vælderskov	Nord	Mariager Fjord OK	20/5	JWOC testløb lang
29/5	B	Rude Skov	Øst	Søllerød OK	20/5	Divisionsmatch. 2 runde
29/5	C	Gjern Bakker	Nord	Juniorgruppen		JWOC testløb
2/6	C	Lille Hareskov	Øst	Ballerup OK	27/5	Sommercup
9/6	C	Ravnholt	Øst	Ballerup OK	3/6	Sommercup
10/6	MTBO	Tokkekøb Hegn	Øst	OK S.G.	3/6	MTBO
11/6	MTBO	Grib Skov Søskoven og Mårum	Øst	FIF Hillerød Orientering	3/6	DM Lang/Stafet, DM
14/6	C	København City	Øst	Lyngby OK	10/6	CityOrienteringsløb
16/6	C	Jonstrup Vang	Øst	Ballerup OK	10/6	Sommercup

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 klubtøj?

Bestil online på

www.orientering.dk/fif/shop

Eller ring til Sandra Simonsen



på ☎ 4822 1815



Hos os er du altid velkommen!

Lad os se på din privatøkonomi med friske øjne.

En ny bank kan måske give din økonomi det lille løft i hverdagen, der giver større overblik og overskud. Du er til enhver tid velkommen til at komme ind til os og få en aftale om et uforpligtende ØkonomiEftersyn. Du kan også blive klogere på www.al-bank.dk.

 Arbejdernes Landsbank

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