

O-FIF

39. årgang

Juni 2011

Nr. 3



FIF Hillerød vinder SkovCup 2011

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. 3/2011

Dette nummer af O-FIF er fyldt med billeder og reportager, hvor ungdomsløberne indgår – herligt!

Sommerferien venter forude og mange FIF'ere tager til løb – både i Danmark og i det øvrige Europa. O-FIF's læsere er meget interesserede i beretningerne, det gælder både fra eliteløberne med diverse landhold og os andre. Det er altid spændende at læse andres oplevelse og eventuelt selv blive inspireret.

Som Bo skriver til ungdomløberne - husk at melde dig til løb inden ferien! Det gælder også os andre – der er rigtig mange gode løb, der har tilmelding lige efter ferien – så tilmeld dig hellere nu, så du ikke glemmer det!

God sommerferie til alle.

Vi ses i skoven!

;-) leif

Klubstafet som sæsonafslutning	4
Fra Naturløbet.....	5
Find vej i Hillerød	6
Om hospitalsløbet og om Spring Cup 2012.....	8
U-FIF FIF vinder SkovCup	9
U-FIF Kredsungdomsmatch	9
U-FIF Påskeløb ved Viborg.....	10
Smuk kvindeløb.....	12
MTBO for ungdom.....	13
Cup – sikker kvalifikation til finalen.....	13
DM weekend 10. – 11. sept.....	15
Sommerbrev til ungdom og deresfo rældre	16
Påskan 2012.....	21
Øst Karruselløb.....	25
Åbne løb	26

Deadlines og udgivelsestidspunkter

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

Klubstafet 21. juni

Så er forårstræningen ved at være slut og sommeren er på vej med hastige skridt. Men inden mange af os skal mødes i Tjekkiet skal vi lige sige god sommer til de andre der bliver snydt for denne store oplevelse denne gang.

Og hvad ville være mere nærliggende end at få sagt farvel til hinanden ved et lille oløbsstafethyggearrangement.

Så derfor kom og vær med **d. 21 juni i Store Dyrehave.**

Vi mødes på den store **P-plads på Overdrevsvej.** Der vil være **fælles instruktion klokken 17:30.** Hvert hold kommer til at bestå af løbere på forskellige orienteringsniveau. Holdet har **en time til rådighed** til at løse den orienteringsmæssige opgave de får.

Efter løbet, **klokken 19:00, er der gratis Grilmiddag.** Øl og vand kan købes.

Meld dig senest d. 16/06 og kom og hyg dig med dine klubmedlemmer.

Med O-hilsen Thomas



Stemning ved tidligere klubstafet



Naturløbet for skoleklasser



Alle 5., 6. og 7. klasser var inviteret til mangepostløb i Selskov og supersprint fra Hillerødholskolen.

Det blev et meget velbesøgt arrangement med 625 deltagere fra 31 klasser.



på toppen af højen

Rigtig mange børn fik deres første oplevelse med kort i en rigtig skov – og mange klarede det rigtig flot. Alle poster lå på stier – men man skulle tænke sig godt om – og vende kortet rigtigt for at finde alle 20 poster – det var der kun to drenge der gjorde!

Supersprinten var også et hit – der var en særdeles krævende bane, prøv bare selv at spurte op

på højen på Hillerødholskolen sportsplads – og ned igen!

Klasserne og deres lærere viste stor entusiasme – der er allerede en del der har spurgt om det kommer igen til næste år!

Arrangementet er i samarbejde med Aktiv Rundt i Danmark, der leverer præmier og frugt samt dækker udgifter til kort og markedsføring.

;-) Leif og agernsamlerne



Find vej i Hillerød – er skudt i gang.

Lørdag formiddag på Posen var scenen sat for indvielsen af Find vej i Hillerød.



Gave fra Arbejdernes Landsbank

Efter at Arbejdernes Landsbank havde overrakt årets sponsorcheck, blev Find vej i Hillerød åbnet af Christina Thorholm fra Hillerød Byråd med en konkurrence i at finde så mange poster som muligt på 30 minutter – der blev fundet 14!!



For børnene var der supersprint rundt på Posen – og det var igen et hit – mange børn og voksne gav alt hvad de havde i sig – for at få den bedste tid.

Efterfølgende kan vi konstatere at rigtig mange har været inde på vores hjemmeside for at læse pjecen, for at tjekke sine poster og for at downloade kortet.

Prøv det selv!

;-) Leif

Christina Thorholm sætter i gang!

Side 7



Supersprint



Find vej



Find vej



Salg af Find vej i Gribskov på torvet

Hospitalsløbet

Hillerød Hospital var overmåde tilfredse med det motionsløb, vi lavede til dem 5.5.11, se sidste nummer.

Jeg er blevet bedt om at overbringe en stor tak fra Hospitalet til alle der medvirkede til løbet.

Vi fik pæn og kreativ presseomtale, se indlægget i Frederiksborg Amts Avis.

Løbet gentages til næste år, hvor det er den 10.5.12. Næste år skal vi stille med *alle* (ca. 15) vejviserne.

Det vil sige, at mange agersamlere og andre, der kan tage dagen fri, godt kan sætte et fedt kryds i kalenderen allerede nu...

/Karsten Funder



Michael Bryder og resten af KOL-løbegruppen havde deres egne startstræ med motostart «Kom og løb» til Hillerød Hospital's motionsløb i går. Foto: Thomas Arnbø

KOL står for kom og løb

Lungepatienter fra Hillerød Hospital var med til at løbe motionsløb i går.

HILLERØD: Det er ikke alle, der kan løbe op til tretenes for at komme med i KOL-løbegruppen på Hillerød Hospital.

For eksempel skal man være ambulans patient ved lunge- og infektionssygdoms afdeling, og have en lungefunktion på under 50 procent.

Det lever 48-årige Michael Bryder op til. Han har været lungepatient hele livet. Han er ferdilspionist, får hjælp til transport og kører på en brildoktorer for likes til mistausten.

Michael Bryder kan ikke gå meget mere end 300 meter uden at skulle have oxygenvejst. Han har været maskinrødder og har dyrket fodbold og cykle, da han var yngre. Men det kan han ikke mere.

«Det betyder at gå stærkt med så bakke, da jeg var omkring 27 år. Da kan ikke dyrke så meget motion, når du mister lungen. Det er stort set umuligt at løbe, griner Michael Bryder.

»Vi er jo nødt til at grine, ellers dør vi«

Marianne Venøken, KOL-patient

Og han griner, fordi han har gjort det alligevel. Løbet. Siden oktober har han to gange om ugen i selskab med et par ergoterapeuter og resten af KOL-løbeholdet møvet træningskøerne. Og selvom han ikke løber hele distancen, så kan han holde tiden haft ambitionen om, at han ville prøve at løbe tre kilometer. Dærlig selvom han godt selv vilste, at det var uopnåeligt, fordi det er hårdt nok barent gå.

Fællesskab og grin

Lige holdmøderne indstillet ved Hillerød Hospital's motionsløb. Michael Bryder var

med sammen med Marianne Henriksen, Berthe Lynn Andersen, Birte Lankovist og Inger Petersen. De er alle fra KOL-patienter, men de seneste måneder har deres fokus været på noget ganske andet end sygdom. For eksempel på humor.

«Vi er jo nødt til at grine, ellers dør vi, smiler Marianne Henriksen. «Og alle griner med KOL-løbeholdet fandt hurtigt ud af, at KOL måtte stå for kom og Løb. Det handlede om motion, kampgeist og opbakning fra ergoterapeuter og fysioterapeuter. Og om den tre kilometer distancen, som holdet havde tilmeldt sig i går.

Udgangspunktet er, at jeg har det dårligt. Men jeg får det bedre. Du bliver ikke rask at det har men selvvar det også. Det hjælper at være sammen med en gruppe mennesker med de samme problemer, siger Michael Bryder.

Han forklarer, at det er svært at mønstre sig selv, når fysikken holder til så lidt.

Men løbetræningen har også givet succesoplevelser hjemme i Nr. Herlev, hvor han bor.

«En lunge sygdom kan ikke

FAKTA

I går afholdt Hillerød Hospital for første gang motionsløb for medarbejdere og patienter også.

■ Løbet starter på 3,5 og 7 kilometer, samt en runde for orienteringsløbere.

■ 540 var tilmeldt løbet og 71 af løberne var patienter.

■ Løbet arrangeres i samarbejde med Orienteringsklubben FIF Hillerød.

hulbrødes, men det bedste er bedre. Fysisk god form, jo bedre motionskraft har du. Og jeg har da slået min grænse, selvom det ikke var på én gang. Men jeg kan mærke det på, at jeg er blevet mere glad, siger Michael Bryder.

grothen

Spring Cup

Som man har kunnet læse i vores nyhedsbrev har vi i ganske lang tid sammen med de andre klubber været i svære overvejelser om Spring Cup's fremtid. Disse overvejelser er stadig i gang, men det ligger fast, at:

- Vi deltager ikke i afholdelse af Spring Cup 2012
- Vi arrangerer SM Stafet 2012 12.5.12
- Du kan læse mere i næste nummer.

/Karsten Funder





FIF Hillerød vinder SkovCup-finalen

SkovCup-finalen blev traditionen tro afholdt Grundlovsdag. Både stævneplads og vejr var fint. Efterhånden som løberne begyndte at komme i mål så det lovende ud. Der var bl.a. tre første- og to andenpladser. Vores tre D14 piger lå til at begyndes med på 1'e 2'n og 3'e plads. Isabella førte med fire minutter men ville det holde hele vejen efterhånden som løbere fra andre klubber kom i mål?

Der var også et tæt opløb om klubbmesterskabet. Både Tisvilde og FIF havde i år 3 førstepladser og 2 andenpladser! Sammenlagt havde de 5 bedste løbere i begge klubber 497 point! Det udslagsgivende blev så 'strafsekunder'. Her havde Tisvilde 212 sekunder tabt mens FIF 'kun' havde 178 sekunder. Tættere kan det næppe blive.

Og så holdt pigernes hat-trick. Herligt at se en præmieskammel med lutter FIF'ere!

/Chris Bagge



Kredsungdomsmatch i Frederikshåb:

Vi var 7 fra FIF Hillerød, der var heldige og dygtige nok til at blive udtaget til årets KUM, men bare 5 der fik oplevelsen. Alle os fra Østkredsen kørte med bus fra Hillerød tidligt lørdag morgen. Lørdag eftermiddag var der individuel konkurrence. Her gælder det for hele holdet at vi skal løbe bedre end de der er udtaget fra Nord og Sydkredsen. Østkredsen havde klart flest vindere og vi fandt en suveræn sejr.

Side 10

Lørdag aften var der fest! Det var dødsjovt at lære de andre at kende, og vi havde en sjov aften.

Søndag morgen pakkede vi sammen og så skulle vi løbe stafet. Den ene bus var brudt sammen så det var lidt forvirrende, men vi nåede alle ud til skoven. De store drenge skulle løbe førstetur – de var alle klædt ud i skøre kostumer og rigtig konkurrence var det ikke på første tur! Stafetten var mere sjov end alvorlig konkurrence og efter en dejlig dag i skoven, skulle vi med bussen hjem til Hillerød.



Du kan se resultater på hjemmesiden. Fra Hillerød var Malthe P, Nikoline S, Nicoline K, Cecilie K og jeg med. Henrik P og Michael S var med som ledere. /Annika Simonsen



Påskeløb ved Viborg:

Vi var rigtig mange fra klubben der var på fælles tur til Påskeløbene der blev løbet nær Viborg. Vi boede i en spejderhytte som Thomas og Tine havde fundet. Vi lavede hver dag fælles mad, og havde fordelt opgaverne i mellem os – også børnene havde opgaver!

Det var smadder godt vejr og vi var udendørs både til løbene og når vi kom tilbage til hytten som lå midt i et naturområde. Vi spillede rundbold, søgte påskeæg, lavede snobrød



og så hyggede vi os sammen.

Ved løbene sad vi sammen hele klubben og vi heppede på alle når de kom i mål. Der var mange at



heppe på og mange der gjorde det godt. På stævnepladsen legede vi også med børn fra de andre klubber.

Samlet fik FIF Hillerød følgende topplaceringer:
1: Siri S D10B, Lukas H H10A, 2.plads: Gustav H Begynder, 3.plads: Annika S. D12A,

Vi var 12 ungdomsløbere med til Påskeløbene og en hel masse voksne.

/Annika Simonsen





Søndag d. 04. september afvikler vi igen Smuk Kvindeløb for 2000 kvinder i Hillerød og Slotsparken. Vi har brug for mindst 45 hjælpere på dagen under selve løbet og lidt flere før og efter.

Vi laver igen Smuk Kvindeløb sammen med FIF Atletik. Arrangementet er vores største indtægtskilde ved siden af kontingentet og derfor en overordentlig vigtig aktivitet. I år har kredsen med sent varsel valgt at lægge SM Lang på samme dag. Det betyder at flere skal vælge hvor dagen skal tilbringes. Vi vil sørge for at de ungdomsløbere der vil løbe SM kommer til Odsherred og så håber vi at flest mulige forældre og andre kan hjælpe os med Smuk afviklingen.

Vi er i fuld sving med markedsføringen og der har vi igen brug for dig til at uddele og opsætte plakater/uddele flyers. Kontakt Bo Sim for at få materialer – vi har 400 plakater og 10.000 flyers. Vi markedsfører os i år også i Frederiksborg Amts Avis og med banner ved indgangen til Hillerød.

John Søndergaard står igen i år for mandskabsrekrutteringen. John vil efter DM MTBO skrive rundt, men du må meget gerne selv melde dig – **vi skal som sagt være 45 mindst til at hjælpe.**

Anders Klinting har lavet vores ny smarte tilmeldingsside – prøv at se den <http://www.smukkvindelob.dk/> - vi har pt. 432 tilmeldte og håber som sagt at få udsolgt af de 2000 t-shirts vi har købt.

Vi regner med i år at kunne bruge det ny tidtagningssystem som klubben har købt sammen med en stribe andre orienteringsklubber. Emil Olesen og Karsten Funder udvikler på systemet og har hentet første erfaring til Hospitalsløbet. Har du ideer eller input må du meget gerne sende dem til Bo Sim bosim@get2net.dk

Hilsen

/Bo Sim, Stævneleder

MTBO træning for ungdom en succes:

Med kort varsel blev en stribe af vores unge løbere under 16 år inviteret til et par MTBO træninger i slutningen af maj – målet var at få en eller flere til at tilmelde sig til det mesterskab vi selv skal/har arrangeret når du læser dette.



Ved den første træning i Store Dyrehave var der 4 stykker der fik en første introduktion og ved den næste var der 8 stykker plus et par forældre. Den gode kortlæsning som Anders har bibragt alle og 30 min intro til begrebet MTBO og så kørte alle teknisk bedre end rigtig mange voksne, mens at tempoet stille og roligt øges. Herlig begejstring og det viser at MTBO har stort

potentiale i FIF, bare tilbuddet bliver givet til den rette gruppe.

Resultatet blev at 5 er tilmeldt DM MTBO og vores unge er friske og stiller op i klasser for de der er indtil 9 år ældre – den der ikke vover vinder ikke!

/Bo Sim



Sikker kvalifikation til DM-finalen!

Anden runde af divisionsturneringen gav et lidt underligt resultat, da FIF, Søllerød og Tisvilde alle endte på 4 point, idet vi indbyrdes slog hinanden. Dette er muligt, da man kan ”matche hinanden” mere eller mindre på de forskellige baner. Tisvildehegn OK blev Sjællands-mestre, til trods for, at vi slog dem i denne runde – til lykke med det! Da Søllerød fik 0 point i første runde, var de aldrig nogen trussel mod vores finale, men næste år bør vi holde et meget vågent øje med dem – idet de vandt knebent over os i år!

Side 14



Opvarmning!
sad Rasmus Folino fast i en
lufthavn, så han ikke nåede frem.

På bane 2A gik det meget bedre,
idet Bo Simonsen vandt foran
Peter Reibert. Thomas Eriksen
blev nr. 4 og Lars Konradsen nr.
8.

Bane 2B gik fint, da Signe
Klinting var hjemme og sejrede
suverænt. Anne Konring (synligt
gravid), Line Stallknecht og
Maria Staugaard blev nr. 4-5-6.



opvarmning!

På bane 3A blev Søren Peter Larsen nr. 3, mens
Carsten Hansen og Emil Olesen blev nr. 7-8. På
bane 3B klarede Dorte Dahl en klar sejr (på trods
af et hårdt program dagen før), og Anne Maarup
og Sandra Simonsen fulgte op på 4. og 10.pladsen.

På bane 4A blev Karsten Funder nr. 2 og Leif Sig
nr. 5 (hvad sker der med Leif, som bare avancerer
efter hvert løb???). På bane 4B vandt Eva Konring
og Ruth Ertmann blev nr. 4.



en glad Frederik!

På bane 5 satte vi en del til, da bedste mand blev
Jesper Høyer på en 11. plads. Oscar Tulloch fik
ungdomspoint på en 13. plads og undertegnede fik
et par point som nr. 19. Her bør vi nok stille lidt
mere strategisk op i finalen, hvis vi bliver mange nok!

Side 15

På bane 6 blev Maria Konring nr. 2, mens Camilla Larsen blev nr. 5 og Bente Kjær Hemmingsen nr. 9.

Ole Stilling vandt klart bane 7A, trods et større bom, og Malthe Poulsen blev en flot nr. 2, næsten 4 minutter foran nr. 3. Andreas Alkjær Eriksen fik også point på 8. pladsen! Bane 7B blev vundet af Nikoline Holm Splittorf med Lene Alkjær på 4. pladsen.



På bane 8 havde vi som sædvanlig rigtig mange hurtige løbere! Frederik Holm Splittorf vandt med en km-tid på under 5! Lukas Kjær Hemmingsen blev nr. 2, Siri Simonsen nr. 9, Marie Wassard nr. 15, Malte Wassard nr. 16, Christine Reibert nr. 17, Sigrid Staugaard nr. 19, Gustav Kjær Hemmingsen nr. 24 og Lasse Alkjær nr. 27.

Nu er vi så klar til finalen, som foregår helt oppe i hjørnet af Jylland søndag d. 9/10. Læs om klubturen derop andetsteds – men afsæt allerede nu datoen i din kalender!

v/ Carsten Dahl

DM Weekend 10.- 11. september i Vestjylland

Klubben har reserveret overnatning på Vejle Vandrehjem i DM Weekend og vi har bestilt aftensmad/morgenmad. Vejle var det eneste sted der havde plads til 45 personer og trafikalt er det ikke helt skævt. Stafetten løbes ved Oksbøl og lang

søndag løbes i Gyttegård. Klubbens medlemmer har førsteprioritet til pladserne. Du vil snart kunne tilmelde dig på klubbens site.

Der vil blive sørget for transport til alle ungdomsløbere der tilmelder sig og vi håber at kunne stille med mindst 5 ungdomshold.

/bosim@get2net.dk

Sommerbrev til ungdom og forældre

Hej ungdomsløber!

Sikke et fantastisk forår for alle jer flittige ungdomsløbere. I har hentet flotte placeringer, DM-medaljer, KUM udtagelser og personlige sejre i et højere antal end vi troede var muligt. I har trods modgang turde kæmpe videre når det ikke lige gik som det skulle, og har tør nu udfordre jer selv hvor I har været svagest. Mange har debuteret som natorienterere og selv i det værste vejr, på spejlblanke stier eller i dyb sne er I mødt talstærk op. Vi har haft over 30 ungdomstræninger allerede og I er blevet bedre både til orientering og løb. I har fået et rigtig godt kammeratskab i flokken og har udvidet den med en masse venner oppe fra Tisvilde, og de mest flittige konkurrenceløbere har vist også fået O-venner i Jylland.



Det er snart sommerferie og selv vores ihærdige træner Anders skal have lidt fri til at rejse Europa tyndt for at løbe/køre orientering.

For de der ikke har fyldt hele sommerferien ud endnu, er der en rigtig god mulighed for at stifte bekendtskab med svensk orientering. Vi er flere der skal på Hallands 3 Dages 15.-17. juli – vi bor på campingpladsen for orienterere så her en mulighed for en fin lille weekendtur til anderledes terræn bare 100 km fra Hillerød.

Side 17

Se mere på www.hallands3dages.se

Det betyder jo ikke at løbeskoene skal have ferie for til august går det løs med både træninger og en masse spændende konkurrencer både lige i Nordsjælland og andre steder i Danmark.

Nu er I jo alle sammen blevet både bedre til at finde vej og gøre det i et højere tempo, og det vil jo være skidt at tabe det hele bare fordi at vejret er dejligt og I ikke skal i skole. Derfor får du med dette skriv også lidt hjemmearbejde som skal gennemføres alle de uger du kan i ferien – det gælder dig over 10 år og specielt de over 12 år!

Hver uge bør du ud at lave fysisk aktivitet der belaster dig på samme måde som denne plan:

- 1 x løbetur af samme længde/tid som du løber konkurrence – gerne med kort i hånden.
- 1 x intervaltræning: Opvarm 10 min løb, 3-5 x 3 minutters interval med 2 min pause mellem hver og så 10 min afjog,
- 1 x 30 min styrketræning, enten hjemme på græsplænen eller ved løb/træning på en bakke som når vi har løbeskole.



Du kan også løbe på poster ”Find Vej” overalt i Danmark og så gælder det at cykel svømning og alt det andet også er med til at gøre dig stærk og godt løbende til efteråret.

Allerede lige når vi kommer hjem fra sommerferie er der flere konkurrencer og det betyder du skal være tilmeldt allerede inden ferien for at nå det.

14. august – SG Stafet

- 2 mandsstafet, alle ungdomsløbere under 16 år løber let bane.

Side 18

- Foregår i Slagslunde Skov 10 km fra Hillerød
- Bo Simonsen står for fælles kørsel – 22207385 eller bosim@get2net.dk
- Det vil være en god ide at tilmelde dig inden sommerferien på O-Service eller til Bo Sim inden 1 juli.
- Hvis du efter at have tilmeldt dig imod forventning ikke kan komme på grund af skade eller sygdom meldes afbud senest 24 timer før løbet til Bo Sim.

20. og 21. august – Jysk Mesterskaber ved Kolding

- Vi laver en ungdomstur til de 2 konkurrencer der formentlig begge går i plantager (ligesom DM Stafet)
- Vi sover i Koldings klubhus – liggeunderlag og sovepose
- Vi forventer at kunne stille HD12 hold og HD14/HD43 hold og bliver vi mange skal vi være 3 chauffører.
- Økonomi: ikke klubstøttet udover startafgift. Forventet ca. 350 kr. hvis vi selv laver mad og er 5 i hver bil.
- Bo Sim står for turen hvor du skal tilmelde dig direkte senest 1. juli.

27. august – DM Mellem ved Hillerød

- Foregår i Grønholt Hegn 5 km fra Kompashuset
- Vi skal have hele banden med.
- Sandra står for koordinering af kørsel hvis du har brug for dette. Du skal melde til Sandra om du kører selv eller skal have et lift.
- Tilmelding på www.o-service.dk eller til Sandra, sandragautschi@gmail.com

Side 19

27.-28. august Midgårdsorm (stafet) – Ved Sorø – Telttur for alle

- Vi tager af sted direkte efter DM Mellem og kører til Sorø
- Vi sover i medbragte telte og laver fælles mad
- Lørdag aften starter stafetten for de over 14 år med natstafet
- Søndag morgen starter ungdomsstafetten (indtil 14 år) hvor der er 4 løbere på hvert hold
- UU står for turen – økonomi forventet 150 kr. incl. teltplads og mad som vi selv laver.

04. september SM Individuelt og Smuk Kvindeløb

- Vores ungdomsløbere og en lille håndfuld chauffører kører til Kongsøre Skov nord for Holbæk for at løbe SM Individuelt – UU står for at finde transport mv for de tilmeldte
- **De der ikke skal løbe SM og alle deres forældre mv. laver Smuk Kvindeløb i Hillerød – vores vigtigste indtægtskilde for ungdomsarbejdet i FIF.**
- Anders står for koordinering af kørsel og tager med som coach.

10. -11. september – DM Weekend i Jylland

- Lørdag morgen kører vi til Oksbøl (plantage) for at løbe DM Stafet – Anders udtager holdene.
- Lørdag eftermiddag kører vi til Vejle Vandrehjem hvor vi har reserveret overnatning og aftensmad for hele klubben.
- Søndag løber vi DM Lang i Gyttegård Plantage
- Der vil blive sørget for kørsel for alle U-løbere
- Bo Sim står for turen – ring og skriv med spørgsmål mv.
- Økonomi: forventet 500 kr.

16.-18. september – Friweekend uden konkurrencer

24. -25. september tager vi til Sverige for at løbe konkurrencer

- Lørdag mellemdistance ved Falkenberg (der er samtidig juniorlandskamp som vi kan se (Baltic Cup))
- Vi overnatter i en eller anden klubhytte eller???
- Søndag løb i Skåne (FK Åsen)

Mest til forældrene:

For de af jer der er vokset op med orientering og nu giver det videre til jeres børn, er det meste omkring vores organisering kendt, men mange er jer er jo blevet trukket tæt på vores sport af jeres børn som har valgt orientering. Med andre ord er der rigtig meget der er indforstået og derved kan virke svært at blive klog på for de der ikke er insidere.



en ny Konring

I orientering er både vores lokale ugentlige træninger og deltagelse i konkurrencer rundt omkring vigtig for alle ungdomsløbere over 10 år. Træninger er med til at styrke teknik og forståelse i det hjemlige og trygge miljø og er med til at bygge den tætte klubrelation mellem de mange dejlige unger. Transporten til træningerne klarer forældrene ofte selv og er ikke betalt af klubben.

Konkurrencerne er vigtige både for den der har ambition om at blive bedst, for den der vil blive bedre og for den der bare vil have det sjovt. Ved konkurrencerne lærer vores løber andre jævnaldrene at kende og får styrket deres sociale tilknytning til sporten og ikke mindst lærer de at bruge deres teknik under fremmede forhold. Det er også ved konkurrencerne at vores unge løbere møder vores bedste løbere og de øvrige klubmedlemmer som deltager i konkurrencer.

Når man skal deltage i konkurrencer som orienterer skal man tilmelde sig løbene på www.o-service.dk. Kan du ikke hitte rundt på tilmeldingssiden kan du få hjælp af ungdomslederne. Er man tilmeldt skal klubben betale for startafgiften uanset om løberne møder frem eller ej.

Side 21

Klubben betaler startafgiften til konkurrencerne, mens at transport og overnatning kun sjældent er betalt eller støttet af klubben. Transporten foregår typisk i private biler af forældre eller andre klubmedlemmer og omkostningerne fordeles typisk mellem passagererne. Trænere og ledere der tager med frivillige og betaler selv for turen da de fleste alligevel skal deltage i samme konkurrence.

Alle ungdomsløbere tilbydes og opfordres til at deltage i fælles kurser organiseret af orienteringsforbundet. I sommerferien er der sommerlejr for alle mellem 10 og 20 år. Klubben betaler en del af deltagerafgiften. Både weekendkurser vinteren igennem og sommerlejren er vigtig for alle ungdomsløbere – dels for at de sammen med egne klubkammerater lærer løberne fra de andre klubber at kende og for at få anderledes udfordringer teknisk.

Når FIF selv arrangerer orientering og specielt motionsløb, har vi brug for alle forældre mv. som hjælpere. Der er altid job der passer til alle og der er brug for alle. Specielt ved motionsløbene er det vigtigt at ungdoms forældregruppe er aktive, da det er disse arrangementer der finansierer vores virke og mange tilbud til ungdom. Hvis du er i tvivl om hvor du kan give en hånd med skal du bare spørge Bo Sim eller en anden og så finder vi en opgave hvor din hjælp gør en forskel og en opgave der passer til dig.

bosim@get2net.dk

Påsken 2012

Så gentager vi successen fra sidst, hvor vi var 30 unge og gamle afsted. Denne gang har vi dog fravalgt spejderhytten og er rykket ind i ”små” feriehus, så dem der vil have lidt mere privatliv kan være med. Det skal dog ikke betyde at vi ikke skal have det hyggeligt sammen som sidst.

Som den kvikke eller nørdede o-løber sikkert allerede har spottet så foregår påskeløbene 2012 på Rømmø. For dem der ikke har prøvet det før kan de spændende terræner kun anbefales. Her skal man nok blive udfordret og for dem der er bange for at fare vild kan man blive lidt beroliget af at det er en forholdsvis lille ø.

Hvem skal med? - Det er dig som er:

- Motionist/Eliteløber/Ungdomsløber
- Forældre til ungdomsløber

Side 22

- 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 booket 6 feriehus for ca. 2000 kr. stykket plus forbrug for 3 overnatninger (ons, tor og fre). Der kan være op til 6 personer pr. hus, så pt. er der plads til ca. 36 personer.

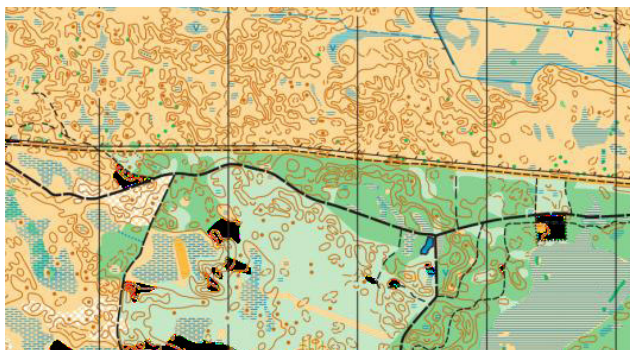
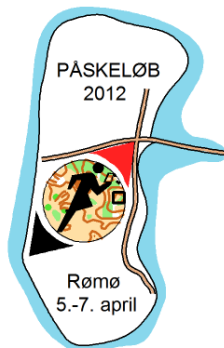
Udover feriehusene har vi booket fælleshuset torsdag og fredag så vi kan spise sammen og lave aftenshygge. Som sidst satser vi på fællesspisning for dem der har lyst.

Terrænet vi skal "lege" i er meget spændende og flot og meget anderledes end det vi er vant til. Arrangørerne har beskrevet påskeløbene sådan:

Påskeløb 2012 5.-7. april

Kom og oplev Påskeløbene i et fantastisk terræn og natur på Rømø!

- 3 Etaper, hvor sidste er jagtstart.
- Skovene er Rømø Nørreland og Sønderland.
- 33 klasser.
- Præmier i alle klasser.
- Det byder på udfordrende klitterræner og en på opleveren.



Fritidshusene er beliggende i Skærbæk Fritidscenter på Storegade 46-48 6780 Skærbæk. Fra fritidscenteret til løbsterrænet er der ca. 20 km. Hvert feriehus er på 43 m² og beregnet til 4 voksne og 2 børn.

Alle feriehusene er handicapvenligt indrettet og indeholder:

- Køkken med køl/frys, ovn og komfur
- 2 soveværelser
- Bad/toilet
- Hems
- Overdækket terrasse
- Farve TV og radio/cd

Som feriegæster har vi fri entré til svømmehal samt fitnesscenter i åbningstiderne. Der er også mulighed for at booke badmintonbaner i hallerne uden beregning, hvis der er nogle der ikke har fået rørt sig nok i skoven eller bare har brug for at ligge i blød. Ellers kan centeret byde på:

Aktivitetsmuligheder i og uden for centret

I centret er der:

- Dejlig svømmehal med vandrukschebane, børnebassiner, sauna.
- Bowlingcenter med 8 baner (også børnebaner)
- 2 aktivitetshaller til badminton, bordtennis, basketball m.m.
- Legeland for børn
- Fitnesscenter
- Massagestole - Solarium
- Internet-adgang
- Spillemaskiner, pool/billardborde og airhockey

Udenfor centret finder du:

- Legeplads og stor hoppepude
- Masser af boldbaner (tennis, beachvolley, petanque mm.)
- Cykeludlejning
- Bålplads og dejlige grønne områder med stier, træer og vandløb

Vi har lejet husene fra onsdag d. 4 april 15:00 til lørdag d. 07 april 10:00.

Hvis du vil være sikker på at komme med, så meld dig til på klubbens hjemmeside eller hos undertegnede. Husk at skrive om du er interesseret i fællesspisning eller om du f.eks. foretrækker at spise hos onkel Thorkild i Esbjerg en eller flere dage. Samt om I er en familie der har brug for et hus for jer selv, så undertegnede ikke kan regne med at fylde husene helt op.

/På gensyn i skoven – Thomas Alkjær Eriksen



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	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	Egebæksvang	Sdr Strandvej P-plads	HSOK	17:00-18:00
ti	28-06	Lystrup	Lystrupvej, SV i skoven	Farum OK	17:00-18:00
ti	02-08	Ganløse Eged mm	Buresøbadet, Klokkekildevej, Stenløse	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	09-08	Farum Lillevang m fl	Vestlige p-plads, Slangerupvej	Farum OK	17:00-18:00
ti	16-08	Rude Skov	Biskop Svanes vej	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	23-08	Lystrup skov	Skovfogedvej, Gørløse	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	30-08	Gl. Grønholt Vang	Kratbjerg	Farum OK	17:00-18:00
ti	06-09	Geels skov mm	Kongevejen, Virum	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	13-09	Farum Lillevang, Nyvang	Farumvej, Farum	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	20-09	Ganløse Eged mm	Lyngevej	Farum OK	17:00-18:00
ti	27-09	Farum Lillevang	Slangerupvej, østlige P-plads	Farum OK	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm	Bemærkning
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
14/8	C	Slagslunde skov	Øst	OK S.G.	5/8	SG- stafetten
20/8	A	-	Syd	Kolding OK		JFM-Stafet
21/8	C	Rude Skov	Øst	Søllerød OK		Mellemdistance
21/8	A	Stensbæk	Syd	OK H.T.F.		JFM-Lang
23/8	C		Øst	Tisvilde Hegn OK		Sensommercup
27/8	A	Grønholt Hegn	Øst	Allerød OK	12/8	DM mellem, DM
28/8	C	Sorø Søndersko v Midt	Øst	OK Sorø	19/8	Midgårdssormen
4/9	A	Kongsøre skov	Øst	Vestsjællands OK	26/8	SM Lang
10/9	A	Vrøgum Øst	Syd	OK West		DM-Stafet, DM
11/9	A	Gyttegård	Syd	OK GORM	26/8	DM-Lang, DM, WRE

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



Svært ved at få overblik?

God indsigt i økonomien giver dig bedre udsyn i hverdagen.

Privatøkonomi er – ligesom livet selv – under stadig forandring. Derfor skal der ryddes op og lægges nye planer en gang imellem. Er du interesseret i et gratis og uforpligtende ØkonomiEftersyn, er du altid velkommen til at komme ind og tale med os.

 Arbejdernes Landsbank

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