

# O-FIF

39. årgang

September 2011

Nr. 4



## DM Lang & Stafet

# FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!

# Arbejdernes Landsbank



HILLERØD  
KOMMUNE



Miljøministeriet  
Naturstyrelsen



v. Søren Sloth  
Industrivænget 44, 3400 Hillerød Tlf. 48 24 16 17

## O-FIF nr. 4/2011

**D**ette nummer af O-FIF er fyldt med billeder og reportager, hvor ungdoms- løberne indgår – herligt!

Vi ses i skoven!  
;-) leif

3 FIF'ere på laandsholdet .....	4
DM Mellem .....	5
DM i West .....	6
Søren fortæller om VM .....	7
Sommerlejren i Tjekkiet .....	8
Smuk kvindeløbet .....	11
Tonny Nielsson, tidligere formand, er død .....	13
Ny sponsor .....	13
MTBO – det er vel ikke for sent at lære! .....	14
NORT Søren var der! .....	16
Vi fandt vej i Gribskov – til hest .....	17
Bustur til klub-DM .....	20
Vinterymnastik .....	21
Påskan 2012 .....	21
Øst Karruselløb .....	25
Åbne løb .....	26

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	<b>Deadline</b>	<b>Udgivelsesuge</b>
Nr. 5	6.10.	41
Nr. 6	24.11.	48

Forsiden: En del af medaljetagerne ved DM Lang & Stafet (foto: ;- ) Leif)

## Pressemedelelse fra FIF Hillerød Orientering:

Landstræner Lars Lindstrøm havde hele 5 Hillerødløbere på holdkortet til den afsluttende serie af World Cup løb som snart afvikles i Tjekkiet og Schweiz. Desværre måtte 2 melde fra på grund af skader, men med 3 løbere på holdet bliver FIF Orientering flot repræsenteret ved løbene som også er optakt til næste års VM i Schweiz.



Ved sensommerens VM og danske mesterskaber har en stribe af FIF Hillerød Orienterings eliteløbere vist landstræneren og dansk orientering af klubben fortsat er at finde på toppen af danske orientering.

Klubben har valgt at støtte sine største talenter i at opsøge træningsmiljøer og udfordringer der er større end dem de kan tilbydes i Nordsjælland. Det betyder at den elite som har dygtiggjort sig i skovene omkring Hillerød, nu kun sjældent mødes her. FIF har i dag 2 talenter studerende og boende i Norköping Sverige, en i Oslo, og hele 5 eliteløbere har valgt Århus som base og er tilknyttet det nationale elitecenter for orientering her. Kun juniorlandsholdsløberne Cecilie og

### Sigge med DM sølv

Nikoline Friberg Klysner er pt en del af det lokale træningsmiljø. Des større er glæden når løberne gæster Hillerød og de danske mesterskaber sammen med resten af klubben, ikke mindst når de henter DM medaljer!

Udtaget til World Cup er:

Sigge Lundedal Jensen, Søren Schwartz Sørensen og Signe Klinting.

Bo Simonsen  
FIF Hillerød Orientering

## DM Mellem

Lørdag løb resten af klubben Dansk Mesterskab på Mellemdistance i Grønholt Hegn. Præcis da de første startede buldrede et voldsomt tordenvejr ind over skoven med store mængder vand og lyn - det skræmte desværre en stribe af vores yngste stjerner fra at starte.

I mange klasser var det lige ved, men det blev ikke til guldmedaljer.

I D21 viste Signe Klinting at hun er på vej tilbage til at kunne udnytte sit store potentiale, og var langt på banen foran den senere guldmedaljvinder Signe Søes. I H21 sikrede Anders Konring Olesen sig en lidt overraskende sølvmedalje. Anders

har i over 1 år været plaget af skader, men har siden Påske igen kunne træne - hvilket comeback.

Mere beskedent slæbte VM trætte Søren Schwartz, vores svensker Sigge Lundedahl og vores nordmand Jeppe Ruud sig til 7., 8. og 12.pladsen i herreelite.



**Jens H. Olsen – efter DM Mellem**

I damejuniorklassen havde vi bare Nicoline Klysner til start og det blev til en pæn 4.plads efter 3 landsholdskolleger.

I de yngre ungdomsklasser havde FIF mange til start og det blev Malthe Poulsen i H12 der meget overbevisende sikrede sig en sølvmedalje og bare 8 årige Siri Simonsen løb sin første DM medalje i hus i D10.

Endvidere fik FIF 5 medaljer i klasserne over 35 år ved Maria Staugaard, Eva Konring Olesen, Mads K Larsen, Carsten Stenberg og Bo Simonsen.

/Bo Sim

## DM-weekend i West

Efter DM Stafet der endte uden endelige resultater, men med flot præstationer af vores unge løbere i HD12 og HD43, blev der i dag løbet DM Lang i Gyttegård. Hovedparten af vores egen HD21 elite havde valgt andre aktiviteter, men Sigge Lundedal som er en af de mange talenter udviklet i FIF fik i dag sit bedste resultat på dansk grund - det blev til en flot sølvmedalje til Sigge og sammen med medaljen fulgte udtagelse til World Cup senere i september.

I D18 var det lige ved og tæt på og Nicoline og Cecilie blev 4. og 5.

Hos de yngste blev det igen sejrsvandte Annika som hentede guld (den 6. i 2011) til FIF og Nikoline S fik en meget flot bronzemedalje bare 20 sekunder efter

klubkammeraten. I H10 og D10 sikrede Frederiks Splittorff og Siri Simonsen også bronzemedaljer til FIF, og med top 5 placeringer til Lukas Hemmingsen og Malthe Poulsen fik FIF vist at den ny satsning med Anders Bachhausen som træner virkelig kaster talent og topløbere af sig.

Efter en fysisk meget hård udfordring i Gyttegårds høje lyng blev det endvidere til sølv til Maria i D35 og Bo i H45.



### Stævnepladssysler

Søndag blev der efter afviklingen af DM Lang uddelt medaljer i de fleste klasser efter lørdagens mesterskabsløb. En resultatliste forelå ikke, men følgende resultater mener vi står fast:

HD12 Guld til Malthe, Nikoline og Annika - 4. plads til 2. holdet med Frederik, Lukas og Andreas.

DH43. en meget glædelig 4. plads til Camilla, Isabella og Marie.

D21: Formodentlig 5. plads til Nicoline, Cecilie og Lærke.

D35: Sølv til Maria, Sandra og Bente

D45: Bronze til Anne, Lotte og Eva

H55: Sølv til Lars, Carsten og Søren

H65: Bronze til Leif, Karsten og Aage

Det blev året hvor guld er hængt om halsen på meget få fra FIF (Annika har taget over det halve af de guld vi har fået) men hvor vi har vundet rigtig mange medaljer. Følg med når Nicoline og Cecilie skal løbe EM for de unge og når Sigge og muligvis flere fra FIF skal løbe afslutning på World Cup i Tjekkiet og Ungarn.

/Bo Sim

## VM – Det er en fest!

I år var jeg med til senior VM, og det var en kæmpe oplevelse! Intet mindre! VM er det største inden for orienteringsløb, og det er derfor også den største konkurrence, som man kan løbe. Jeg satser hårdt, og der er ingen tvivl om, at jeg har sat ambitiøse mål for mig selv. Jeg har lavet langsigtede mål for, hvor jeg vil ligge om nogle år. Det tager nogle år at nå toppen, og det gælder om at være tålmodig, tro på sin udvikling og holde motivationen. Derfor var det utroligt fedt allerede at få lov til at løbe VM som første års senior.

I mit sidste år som junior, begyndte jeg at få resultater, som var sjove at løbe om. Jeg havde derfor stor selvtillid, da jeg rykkede op som senior. Jeg havde meget indstillingen ”Jeg har klaret det godt som junior, nu skal jeg vise de seniorer”.

Desværre er det ikke helt så let! Til NORT fik jeg min første øjenåbner for, hvor ekstrem konkurrencen egentligt er. Det gjorde ikke, at jeg mistede motivationen



tværtimod. Jeg havde lyst til at tage hjem og træne hård. Jeg føler ikke, at jeg lavede de bedste løb til NORT, men min udvikling det sidste år, samt min udvikling over vinteren gjorde, at jeg blev udtaget til VM allerede i år. Det har helt klart været et kæmpe ønske, men det var en overraskelse, at det kom så tidligt.

Inden kvalifikationen var jeg meget nervøs. Jeg vidste, at jeg havde trænet godt op til, og jeg havde

forberedt mig godt. Det jeg var mest bange for, det var ikke at lykkes. Hvis jeg ikke kom i finalen, hvad ville folk så ikke skrive om mig på o-snak, og ville folk ikke tænke, at det var ufortjent. Det er ret ubehagelige tanker at have. Man er jo med fordi, at man har vist, at man er god nok. Så gælder det jo bare om at forsætte det, som man har vist. Jeg fik heldigvis gemt disse tanker væk inden start, jeg fik troen på mig selv, og jeg løb helt som planlagt. Jeg løb EKSTREMT defensivt. Taktikken har jeg lavet på grund af, at hvis man bommer i VM terrænet, så mister man meget tid! Min taktik rakte lige til finalen (på et hængende hår), og jeg blev selvfølgelig utrolig glad.

## Side 8

Taktikken til finalen var lidt anderledes. Jeg havde ved kvalifikationen fået succes med det ekstremt defensive løb. Jeg havde troen på mig selv, og jeg turde løbe offensivt og vise, hvad jeg kunne. Tankerne om hvad danskere der hjemme ville tænke om mit løb, havde jeg ikke inden finalen. Nu var jeg kommet videre, og mere mente jeg ikke, at folk kunne forlange af mig. Mere havde jeg endnu ikke vist, og mere kunne derfor heller ikke forventes. Jeg startede derfor ud på finalen med ekstrem selvtillid. Jeg lavede et stort bom undervejs, hvilket jeg ikke er tilfreds med. Efter publikumspassagen, har jeg bagefter analyseret mig til, at jeg går helt død. Jeg reagerer slet ikke på negative tanker, jeg er bare ristet. Jeg ville gerne have kommet i top 30 (blev 37), og jeg mener godt, at jeg kunne have løbet bedre på finalen. I år var jeg med for at lære, og det har jeg virkelig gjort. Stemningen til et VM kan slet ikke forklares. Jeg har prøvet at løbe på 1 holdet til Tiomila fra en klub, som kæmper om sejren, men følelsen af at komme forbi stævnepladsen til et VM er enorm. Den kan kun erfares til VM.

Orienteringsløb er en lille sport, og som udøver ved man, at der ikke kommer meget omtale i medier. Man forventer derfor ikke, at folk følger med i, hvordan det går. Man føler sig derfor som en stjerne, når man kommer hjem til DM mellem, og samtlige løbere fra FIF fortæller, hvordan de har siddet og fulgt en på skærmen, eller lige laver en joke med, at det var lige på kanten med finalen. Det viser for mig, at der er rigtigt mange, som følger med. Det er rigtigt rigtigt fedt! Man bliver rigtigt glad for, at nogen ligger mærke til ens resultater, og når folk siger, at de sidder og følger en live på skærmen og råber ad mig, når jeg bommer, så bliver jeg virkelig glad. Det giver rigtigt meget motivation, og det skal alle i klubben have tak for! Det gør vejen mod toppen lettere.

/Søren Schwartz Sørensen

## Klubsommerlejr Doksy, Tjekkiet





## Side 9

Hele 39 medlemmer fandt denne sommer vej til Doksy nord for Praha.

Sandstensorientering efter rødhvide – næsten ikke synlige plaststrimler, fantastisk natur, uendelige timers badning i svømmepølen, volleyballmatcher, basketball, hyggestunder over chokolade, lokal og samvær med venner stod på år er gået siden FIF træningslejr i Tjekkiet rigtig mange der dette sandstensorientering. klubbens eliteløbere for baner, men uden elite dette arbejde til den landstræner Radek og kunne derfor alle nyde at løbe baner hver dag og alle fik en udfordring der mindst passede til deres niveau.

Lesni Hotel ("skovhotellet") havde plads til alle og endda campingfaciliteter til de der ankom med hus på hjul. En lille smule skeptiske havde vi været på forhånd, for hvordan var standen på sportshotellet? Heldigvis havde vi været bekymret uden grund – super sportsfaciliteter med svømmepøl og boldbaner, og der til rigelig med plads til vi både kunne gå hver til sit og til at vi kunne have fælles hyggelige stunder i og omkring hotellet.

Hver dag var der 1 orienteringstilbud hvor vi max skulle køre 30 min for at være ved terrænet – for de langt de fleste var dette mere end rigeligt da teknik og højdekurver bød på uvante udfordringer sammenlignet

med det som Grib Skov kan byde på.

*Billedet til højre viser post nr. 13*

*Flere nøjes ikke med at løbe på kortet, men udforskede også området udenfor kortrammen!*

tjekkisk øl og husmandskost hyggelige programmet.20 sidst havde og der var derfor år fik debut med Sidst sørgede alt omkring overlod vi hele tjekkiske hans stab. Vi



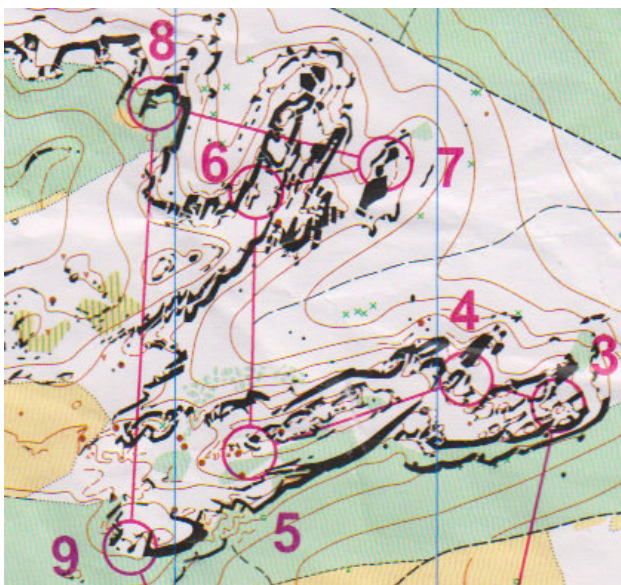
*Siri vandt på det efterfølgende 5-Dages løb 5 etaper og blev den der repræsenterede FIF ved præmieoverrækkelse. Trods at vi alle havde trænet i 1 uge havde alle vi andre mindst en dag hvor vi blev mere*



Vi havde lige uden for døren et meget smukt og næsten lidt for lækkert og venligt sandstensterræn – et kort vi ikke nåede at bruge til de fælles træninger – det ville have været for let! Allerede på introtræningen fik alle et indtryk af hvad sandsten i 20-30 meters højde vil sige og hvor vigtigt det er at læse kortet hele vejen frem til posten. Ungerne fik kravlet rundt i de

smalle gange mellem stenene og fik sig den første store naturoplevelse i sandsten.

For at klæde alle på til de kommende udfordringer gav Radek os et foredrag og ”rundvisning” i hvorledes man løber i sandsten, hvorledes kortene er tegnet og ikke mindst lidt om vejvalg og overvejelser de største specialister i denne type af orientering – de lokale landsholdsløbere ville klare udfordringerne.



Herunder fik vi til tirsdagens træning hvor vi skulle løbe vejvalgsorientering på baner hvor landsholdet havde testet (kilometertid for de bedste på henholdsvis 9 og 11 min/km for mænd og kvinder). Inspirerende og alligevel blev praksis den følgende uges træning ikke altid så enkel.



Så godt som alle fik gennemført alle træninger trods trætte ben. Så godt som alle incl. børnene fik prøvet alle variationer af suppe, knødel og hvad huset i øvrigt havde på menukortet. Ungdomsløberne syntes at have uendelig energi til at knokle med boldspil og svømning hver eftermiddag. Flere havde taget MTB med og fik testet terræn og omgivelser på anderledes vis. Enkelte havde overskud til kulturelle aktiviteter flere dage og de fleste fik kun set en enkelt borg!

Efter 1 uges træningslejr fortsatte den ene halvdel af deltagerne videre rundt i Europa eller hjem og de der ikke kunne få nok fortsatte med Tjekkisk 5-Dages.

En tradition var genoplivet og de fleste var parat til igen de kommende år at tage med på fælles sommerferie og Lesni Hotel er reserveret til 2013. Her har vi plads til 60 fif'ere, venner og bekendte der vil have aktiv ferie i sandsten.

/ bosim



Tusind tak til alle der har hjulpet til med de mange opgaver ved og omkring Smuk 2011. Dagen blev helt perfekt gennemført og det var en fryd at se hvor mange der dagen igennem ydede en super service og indsats for at dagen blev Smuk for deltagerne, og sørgede for at klubkammeraterne til stadighed fik hjælp når det brændte på. Mere end 60 klubmedlemmer nåede at hjælpe til enten på dagen eller før ved pakning af diverse poser. Tak for den opbakning.

Aldrig før har vi fået pladsen op at stå så hurtigt og aldrig før har vi været så mange til at få ryddet op og pakket alt ned da deltagerne var mætte af den gode oplevelse. Alt materiel er på plads i Kompashuset mv. Dejligt at vi kan slutte af på den måde.

## Side 12



Vi får super kritik på de sociale medier og mailtilbagemeldinger - vi har leveret den bedste reklame for at Smuk der er Danmarks bedste kvindeløb også i 2012 får mange deltagere.

Økonomisk får vi et rigtig pænt resultat og der bliver en god skilling til at lave ungdoms og elite arbejde for - vi har med andre ord nået målet.

Selv når alt går godt er der forbedringspunkter. Har du konstruktive input må du meget gerne sende dem til min mailadresse og har du opserveret eller fundet et eller andet der fungerer optimalt som vi skal huske, må du også meget gerne skrive det til [bosim@get2net.dk](mailto:bosim@get2net.dk).

Endnu en gang tak til alle.

Bo Simonsen  
Stævneleder



## Tonny Nielsson er død.

I august modtog vi besked om at en af klubbens tidligere formænd, Tonny Nielsson, er død. Tonny tilbød sig som formand i 1969, da klubben var i bekneb. Tonny var i mange år medlem af HSOK.

På den foranledning bringes her en oversigt over

### Formænd i FIF Hillerød Orientering

1942:	Hans V. Andersen
1953:	Emil Frederiksen
1965:	Kurt Nielsen
1969:	Tonny Nielsson
1971:	Gert Bøgevig
1973:	Hans Sloth
1983:	Kurt Rosenberg
1986:	Gert Bøgevig
1988:	Torkild Sørensen
1992:	Emil Olesen
1994:	Jørgen Dahl
1996:	John Søndergård
2000:	Carsten Dahl
2008:	Bo Simonsen
2010:	Karsten Funder

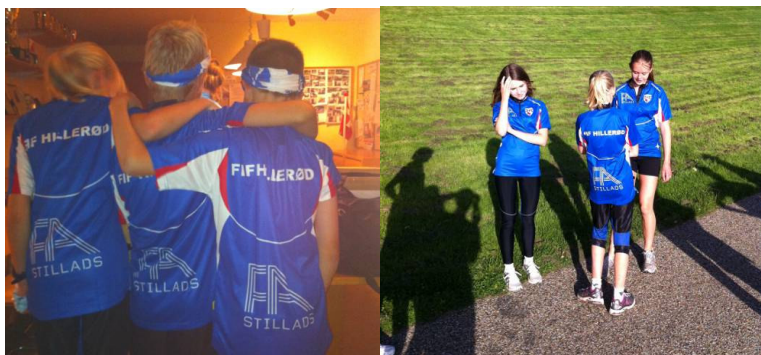
## FA Stillads, ny sponsor for ungdom og topelite

Klubbens ungdom og elite har fået en solid sponsor der sørger for løbetrøjer til alle klubbens ungdomstalenter der regelmæssigt er med til træning og konkurrence. Sponsoratet betyder at klubben har fået 30 trøjer fra noname med klubbens logo og FA Stillads logo. En super flot dragt til en super ungdom. Ved tirsdagstræningen efter DM Lang blev der ved fællespisningen uddelt trøjer mere end de første 20 og flere får trøjen meget snart.

Svenske noname som er klubbens tøjleverandør har i samme omgang tilbudt en trøje til klubbens 4 topeliteløbere – flere har udmærket sig, men udvalgt blev Nikoline, Cecilie, Søren og Signe.

FA Stilladsudlejning har til huse i Lyngø og udlejer/opsætter stillads overalt i Nordsjælland og København.

Der vil i næste nummer af O-fif komme et portræt af firmaet med deres nye logo



## Mit første MTBO-forsøg!

Forsynet med åben bane fra MTBO DM-lang i Søskoven og Gribskov var jeg parat til at prøve at se hvad særligt der skulle være ved det!

Jeg har fået en kortholder til min mountainbike – kortholderen er en af dem der ikke kan dreje – men til gengæld er den skråtstillet så jeg nemmere kan se kortet – begge dele skulle vise sig **ikke** at være en fordel!!

Jeg har foldet kortet og sat et Silva-kompas fast med malertape – og så plastik ud over det hele. En liter vand i vanddunken, så er jeg klar ved starten – og i det samme begynder det at regne! Nå – nu er jeg jo ude i det – og det holder jo nok snart op – tænker jeg. En time har jeg givet mig selv.

På forhånd har jeg følgende spørgsmål til mig selv:

Er det cykelløb eller orienteringsløb?

Hvordan orienterer man i fart?

Er det mon vejvalgsorientering eller finorientering – eller kører man bare?

## Side 15

Til DM-lang var jeg ved starten og så hvad vej de kørte – så jeg starter med at køre vest på som dem – ned mod søen – og ned er det rigtige ord – hu – hej, hvor det går! Jeg skal bare til højre ad sidste sti inden den store sti langs søen. Undervejs når jeg at fundere over, hvorfor jeg ikke valgte den mindre sti til højre for den jeg kører på – den har kurs direkte mod posten – det ser da også ud som om jeg kunne spare en del højdekurver – nå, det går jo sikkert hurtigere her på asfaltstien!

Der kommer den lille sti til højre – brems – hovsa, der ligger mange grene og sporet er blødt – og nu kommer jeg til de mange kurver – opad – gad vide, hvor mange af de rigtige, der kunne cykle op ad denne bakke (post 50) – jeg kan ikke! Øv, hvor går det langsomt – det havde garanteret været hurtigere med det højre vejvalg.

Post 2 (76) er på et prikket stibillede – gad vide hvor små stier de bruger i MTBO? Jeg kører rask forbi den lille sti uden at se den og stopper først ved en stor sti – så ved jeg da hvor jeg er! Jeg vender rundt og finder den lille sti – den er godt nok lille!! Jeg må af cyklen mange gange, lave grene, våde huller og et spor der er svært at holde sig i. Jeg finder posten og ser at næste post er ligesådan – et prikket stiområde.

Jeg finder ind til posten (77) – men vælger et forkert spor ud - det ender i det rene ingenting – jeg må vende om og tilbage til posten – og finde det rigtige spor ud - det lykkes – men der er masser af vand og mudder i sporet – så jeg vælger at trække med cyklen for ikke at vælte i vandet – gør de rigtige også det?



Næste post (85) ser nem ud – ud og finde den gode lille sti langs søen, den kan jeg køre stærkt på – kan jeg huske fra fod DM-lang, det var på vej til start 2. Nå, helt så hurtigt går det nu ikke, der er mange rødder. Ingen orienteringsproblemer – og ingen problemer med cyklen.

Så følger et par nemme poster – ingen orienteringsproblemer – men jeg synes måske ikke jeg kører hurtigt nok – min puls er i hvert tilfælde ikke særlig høj – men jeg synes ikke jeg kan presse mig mere – så kan jeg ikke følge med i orienteringen.

Så følger et langstræk over Nødebovej op mod der, hvor start 1 lå til fod-DM-lang. Puha, der kommer pulsen op og farten ned!! Det går jo opad hele tiden! Da jeg nærmer mig

udgangspunktet for finorienteringen kan jeg mærke, at jeg tænker – ”gad vide hvad deltagerne sagde til den post” – ind ad snørklede små stier med mange højdekurver – både op og ned – og man skal samme vej tilbage. I fodoriering ville det

være en ond banelægning (post 61) - men det må man åbenbart godt i MTBO!!

Næste post (46) ser nem ud, men det er ikke nemt at se stien i virkeligheden, selvom den er kraftigt markeret på kortet – jeg ser de gamle cykelspor – og bruger nogen tid på at bakse mig ind og ud igen!

## Side 16

Her fra begynder det at knibe med evnen og/eller koncentrationen!! Jeg er meget længe om at beslutte vejvalg (post 42) – og det ender da også dårligt – ind ad lille sti – til højre ved anden gaffel – så skal der komme lille sti på venstre hånd – opad på højden. Da jeg møder hegnet til radarstationen er jeg klar over at jeg har mistet fornemmelsen for afstand (hvordan tæller man skridt? – nå ja jeg har jo en kilometertæller på cyklen, den har jeg fuldstændig glemt at bruge!). OK – så må jeg forsætte ad stien – gennem pladder og opkørte spor - til jeg kommer ud på kendt vej og så tage den lille sti med posten bagfra – det gik da – men kors hvor tog det tid – og nu er kampgejsten ved at forsvinde.

Næste post (61) ser nem ud det første stykke – prøver at sætte lidt fart på cyklen – og kører som korthuskeløb – det går da også galt. Jeg står ved stort stikryds, hvor der efter kortet skal være fire stier – men der er fem!! Jeg prøver at finde nord på mit kompas – men opdager at styret da vist er lavet af jern!! – nå nej, hvis jeg løfter baghjulet så kortet bliver vandret hjælper det – jeg får nordvendt kortet (dvs jeg stiller cykler på tværs af stien) det hjælper mig ikke til at stedfæste – så jeg beslutter at køre mod nord – det kan da ikke gå helt galt. Jeg møder en af vores faste poster og jeg kan huske, hvor vi gravede den ned. Jeg er kørt alt for langt – og det vil kræve meget af mig at indrømme, hvilken vej jeg er kørt for at komme her til!!!

Jeg er ret våd, cyklen knaser af pladder, jeg har glemt at drikke fra dunken (jeg har 1 kg vand med hele vejen rundt) så jeg beslutter at gemme resten af banen til en anden dag.

Konklusion:

Det er ikke sidste gang jeg skal i skoven med cykel, kort og kortplade – det er ikke sikkert jeg ofrer mange tusinde kroner på en tjekket mountainbike, men jeg kunne godt tænke mig at tilmelde mig et par løb med min tunge ged – så har jeg da den undskyldning for at de andre kører fra mig!

;-) Leif

## Den travle juni måned!

Juni måned har været en travl periode. Jeg har afsluttet gymnasiet, og der har derfor været en del eksamener, som jeg har skullet tage hensyn til. I juni måned var jeg også blevet udtaget til at løbe NORT, hvilket står for Nordic Orienteering Tour. Den strækker sig over 10 dage og består af 3 løb i henholdsvis Finland, Sverige og Norge, hvor hvert løb er en del af World Cuppen. Hvert land får lov at stille med 8 deltagere (dog ikke alle lande, der gør dette), så konkurrencen er rigtig hård. På de 2 første afdelinger har der om morgenen været en kvalifikation, og om eftermiddagen



## Side 17

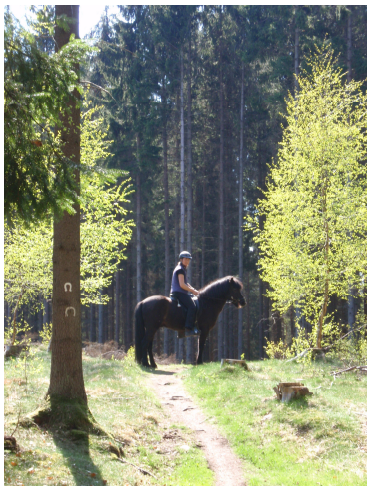
er finalerne blevet afholdt. Sidste etape er så en jagtstart, dvs., at den tid, som man har været efter på de andre løb, starter man efter løberen med den sammenlagte bedste tid. Personen først i mål er vinderen. NORT var min seniordebut, og den var hård!

Jeg formåede desværre ikke at løbe mig videre fra kvalifikationen på nogen af løbene. Man kan sige, at jeg har fået en mental mavepuster. Jeg ved, at jeg har udviklet mig rigtigt meget, og min indstilling inden disse løb var ”nu skal jeg vise de seniorer!”. I løbet af NORT fik jeg dog en øjenåbner for, hvad der kræves som senior. Toppen løber bare hurtigere, stærkere og teknisk bedre! Heldigvis har dette kun motiveret mig mere! Jeg er sulten efter at blive bedre, og jeg glæder mig til at udvikle mig mod toppen. Man må bare acceptere, at det taget tid.

NORT lå mellem alle mine eksamener, så der blev en masse rejse frem og tilbage for at løbe og for at gå til eksamen. I starten følte jeg ikke, at det var så svært, men til sidst var det svært at holde 100 % fokus. Selv om jeg ikke lavede præstationer, som var i nærheden af toppen, så er jeg blevet udtaget til VM i Frankrig i August, hvor jeg skal løbe mellemdistancen. Det er et kæmpe skulderklap, som netop viser, at man tror på, at jeg en dag når toppen. Jeg glæder mig meget til et opleve VM, og jeg er sulten efter endnu engang at vise, hvad jeg kan.

/Søren Schwartz Sørensen

## Vi har fundet vej i Gribskov - en fantastisk oplevelse.



”Find vej i Gribskov”, er et projekt lavet i samarbejde mellem Hillerød Kommune, Skov- og Naturstyrelsen og FIF Hillerød Orientering.

Det er en fantastisk sjov, udfordrende og givende mulighed for at lære Gribskov og dens historiske steder at kende, og samtidig få nogle intense naturoplevelser og god motion.

Vi kan kun på det varmeste anbefale alle at komme ud og opleve den smukke skov på alle

## Side 18

tidspunkter af året. På gå ben, som kondiløber, på langrendsski, på mountainbike eller som os på hesteryg.

Vi har taget alle 131 poster på hesteryg, fordi vi synes, det kunne være en udfordring at finde dem alle, men det behøver man selvfølgelig ikke at gøre..

Man kan tage få eller flere efter lyst og behov og i den rækkefølge man vil, eller følge de turforslag der er af forskellige længder i det hæfte der medfølger.

Lige så snart frosten og sneen var væk i marts måned i år, tog vi ud i Gribskov og startede med at klippe poster, iført vores klippekort og orienteringskort.

Som dagene gik oplevede vi hvordan skoven langsomt ”vågnede” op af sin vinterdvale og foråret kom med længere og lysere dage. De lysegrønne blade foldede sig ud fra dag til dag og vi oplevede de smukke blomstrende hegn, der sendte søde blomsterdufte til vores næser og gjorde naturoplevelserne endnu mere intense.

Vores små seje islandske heste har stridt sig gennem terrænet med os på ryggen på jagt efter de røde pæle og posterne med klippetængerne, og det har været noget af en konkurrence, hvem af os, der fandt dem først.

Nogle poster har været tæt på stierne, andre sværere at finde i terrænet, men det har været sjovt og godt at have et mål at gå efter i stedet for bare at ride eller gå af sted på må og få.

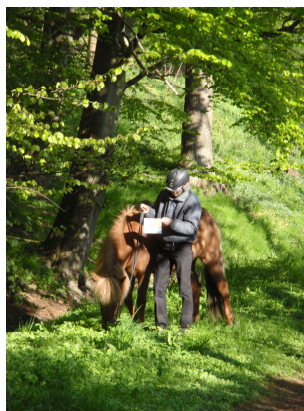
På den måde har vi har lært skoven at kende, både i sol, blæst, finregn, i skumringen og ved solnedgang.

Vi har fundet fjerne gemte afkroge som vi aldrig før har set i Gribskov, dejlige kuperede naturområder, stille skovsøer og fredfyldte steder gemt i terrænet.

Vi har kravlet op på Gribskavs højeste top på 65 m, har set store sten som Smørstenen, og Søren Kirkegaardstenen og mystiske sten som Morsestenen og Spiralstenen, set Mor Gribshule, en stor jættestue fra bondestenalderen og Jomfru Marias hellige kilde.

Vi har passeret flotte grillpladser og sheltere og mødt overnattende skoleklasser og børnefamilier.

Mange gange har vi måttet sidde af hestene for at trække dem ind til posterne der var gemt i terrænet eller op ad stejle bakker, over faldne træstammer, gennem krat og forbi moser og søer.



## Side 19

Det har givet både dem og os motion og nye oplevelser – og ikke mindst har det givet os et tættere forhold til hestene.

De har båret os over 100 km gennem terrænet, over de 2 mdr. det tog os at finde alle posterne.

Vi har nydt skovens liv mens vi stille har bevæget os af sted i skridtgang. Hørt fuglene synge, set hjortene enkeltvis eller i små flokke nysgerrigt spadserer forbi os, set ræven løbe over stien og harerne hoppe væk i det fjerne.

Nu ved vi hvor vores nyopdagede yndlingssteder er, og hvor alle de smukke kuperede landskaber er med de grønne mosklædte skovbunde, og stierne med de bløde grannåle.

Vi er helt kede af at der ikke er flere poster at klippe og flere steder at udforske, for turene har været både inspirerende, lærerige og sjove og vi er blevet bidt af at finde de røde pæle og posterne, og finde vej gennem skoven.

En stor del af vejen har vi kunnet bruge vores tommelfingre til at måle afstand på kortet, og vi har naturligvis også brugt både vores sunde fornuft og vores intuition, men man kan også få hjælp af kompas og GPS, hvis man vil.

Vi vil helt sikkert vende tilbage til de områder der har betydet noget specielt for os, og vende tilbage på forskellige årstider for at opleve hvordan skoven ændret karakter.

Sommeren ved at gå på held og efteråret kommer med smukke gule, orange og røde blade på træerne. Sensommeren og efteråret er en utrolig smuk tid til at komme ud i skoven på.



Vi kan varmt anbefale alle at tage af sted og se at komme ud i skoven og finde poster, for det kan gøres hele året rundt.

Gribskov er åben for alle og helt og aldeles gratis at færdes i.!

Yderligere information findes på hjemmesiden:  
[www.findvejgribskov.dk](http://www.findvejgribskov.dk)

Venlig hilsen  
Anne Brøndal og Jack Olsson

## Bustur til DM-finalen for klubhold

**Vi har kvalificeret os til finalen d. 9/10 2011!**

Det foregår i Vestjylland tæt ved Fjerritslev – i Vester Thorup.

Derfor arrangerer vi en klubtur med mulighed for træning i et lignende terræn (klitter) dagen før – og masser af hygge om aftenen.

Den foregår i weekenden d. 8-9/10 – vi kører sammen med Tisvildehegn OK, som dog bor i deres egen hytte.



Programmet bliver ca. som følger:

lørdag kl. 8:00      Afgang med bus fra Kompashuset.

lørdag kl. 14:00    Ankomst til Klim Strand Camping.  
Indkvartering i fine hytter med bad og toilet.

lørdag kl. 15:00    Træning i en nærliggende skov – sammen med Tisvildehegn OK.

lørdag kl. 18:00    Instruktion til begyndere.  
Spisning i hytterne.

søndag kl. 10:00    Første start i finalen.

søndag kl. 13:00    Præmieoverrækkelse.

søndag kl. 19:00    Retur til Kompashuset.



Der er et stort indendørs vandland på campingpladsen. Adgang er inkluderet i prisen. Se mere på [www.klimstrand.dk](http://www.klimstrand.dk).

Klubben støtter turen massivt, så vi kan få alle med/ Derfor bliver prisen for turen kun kr. 400,- for voksne og kr. 200,- for børn – som dækker bustur og overnatning samt hygge!

Det er jo vigtigt, at vi stiller i absolut bedste opstilling – og det vil sige med masser af folk på alle baner!

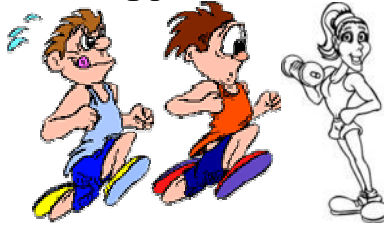


Meld dig straks til på O-service (løbet) og på FIF-hjemmesiden (klubturen) eller ved mail til mig, så vi kan få bestilt den rette størrelse bus!

Vi skulle jo gerne kunne fylde en dobbeltdækker!

v/ Helle og Carsten Dahl

## Vintergymnastik for alle



**God basistræning for alle! Kom og styrk din krop med sjove øvelser og circuittræning sammen med de andre fra klubben! Vi starter op torsdag, den 22. september 2011 fra kl. 19.45-21.00 i gymnastiksalen på Frederiksborg Byskolen.**

**Vel mødt!**

**Gymnastikleder Sandra Simonsen**

## 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" feriehuse, 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
  
- 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

## Side 22

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

Prisen for overnatning skulle gerne blive overkommelig, da vi har booket 6 feriehuse 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.

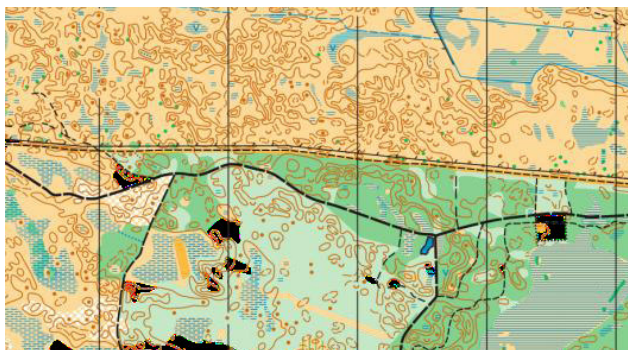
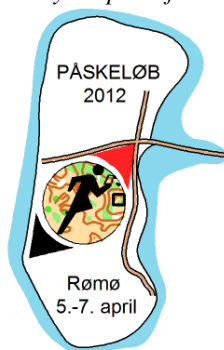
Udover feriehuse har vi booket fælleshuset torsdag og fredag så vi kan spise sammen og lave aftenshygge. Som sidst satser vi på fællesspisning for dem der har lyst.

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.



## Side 23

Fritidshusene er beliggende i Skærbæk Fritidscenter på Storegade 46-48 6780 Skærbæk. Fra fritidscenteret til løbsterrænet er der ca. 20 km. Hvert feriehuse er på 43 m<sup>2</sup> og beregnet til 4 voksne og 2 børn.

Alle feriehuse 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	20-09	Ganløse Eged mm	Lyngvej	Farum OK	17:00-18:00
lø	24-09	Stenholtvang	Fredensborgvej	FIF Hillerød	13:00-14:00
ti	27-09	Farum Lillevang	Slangerupvej, østlige P-plads	Farum OK	17:00-18:00
lø	01-10	Nørreskoven Øst	Grillpladsen syd i skoven	Farum OK	13:00-14:00
Lø	01-10	Teglstrup Hegn	HSOK klubgård, Gl. Hellebækvej	HSOK	13:00-13:30
Lø	01-10	Gadevang	Kompashuset, Ødamsvej 36	FIF Hillerød	13:00-14:00
Lø	08-10	Krogenberg hegn	Mariannelundsvej	HSOK	13:00-13:30
Lø	15-10	Teglstrup hegn syd	Løvdalsskolen, Løvdalsvej	HSOK	13:00-13:30
Lø	15-10	Hillerød by	Plænen v Biblioteket, Frederiksgade	FIF Hillerød	13:00-14:00
Lø	22-10	Hammermøllen	Edens Have, Skindersøvej, Ålsgårde	HSOK	13:00-13:30
Lø	05-11	Teglstrup Hegn	HSOK klubgård, Gl. Hellebækvej	HSOK	13:00-13:30
Lø	12-11	Teglstrup Hegn	HSOK klubgård, Gl. Hellebækvej	HSOK	13:00-13:30
Lø	19-11	Teglstrup Hegn	HSOK klubgård, Gl. Hellebækvej	HSOK	13:00-13:30
Lø	26-11	Teglstrup Hegn	HSOK klubgård, Gl. Hellebækvej	HSOK	13:00-13:30
lø	17-12	Teglstrup Hegn	HSOK klubgård, Gl. Hellebækvej	HSOK	13:00-13:30

## Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm	Bemærkning
18/9	B	<a href="#">Asnæs Vesterskov</a>	Øst	Holbæk OK	9/9	Op/nedrykning 1., 2. & 3. division
1/10	C	<a href="#">Silkeborgskovene</a>	Nord	Silkeborg OK	23/9	SOK-Rogaining
2/10	A	<a href="#">Gurre Vang og Horserød Hegn</a>	Øst	Helsingør SOK	23/9	Kredsløb
9/10	B	<a href="#">Vester Thorup</a>	Nord	St. Binderup OK	30/9	Divisionsfinale
15/10	Cn	<a href="#">Skørping</a>	Nord	Rold Skov OK	7/10	Rebild Adventure
16/10	B	<a href="#">Rold Vælderskov</a>	Nord	Rold Skov OK	7/10	Rebild Adventure
16/10	A	<a href="#">Lille Hareskov og Jonstrup Vang</a>	Øst	OK Skærmen Værløse	7/10	Kredsløb
23/10	C	<a href="#">Ravnsholt</a>	Øst	Allerød OK	14/10	EfterårsMatchen
27/10	C	<a href="#">Geel Skov</a>	Øst	Søllerød OK	21/10	Natcup
29/10	C	<a href="#">Vaperne</a>	Øst	Rønne IK Orientering		Bornholm Høst-Open
30/10	C	<a href="#">Rytterknægt en</a>	Øst	Rønne IK Orientering		Bornholm Høst-Open
12/11	C	<a href="#">Egebjerg</a>	Øst	Ballerup OK	4/11	Ballerup Sprinten, WRE
13/11	C	<a href="#">Grib Skov Midt</a>	Øst	OK73	28/10	Jættemilen, JRL, SRL

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

# FIF Hillerød Orientering

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

**Redaktør (ansvh.)** Leif Sig, Stationsvej 63B, 3230 Græsted  
☎ 48 39 16 77, e-post: leif@sig-post.dk

**Trykkested** Kopi Experten, Åbyhøj  
**Annoncer** Henvendelse til redaktøren

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

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

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

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

---

## Adresser og telefonnumre

**Formand:** Karsten Funder ☎ 4828 0224 funder@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](http://www.orientering.dk/fif)  
**Online Tilmelding**..... [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)  
**Startkontoservice m.m.** ..... [www.pi-hotel.dk/fiforientering](http://www.pi-hotel.dk/fiforientering)

---

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

Hovedkonto nr. 0303135      Startkonto nr. 0303267      Tøjkonto nr. 0303275



## Nyt klubtøj?

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

Eller ring til Sandra Simonsen



på ☎ 4822 1815



## 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](http://www.al-bank.dk).

 Arbejdernes Landsbank

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