

# O-FIF

39. årgang

November 2011

Nr. 5



**Klubmester 2011 – Birgit Jensen**

**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. 5/2011

Næste år planlægger jeg kun med 6 O-FIF – 3 før og 3 efter sommerferien. I er stadig velkomne til at indsende artikler om jeres oplevelser med orientering – og det der ligner. Vi kan alle blive inspireret af at blive inddraget i andres tanker og oplevelser – det er faktisk det der gør os klogere og stiller vores egne erfaringer ind i nyt lys.

Vi ses i skoven!

;-) leif

Sølv i hold-DM.....	4
Ungdomspokalen.....	7
Klubmesterskab 2011 .....	7
Orientering i Grønland .....	10
Klubturen til Tidaholm.....	13
Vision 2015 .....	14
Indkaldelse til generalforsamling 2012 .....	17
Hvad får du for kontingentet?.....	18
FIF Hillerød Atletik i et 100-årigt perspektiv.....	20
Jættemilen.....	22
Jysk-fynsk mesterskab.....	22
Find vej projekterne.....	23
Vinterklubtur .....	24
O-ringen 2012.....	25
Klubtur til Tyskland .....	26
FIF formænd - igen .....	27
Vintergymnastik .....	28
Påskan 2012.....	28
AKT-december .....	31
Øst Karruselløb.....	33
Åbne løb .....	34

## Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 1	10.2.	7
Nr. 2	13.4.	16
Nr. 3	1.6.	23
Nr. 4	24.8.	35
Nr. 5	5.10.	41
Nr. 6	23.11.	48

## SØLV i året sidste finale!

Først og fremmest skal vi lykønske OK Pan med deres første mesterskab siden 1989, idet Pan vandt aldeles overlegent.

Til gengæld var der al den spænding, man kunne ønske sig på de næste 3 pladser. Vi havde hjemmefra frygtet at skulle fragte den kedelige 4. plads hele vejen på tværs af Danmark, men den "ære" tilfaldt nu Tisvilde Hegn OK (som havde valgt at køre for sig selv, og ikke sammen med os - og således ikke var udhvilede til finalen - så kan de lære det!).

Det individuelle resultat mellem FIF, Silkeborg og Tisvilde Hegn blev således:

FIF - Silkeborg OK                   100,0 -100,0

FIF - Tisvilde Hegn OK           **102,0** -100,0

Silkeborg - Tisvilde Hegn OK   102,0 -102,0

Det betød, at vi endte bedst indbyrdes, og at Silkeborg tog bronzen. At det så først blev afgjort af den allersidste løber i mål (på 2:18:01), som tog både placerings- og ungdoms-point på en ret tyndt besat bane 1, gjorde det hele meget mere spændende.

Generelt set havde vi præcis det nødvendige antal løbere på banerne, og på nær de få afbud, så gennemførte stort set alle deres baner i fin stil. Det var ikke tilfældet for de fleste andre klubber, som derfor satte dyrebare point til - hvilket igen betød, at vi fik vores velfortjente medalje! Sjældent har man set bedre bevis for, at det virkelig betyder noget at kæmpe for holdet, og for hver en pris gennemføre!



På bane 1 satte Søren Schwartz en klar streg under sin landsholds-udtagelse ved at vinde banen. Samme Søren havde aftenen forinden givet en flot gennemgang af at løbe i klit-terræn - måske en medvirkende årsag til, at det gik så fint for de mange klit-debutanter! Anders Konring blev nr. 4 og en af de "frivillige oprykkere"

Stemning fra DM Lang i Vrøgum

Ulrik Staugaard viste, at han stadig kan slå mange af de unge som nr. 9. Mads K Larsen blev nr. 23 og sikrede ligeledes gode point.

På bane 2A var vi ligesom på bane 1 kun 4 løbere, men også her gik det rigtig godt. Bo Simonsen med lungebetændelse blev bedst på 6. pladsen, hvilket dog var nok til

## Side 5

masser af point, da kun Pan og Tisvilde var foran. Thomas Eriksen og Peter Reibert blev nr. 10 og 12, mens Steen Klysner blev nr. 33.

På bane 2B var vi hele 4 løbere, så her fik Lærke ingen point som nr. 12, idet Anne Konring (som havde 1 måned gamle Silke med på turen) blev nr. 3 (!), Signe Klinting nr. 5 og Maria Staugaard nr. 8. Godt gået piger!

Bane 3A gik rimeligt med Emil Olesen som nr. 10, Søren Peter Larsen som nr. 15 og Jens Holmgaard som nr. 33. Carsten Hansen missede pointene 40 sekunder efter Jens.

På bane 3B har vi 3 stærke piger, som ligger meget tæt; Sandra Simonsen, Maria Stilling og Anne Maarup blev 6-7-8. Lotte Friberg, som også plejer at blande sig, var "helt nede" på 13. pladsen.

På bane 4A var vi rimeligt godt besat, men med et afbud og en voldsom skade under løbet til Karsten Funder, var der pludselig kun Aage Damsgaard og Jens Høyer tilbage. Det gjorde dog ikke noget, da de klarede en 7. og 16. plads, og dermed reddede mange point hjem.

Bane 4B blev som så mange gange før med Eva Konring og Betty Folino som de point-tagende FIF'ere; nr. 13 og 25.

På bane 5 gik det fint, da Karl Hartmeyer blev nr. 6 tæt fulgt af Oscar Tulloch på 8. pladsen. Carsten Dahl snuppede med 14 sekunder de sidste point fra Chris Bagge (nr. 16-17).

På bane 6 har vi 3 stærke unge damer (Camilla Larsen, Maria Hartmeyer og Isabella Kempff-Andersen), som blev nr. 2, 8 og 20. Desuden blandede Christina Hartmeyer sig på en 13. plads i pointene, så banen gik rigtig fint!

Bane 7A blev vundet af Rasmus Djurhuus (som dog har en langvarig skade). Han blev dog tæt forfulgt af Malthe Poulsen og Frederik Splittorf på 4. og 6. pladsen. Også Andreas Eriksen på 19. pladsen fik point!

Bane 7B blev en ren triumf, da FIF satte sig på 1. og 2. pladsen; Nikoline Splittorf og Annika Simonsen. Lene Alkjær fik også point på 15. pladsen.

På bane 8 var FIF som sædvanlig suveræne! Lukas Hemmingsen vandt og Christine Reibert, Mathilde Poulsen, Sigrid Staugaard, Siri Simonsen og Karoline Hartmeyer blev nr. 7, 8, 10, 12 og 17.

## Side 6

Tilsammen en rigtig flot indsats, som lover godt for næste års divisionsmatcher!  
Vi skal dog allerede nu til at gå i skarp træning - for det bliver ikke så let at kvalificere sig til finalen.

Søllerød OK var i 2011 rigtig skarpe, og Tisvilde Hegn er jo altid stærke på hjemmebane.

Så gå allerede nu i gang med vintertræningen - og følg med, når det er tid at melde sig til forårets matcher!

Tak for indsatsen i divisionsmatcherne i 2011.

/Helle og Carsten Dahl

## Tak, tak, tak –

Kære læser, lad mig komme med en helt entydig anbefaling: Hvis du skal komme til skade, lad det ske på et orienteringsløb !

For mig var starten på søndagens løb i Vester Thorup en intellektuel katastrofe. Det er da heldigvis længe siden, jeg har tosset sådan rundt. Og så lige pludselig gled højre ben i det løse mos, venstre gjorde et desperat forsøg på at holde mig på ret køl – og så kommer denne her helt ufattelige smerte, der bare stiger og stiger i løbet af et halvt sekunds tid – og så var jeg væk.

Da jeg vågnede var der en læge til stede – Karsten Schultz havde lige klippet den forbandede post 50 straks efter mig. Der var også adskillige andre løbere, alle helt ufatteligt hjælpsomme, og jeg blev udstyret med en mobiltelefon til hvis jeg havde brug for mere hjælp. Efter et minuts tid havde jeg nået et niveau af bevidsthed, hvor jeg ikke kunne undgå at forholde mig til, at alle disse hjælpende løbere – 3-4 stykker – jo rent faktisk forbrugte dyrebar tid på at passe mig, til potentielt stor skade for det samlede resultat, så vi enedes om, at de skulle af sted.

Meget stille og roligt fik jeg bokset mig ud til vejen og hjem til mål. Næsten hjemme blev jeg mødt af en bil, der var sendt ud for at hente mig. Fantastisk, men heldigvis ikke nødvendigt.

Efter at have afleveret jydebrikken listede jeg over til Jens Høyer's camper, hvor vi havde aftalt at mødes, og forløbet nåede sit komiske højdepunkt – jeg kunne ikke selv skifte bukser og sko (!), så det måtte Aage gøre for mig. Endelig blev jeg inviteret inden for til meget tiltrængt frokost, kaffe og kage i camperen. På vej hjem mange deltagende bemærkninger i bussen, hvor jeg jo altså måtte fylde for godt og vel to.

Tak, tak, tak alle sammen - og til lykke med resultatet ! – det er da rart, at der er nogen der kan –  
/Karsten Funder

## Østkredsens Ungdomspokal 2011 (Slutstilling)

Annika Simonsen vinder  
D11-12  
Lukas Hemmingsen vinder  
H-10  
Siri Simonsen bliver nr. 2 i  
D-10  
Malthe Poulsen bliver nr.3 i  
H11-12  
(videre podestpladser går til  
Freja Holm Splittorff nr. 3 i  
D-10, Frederik  
Holm Splittorff: nr.3 i H-10  
og Nikoline Holm Splittorff  
bliver nr. 3 i D11-12)  
Stort tillykke til Jer alle  
sammen!



Malthe, Annika, Siri og Lukas

## Klubmesterskabet 2011-11-19

Med Søren Sloth som banelægger hen over Fruebjerg blev året klubmesterskab afgjort lørdag d. 19. 11.



Første start – Sigrid og Ulrik der samling i Kompashuset, hvor klubmesterskabet i kagebagning havde en afdeling. De fr var flere kandidater – og æbleskiver!

33 FIF'ere havde meldt sig på en af 5 baner med bud på én kilometertid. På banerne – som havde flere muligheder for vejvalg blev der løbet som om alle ville være klubmestre!! Efterfølgende var

## Side 8

Klubmester blev Birgit Jensen, som overgik sine egen forventning i så kraftig grad at det gav titlen som klubmester – med ret til at bære samme!!

Her er resultaterne af mesterskabet:

Plac.	Navn	km-tid	Km	Måltid	Fixtid	Res
1	Birgit H. Jensen	20	4,9	14:27:33	14:45:00	00:17:27
2	Karsten Funder	17	4,9	14:16:01	14:32:00	00:15:59
3	Rasmus Pausgaard	10	2,3	13:35:01	13:44:00	00:08:59
4	Lisbeth G. Larsen	16	4,9	14:21:20	14:30:00	00:08:40
5	Gustav Kjær Hemmingsen	12	2,3	13:35:03	13:41:00	00:05:57
6	Isabella Kempff-Andersen	10	4,2	14:07:54	14:13:00	00:05:06
7	Marie Cecilie Hartmeyer	10	4,2	14:07:35	14:12:30	00:04:55
8	Betty Folino	13	4,9	14:18:09	14:23:00	00:04:51
9	Sigrid Høyer Staugaard	9	2,3	13:32:23	13:36:00	00:03:37
10	Lukas Kjær Hemmingsen	7	2,3	13:44:00	13:47:00	00:03:00
11	Maria Douglas Stilling	9	4,9	14:11:25	14:14:00	00:02:35
12	Christina Hartmeyer	10	4,2	14:09:02	14:11:00	00:01:58
13	Siri Simonsen	9	2,3	13:44:03	13:46:00	00:01:57
14	Leo Mathiesen	14	4,9	14:26:42	14:26:00	00:00:42
15	Maria Wassard	10	2,3	13:42:56	13:42:00	00:00:56
16	Carsten Hansen	9	4,9	14:16:03	14:15:00	00:01:03
17	Malte Wassard	10	2,3	13:42:45	13:41:00	00:01:45
18	Bjarne S. Jensen	12	4,9	14:26:30	14:23:30	00:03:00
19	Lars Konradsen	7	8,1	14:17:26	14:14:00	00:03:26
20	Annelise Hansen	12	4,9	14:24:49	14:21:00	00:03:49
21	Leif Sig	10	4,9	14:18:07	14:14:00	00:04:07
22	Henrik Nilaus	12	4,9	14:24:37	14:20:00	00:04:37
23	Maria M. Høyer Staugaard	7	4,9	14:46:55	14:42:00	00:04:55
24	Sandra Simonsen	9	4,9	14:20:03	14:14:30	00:05:33
25	Søren Hartmeyer	9	2,7	13:50:55	13:44:00	00:06:55
26	Emil Olesen	8	4,9	14:20:03	14:12:30	00:07:33
27	Ulrik Staugaard	6	8,1	14:12:08	14:03:00	00:09:08
28	Berit Mogensen	11	2,7	14:09:50	13:58:30	00:11:20
29	Nitsan Vardi	10	4,9	14:29:24	14:15:00	00:14:24
30	Ruth Ertmann	11	4,9	14:34:09	14:17:30	00:16:39

;-) Leif



## FIF Orienteringsløb på Grønland

For godt og vel et års tid siden rejste vi til Nuuk på Grønland for, at arbejde og leve med den anderledes natur. Efter en hurtig indkøring var vi ude og finde en orienteringsklub i nærheden.



*Et vinterbillede i Nuuk, sådan ser det ikke ud om sommeren! (på billede Nuuganguaq) (billede skogssport)*

Heldigvis har der været nogle pionere som havde for et år inden vores ankomst oprettet NASP – Nuuk orienteringsklub. På med løbeskoene og ud og se hvad det nu var for en størrelse, men en ugentlig træning og 10 fremmødte var det ikke så ringe endda.

På Grønland er der ingen træer, i hvert fald ikke rigtig noget som man kan sætte en post ved. Her er der lyng og åbne fjelde. En typisk postplacering er gerne kurve, stor sten, lille sø eller klippe. Kortene svinger i kvalitet – men meget er ikke færdig tegnet så selv sten på 5 meter kan mangle på kortet.



*Orientering  
sløb i  
"skoven" i  
Nuuk – lidt  
trist vejr*

Der har ikke været fokus på børnene i klubben, så det har

## Side 10

primært været voksentræning. Banerne er 4-8 km lange men der er masser af højdemeter – det var hårdt til, at starte med.

I november kom sneen og mørket for alvor - sæsonen var slut, men det betød ikke, at orienteringsløb var slut. Frem med langrendsski og vi afholdte Nuuks første skiorientering. Der blev da også plads til et par enkelte orienteringsløb.

### *Vores første ski orientering*

I Nuuk, er der mange sportsaktiviteter – det er faktisk imponerede hvor mange sportsudøvere man ser. Der er altid en



gadeløber som er på vej rundt om lufthavnen som er en lille tur på 7-8 km og 350 højdemeter. Jeg har faktisk skaffet et par medlemmer til orienteringsklubben, når jeg har stået ved den største stigning og spurgt løberne om de ikke syntes det var lidt bedre med løb med indbyggede pauser (ved posterne).

200 meter fra vores lejlighed har vi skiløjpen som er delvist belyst så vi har virkelig nydt godt af et par dejlige ture. Hele turen rundt er nok 12 km, og det er en god måde, at komme langt væk på ud i det kuperede terræn. Ellers har vi 3 km til Alpin bakken med 3 lifte, hvor den ene er belyst og det er nok her vi fået lidt adspredelse fra den kolde vinter. Vi har endda meldt os ind i den nærmeste skiklub og fået en masse gode oplevelser.

I løbet af vinteren fik vi besøg, af det svenske Skogssport som lavede en artikel om



orienteringsløb i Nuuk. Det var måske ikke lige den bedste tid de kom på med masser af sne, men de kom og tog en masse fine billeder.

*Thalisa ved det eneste Julemandstræ i Nuuk (billede skogssport)*

Da foråret kom, stod den igen på orienteringsløb

med almindelige o-sko. I maj måned har Grønland et arrangement som hedder ”Gør Maj Sund” som er i al sin enkelthed, at alle sportsklubber åbner dørene op for gratis prøvning, af sportsgrene. Fitnessklubberne, svømmehallen, skiliften mm. er gratis – og det får en masse ud og opleve både god sport men også det gode forår. Vi afholdte orienteringsløb men der kom desværre ikke så mange.

Jeg selv var i Ilulissat og løbe GM (Grønlands mesterskab) og AMO (Arctic Midnight orientering) i juni, som er et 3 dages event. AMO er et ekstremt orienteringsløb på 20 km som starter klokken 11 om aftenen og da der er midnatssol er det jo uden pandelamper. Desværre var det meget tåget og sigtbarheden var ikke god – jeg var vist også lidt syg. Jeg gennemførte og det er jo det vigtigste. Ilulissat er en forholdsvis stor klub med 200 medlemmer og der kommer 50-100 til træning hver uge – så det er jo ret imponerende.

*Trist regnvejr i Nuuk. Nalini og i Højre baggrund kan man ane Thalisa og til venstre langrendsløjpens lamper.*

Nuuk – Ilulissat og Reykjavik havde i juni et fælles arrangement ”NATLOC”, et internationalt stævne hvor vi ville kåre en NATLOC mester – det eneste kriterier var, at man havde deltaget i 2 ud af 3 byer. Samlet havde vi ca. 40 internationale løbere som havde deltaget i alle 3 byer. Til information var det faktisk en Svensk



løber fra FIF's venskabsklub IF Göringerne som blev samlet NATLOC mester. Vi har fundet ud, af at vores stævne henvender sig meste til udenlandske løbere. I forbindelse med NATLOC fik vi besøg af Flemming Nørgaard fra OK Pan som gav os nogle gode fif i korttegning.

Vi var alle i Reykjavik og løbe deres 3 dages løb – det var en meget speciel oplevelse, at løbe på kolde lavasten og mos som var så tykt og blødt, at det var værre end, at løbe i sand.



## Side 12

Arrangørerne på Island gjorde det så professionelt, at man skulle tro de havde prøvede det i mange år.

### *Nalini og Thalisa til Orienteringsløb på Island*

Næste år, afholder vi igen NATLOC men denne gang bliver det placeret i Nuuk, Reykjavik og Torshavn og til dem som godt kunne tænke sig sådan en oplevelse i de små hovedstæder kan man faktisk købe en flybillet fra København hele vejen rundt for "kun" 7000 kroner. Torshavn, har endnu ikke orienteringskort, men vi arbejder på sagen. Arrangementet er over 2 uger 1. juli og frem og der vil være indbygget naturoplevelser og andet. Mere info kommer eller se på worldof-o.

Efter sommerferien, har jeg startet børnetræning op og det er så fedt, at se der kommer 1 ny løber hver eneste gang – men det er også dejligt, at hele familien (min) er ude og løbe orienteringsløb. Børnene syntes det er meget sjovt.

Vi har nu 3 ugentlige træninger, 1 Voksen træning, Børne træning og teknik træning men det er nu september og den første sne er allerede faldet i dag og dagene bliver kortere og kortere.

Jeg hjælper til med at tegne kort, når jeg altså lige har lidt tid til overs - men det kan kombineres med lidt svampeplukning og bærplukning (sorte bær).



*Ovenstående kort er tegnet af Flemming Nørgaard (venstre for vejen) og Mig (Højre) – det er 5 m kurver.*

Hvis der er nogen som vil opleve orienteringsløb på Grønland, så er min dør åben, har vi ikke har plads så har vi adgang til meget billigt overnatnings muligheder – klubture kan vi også klare ☐

Men husk vi har ingen træer – tag dem gerne med ;)

[www.nasp.gl](http://www.nasp.gl)

Nalini, Thalisa, Anika, Lone og Henrik



## Tur til Sverige - Tidaholm



I efterårsferien stak nogle af os ungdomsløbere og trænere/voksne af til Sverige for at løbe orienteringsløb. Jeg kørte i Chris' bil derhen sammen med Camilla Larsen og Marie Hartmeyer. Vi havde nået færgen over Øresund før de andre, så på vejen stoppede vi ved det kendte "Goddisfly". Det medførte selvfølgelig at sådan nogle slik-afhængige teenagere som os, power shoppede slik og købte en bumse-fremkaldende pose chips, som vi delte i bilen.

Da vi kom frem, mødte vi et fint klubhus, hvor vi havde masser af plads og gode faciliteter. Det varede ikke længe før vi blev kastet ud i det svenske terræn. Chris var så venlig at løbe skygge bag mig. Det var nok meget godt, for der var et par gange hvor jeg var lidt lost. Jeg havde ikke et voldsomt godt løb. Men jeg fik lidt god respons fra Chris bagefter, så det gav et lille plaster på såret. Det begyndte dog at gå bedre, da vi den næste dag tog ud til et gammelt skifferbrud. Det var isende koldt, og det man allermest havde lyst til var at ligge i en dejlig varm sovepose. Men vi måtte jo ud. Annika og jeg tog ud sammen med Bo, der stille og roligt forklarede os kurvebilledet, mens vi løb. Det var svært at stå ordenligt fast derude, fordi skifferstenene let knækkede. Der lærte jeg rigtig meget.



En anden dag var vi ude i et fedt terræn, hvor vi på skift skulle ligge "poster" ud for hinanden. Man startede med at løbe ud og stille sig der hvor man mente at posten skulle være. Derefter skulle den næste løbe ud, og se om man var enig.

### Aftenhygge på klubturen

Hvis man var, stillede man sig sammen med den anden med hånden på hovedet, og sådan fortsatte det hele banen igennem. Det eneste minus ved at ligge hånden på sit hoved var, at som den tynd-armede løber jeg er, ofte begyndte at syre lidt til... Alligevel var en mega sjov øvelse, som vi samtidig lærte rigtig meget af. En af aftenerne skulle vi "løbe" noget af en VM-bane, siddende i vores varme soveposer foran en projektor. Der kunne jeg mærke at jeg allerede havde lært en hel

## Side 14

del, da vi gennemgik nogle vejvalg. Jeg fik lige lidt respekt for VM-løberne, da jeg så alle de kilometer og kurver de havde været igennem.

Men hjem måtte vi jo, også selvom vi ikke ville have haft noget imod, at blive lidt længere. Vi fik ryddet op, pakket bilerne, og så var det bare af sted hjemad. Camilla og jeg blev lidt sultne, og madglade som vi er, begyndte vi at fantasere om burgere med pomfritter, men vi måtte holde os til rugbrødsmadder.

Vi stoppede på vejen, for at deltage i et ”lille” på ”små” 700 deltagere. Her skulle al vores træning fra de sidste dage rigtigt komme til sin ret. Desværre gik det ikke så godt for mig til den første post, så jeg mødte Camilla, der havde startet nogle minutter efter mig, ved post to. Så fulgtes vi resten af vejen, med en svensker der kom foran og bag os on/off. Jeg fandt lidt efter lidt ud af, at det måske var lidt dumt at prøve at hægte sig på en løber som går i eliteklasse... Men jeg faldt dog ikke fra, og klarede det hele vejen til mål. Da alle var kommet i mål, spiste vi, som en del af orientingsløbs-kulturen, kage og så kørte vi hjem uden flere stop.

Det var en sjov og lærerig tur med masser af kage og sjove spil og hygge om aftenen!! Det hele bliver også bare bedre af at vi ungdomsløbere har sådan et godt fællesskab.

/Isabella Kempff-Andersen, U2 ungdomsløber.

## Vision 2015

Fra maj i år har **klubben** deltaget som visionsklub knyttet til DOF's arbejde med at realisere Vision 2015, der som sit helt overordnede sigte har, at Orientering skal være let at GÅ til, at det skal være let at gå TIL. Se mere på [www.vision2015.dk](http://www.vision2015.dk).

Den praktiske realisering af dette har bestået i at vi har lavet FindVej-projekter (Hillerød og Skovskolen), og vi har afholdt i alt 8 familieorienteringer i år. De ugentlige ATK-træninger indgår også i arbejdet.

Næste led i denne realisering skulle være et klubmøde, hvor man kunne diskutere klubbens nuværende situation og hvor vi gerne vil hen. Vi valgte at henlægge mødet til busturen til Vester Torup 9. – 10.10. Martin fra DOF skulle have været indleder men blev syg, så vi måtte selv stå for inspirationen så godt vi kunne.

Alle i bussen (38) udfyldte et skema, hvor man for en række emner skulle svare på – på en skala fra 1 til 5 – hvor gode vi nu er i klubben til det. Man skulle også svare på, hvor vigtigt det emne er, og der var så den begrænsning, at man kun kunne uddele 50 ”vigtighedspoint” i alt.

## Side 15

Efter busturen synes vi det kunne være interessant at få nogle besvarelser også fra de, der ikke havde været med på turen. Man har derfor kunnet udfylde skemaet på klubbens hjemmeside i en måned. 18 har benyttet sig af det.

Man kunne frygte, at besvarelserne fra de to grupper – bussen domineret af børnefamilier, og hjemmeside-besvarelserne domineret af ældre løbere – ville pege i hver sin retning. Det er *slet* ikke tilfældet. I alt væsentligt peger de to sæt besvarelser i nøjagtig samme retning, og jeg har derfor valgt kun at bringe det *samlede* resultat, som altså 56 medlemmer står bag.

Besvarelserne er talt sammen og vist i skemaet nedenfor. Efter emnerne er vist hhv. vurderingen af hvor gode vi lige nu er til de forskellige ting, og hvor vigtigt vi synes hver af emnerne er. Den sidste kolonne – potentiale - er et udtryk for, hvad klubben ifølge tallene burde koncentrere sig om at gøre bedre – det er større jo vigtigere emnet er, samtidig med at den nuværende status er lav <sup>\*)</sup>.

De 5 ting vi selv synes vi er bedst til, er markeret med grønt. Tilsvarende er de højst prioriterede markeret gule og de 5 med størst ”potentiale” er røde. Endelig er det hele sorteret efter faldende potentiale, altså med de vigtigste øverst.

Hvad kan vi lære heraf ?

Vi skal efter min mening passe på med at overfortolke tallene. Der synes at være et klart budskab fra medlemmerne om, at faste træninger, inkludering af nye medlemmer og sociale arrangementer er ting, vi skal gøre mere ud af. Der er omvendt - specielt for de emner, der har opnået lav score - udsagn vi ikke kan bruge direkte. Jeg tror, at specielt nogle af de lave prioriteter har noget at gøre med, at det er emner, mange medlemmer ikke har nogen berøring med i det daglige, eller at spørgsmålene ikke er stillet så betydningen af emnerne er forstået.

Anyway, tak for input. Bestyrelsen vil i løbet af de næste måneder arbejde på at udforme en strategi, som kan blive forelagt til generalforsamlingen.

Karsten Funder

\*) For nørder: Potentiale = (6-Nuv.evne)\*Prioritering



# Sport & natur

Samlet resultat	Nuv. evne	Prioritering	Potentiale
Afholdelse af faste træninger	3,9	4,4	9,4
Fastholdelse af nye medlemmer	2,8	2,6	8,4
Afholdelse af sociale klubarrangementer	3,3	3,0	8,1
Brug af trænere	3,5	2,6	6,5
Forældreinvolvering	3,7	2,6	6,0
Ekstern kommunikation (herunder lokal synlighed)	2,7	1,7	5,7
Undervisning i orienteringsteknik i klubben	3,0	1,8	5,3
Kommunikation via klubbens hjemmeside	3,8	2,4	5,3
Plads til både inkarnerede o-løbere og motionister	4,1	2,7	5,2
Integration af 'Aldersrelateret Træningskoncept' (ATK)	3,6	2,1	5,1
Medlemsinvolvering	3,4	1,9	5,0
Uddannelse af korttegnere	3,0	1,6	4,9
Innovation/nye initiativer	3,6	2,0	4,8
Uddannelse af ledere	2,8	1,5	4,8
Strategisk og langsigtet udvikling	3,1	1,6	4,7
Tæt kobling af nye og eksisterende medlemmer	2,9	1,5	4,6
Målbretning af særlige tilbud til nye medlemmer	2,6	1,3	4,3
Afholdelse af større arrangementer og stævner	4,7	3,2	4,2
Medlemskommunikation	3,3	1,4	3,8
Synliggørelse af fælles mål (fx i klubhuset)	2,4	1,0	3,5
Integration af nye typer orientering (GPS, MTB-O o.lign.)	3,2	1,2	3,3
Formidling af mulighed for deltagelse i kurser (børn/unge)	3,6	1,3	3,2
Økonomistyring	3,9	1,4	3,0
Eksternt samarbejde (skoler, virksomheder mv.)	2,8	0,9	2,8
Formidling af mulighed for deltagelse i kurser (voksne)	2,2	0,7	2,7
Uddannelse af trænere	2,9	0,7	2,2
Skabelse af overblik over klubbens arbejdsopgaver	2,5	0,6	2,1
Kommercielt arbejde	3,1	0,5	1,5



Sejt, sjovt og spændende



**Hermed indkaldes til ordinær generalforsamling i  
FIF Hillerød Orientering  
Mandag d. 27. februar 2012 kl. 19.00  
I Kompashuset**

## **Dagsorden**

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning, herunder beretning fra udvalg
3. Forelæggelse af 2011 regnskab til godkendelse (\*\*)
4. Forelæggelse af planer og budget for 2012 (\*\*)
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af indkomne forslag \*
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer
8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter.
9. Valg af revisorer.
10. Valg af revisorsuppleant.
11. Evt.

\* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden (Karsten Funder) i hænde senest d. 19/2-2012.

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

\*\*)

\*\*) Regnskab og budget fremlægges til gennemsyn i Kompashuset senest 24.2.12 og udleveres i øvrigt på generalforsamlingen.

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

- FIF prisen 2012 uddeles
- Årets mestre premieres
- Årets ungdomsløber kåres

## Hvad er det nu jeg får for mit kontingent som aktivt medlem af FIF Hillerød Orientering?

Hvis man sammenligner prisen for at dyrke aktiv sport ligger FIF i den dyre ende indenfor orientering, men billig i forhold til anden sport. Hvis man ser på de tilbud som aktive medlemmer af FIF får stillet til rådighed, overgår mangfoldigheden og mængden vist alle andre klubbers tilbud. Det kan være svært lige at se hvad det er du får, så her er et par eksempler.

Klubbens tilbud til medlemmer er et udtryk for den politik som klubbens bestyrelse er valgt til at udføre, og vi har valgt at være en meget aktiv klub der støtter alle der vil orientering. Er du under 20 er rigtig meget betalt; har du potentialet og vil du være bedst betaler FIF mange af dine omkostninger og er du bare glad for orientering er der rigtig mange tilbud til dig – jo flere tilbud du bruger jo mere støtte. Vi er en

orienteringsklub og derfor støtter vi aktivitet!

Alle tilbydes året rundt mindst 2 ugentlige træninger – tirsdagstræning for **alle medlemmer** i forbindelse med ATK – træning med vores træner Anders. Torsdag – vinterhalvår



gymnastik/styrketræning med

Løbeskole i Slotsparken – hvilket syn!

Sandra og sommer løbeskole med Bo. I vinterhalvåret tilbydes du også lørdagstræning de fleste lørdage – åbent for alle og i alle sværhedsgrader

Alle tilbydes at deltage i klubbture, juleløb, klubstafet, at bruge Kompashuset med dets faciliteter, og du får adgang til at benytte klubbens mange kort som repræsenterer en enorm værdi – kort der opdateres løbende. Du tilbydes at kunne købe klubtøj i de rette farver og design og du får klubbens blad O-fif. Du får også adgang til en masse information om orientering på klubbens hjemmeside der helst skal gøre det Let At Gå Til Orientering.

For de der vil løbe konkurrence tilbyder klubben fristartordning og administration af din tilmelding til diverse løb. Som medlem af DOF tilbydes du kursus i alt muligt,

## Side 19

orientering af høj kvalitet i både indland og udland, og vil du være bedst tilbydes du også elitær træning og udvikling via forbundet.



Vi har en del medlemmer som bruger meget få af vores tilbud. De støtter vores arbejde og vi håber de med de mange tilbud en gang imellem finder tid og lyst til at bruge Orientering.

Vi kan naturligvis ikke drive klubben og de mange aktiviteter uden at rigtig mange af klubbens medlemmer bruger en masse tid og energi til glæde for fællesskabet. Det er jo også en del af det du yder for at være med i FIF og kontingentet er i den sammenhæng bare en lille del. Der er intet krav om at du som medlem skal arbejde frivilligt så og så meget – vi skal yde efter evne og lyst, og vores tilbud gælder alle aktive. Uden frivilligt arbejde, ville kontingentet være meget højere og vores sport ville ikke eksistere.

Som aktivt af FIF Hillerød Orientering tilbydes du følgende ydelser:

	Voksen	ungdom		
Kontingent	kr 650,00	kr 500,00		
DOF Afgift	kr 331,00	kr 141,00		
Til FIF	kr 319,00	kr 359,00		
<b>O-FIF</b>	<b>kr 100,00</b>	<b>kr 100,00</b>		
<b>Tilbage til aktivitet</b>	<b>kr 219,00</b>	<b>kr 259,00</b>		
brug af orienteringskort	kr 150,00	kr 150,00	*1	beregnet ud fra at vi bruger ca. 35.000 kr. på kortprint og produktion årligt
Divisionsmatcher, start	kr 220,00	kr 150,00	*2	ved start til 3 divisionsmatcher
Klubløb	kr 75,00	kr 75,00	*3	Klubstafet, Klubmesterskab, Juleløb
tilbage til øvrig aktivitet og andre opgaver	kr -226,00	kr -116,00		
<b>Aktive medlemmer får i øvrigt</b>				
Fristarter fod-O & MTBO		op til	kr 2.500,00	
Kursus		op til	kr 1.000,00	
Eliteklasser			kr 3.000,00	
TC - træningsmiljø			kr 1.500,00	
Landshold fee		op til	kr 8.000,00	
Øvrig landshold		op til	kr 15.000,00	

Aktives kontingent er:

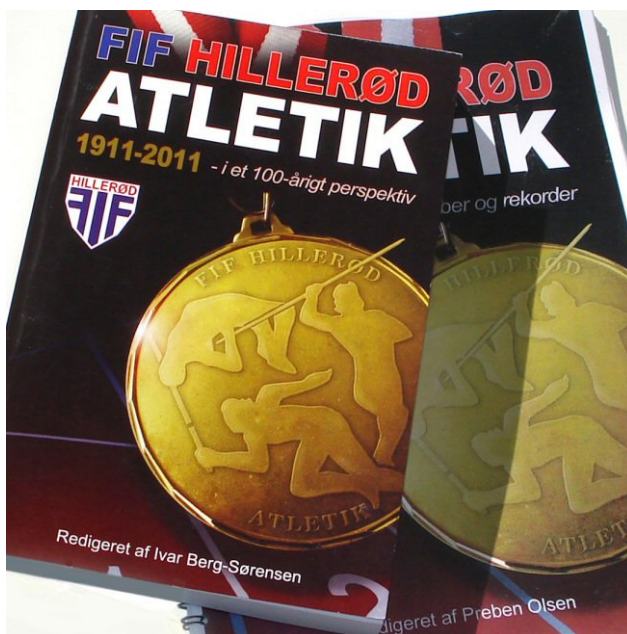
Ungdom 500 kr., Voksen 650, Voksen m Fristart 1300 kr, Studerende m fristart 650 kr.

Det fremgår så tydeligt at kontingentet på ingen måde dækker de tilbud som vi i FIF har valgt at give til medlemmerne, og selv de mindst aktive overføre ikke mange kontingentkroner til anden aktivitet (men er forsat utrolig vigtige for vores sports overlevelse).

Passive medlemmer er ikke en del af denne beregning da de jo netop er passive og ikke deltager i orienteringsaktiviteter i skoven. Passive og 2.klub-løbere betaler 250 kr. i kontingent og får primært O-fif, deltagelse i vintergymnastik og sociale aktiviteter i Kompashuset.

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte bestyrelsen,  
/ bosim

## FIF HILLERØD ATLETIK 1911-2011 – i et 100-årigt perspektiv



6. november 2012 kan FIF Hillerød Orientering (FIFHO) fejre 70 års fødselsdag. Træk fra de første 60 år af klubbens liv er skildret i jubilæumsbogen fra 2002. Heraf fremgår det, at FIFHO blev startet af 10 atletikfolk med Hans V. Hansen som initiativtager og første formand. Vil du som medlem af FIFHO vide mere om din 30 år ældre storebror, har du nu mulighed for det i bogen "FIF HILLERØD ATLETIK

## Side 21

*1911-2011 – i et 100-årigt perspektiv*". bl.a. om, hvilken dygtig atletikmand Hans V. var i 1930'erne.

Ved præsentationen af bogen den 15.10. på Hillerød bibliotek viste det tætte samarbejde mellem vore 2 FIF-afdelinger sig med al tydelighed. Blandt de fremmødte var vor første FM, Stig Bernhard Andersen, nu Obel, vore danske mestre og landsholdsfolk Karin Aagesen, ledsaget af sin mand Sten, og Peter Larsen, samt 2 af klubbens æresmedlemmer, Egil Andersen og Jørgen Chr. Nielsen, (også tidligere landsholdsløber). Den tidligere formand Kurt Nielsen og flere Agersamlere sås også blandt de ca. 110 fremmødte.

Ved sin ankomst til biblioteket sagde Stig Obel: *"Jeg har jo også løbet nogle 1500 m for atletikafdelingen, selv om jeg var orienteringsløber"*. Det var netop de forløsende ord: Igennem alle årene har der været et tæt og godt samarbejde mellem de 2 FIF-klubber. Manglede der én eller flere til 1500 eller 5000 m i en holdkamp, var det næsten altid muligt at få en orienteringsløber til at stille op, først var det mænd, og siden blev det også kvinder med Dorte Dahl i spidsen.

Som supplement til bogen har Preben Olsen, selv en dygtig o-løber ud over atletikkarrieren, udarbejdet et fornemt hæfte om *"Mesterskaber og klubrekorder"*. Læser man i det, vil man også se, at FIFHO er godt repræsenteret, bl.a. med både Preben Sloth og John Søndergård som indehaverne af klubrekorderne i hhv. 5000 m løb og 3000 m forhindringsløb. Mange andre nuværende og tidligere o-løberes navne dukker op i statistikkerne.

Det nære forhold mellem de 2 FIF-afdelinger, der også har udmøntet sig i årelangt samarbejde om Slotssti-stafetten og SMUK kvindeløb, omtales også i den 342 sider store bog, hvor forløberne for disse distanceløb naturligvis også beskrives, herunder det legendariske "Frederiksborgløbet" fra 1907-1938, som Emil Frederiksen, vor formand fra 1953-65 også deltog i med succes.

I bogen sættes Frederiksborg Idræts-Forening (FIF), og specielt atletikafdelingen ind i en større sammenhæng i relation til Hillerød som by fra starten af 1900-tallet og frem til vore dage. Mange fotos fra Hillerød biblioteks lokalhistoriske arkiv og atletikfolkenes scrap- og fotobøger understøtter teksten gennem de 100 år. At FIF fra hovedafdelingens start i 1902 og frem til slutningen af 1960'erne betød utroligt meget i for livet i Hillerød fremgår af flere af bogens kapitler.

For alle, ikke bare o-løbende FIF'ere, der har lyst til at vide mere om klubbens historie samt følge atletikafdelingens skiftende op- og nedgange frem til vore dage, er FIF Hillerød Atletiks jubilæumsbog en oplagt julegave, hvis man da kan vente så længe med at anskaffe bogen. Den koster 200 kr. for de 342 sider og 258 illustrationer/fotos, hvoraf 44 i farver, og den kan købes hos byens Bog og Idé i Hillerød, hos FIF Hillerød Atletik ([www.dkbetal.dk](http://www.dkbetal.dk)) eller hos bogens redaktør. Atletikafdelingen støttes mest ved købet hos en af de 2 sidstnævnte.

/Ivar

Berg-Sørensen

# Jættemilen 2011

Sæsonafslutningen på terminsliste er altid Jættemilen med samlet start og mange svenskere og en del nordmænd!

Jættemilen havde – også i år – mange drabelige opgør mellem FIF'ere i den smukke efterårsskov. Jeg vil hermed anbefale at du støtter din sæson til at omfatte Jættemilen næste år – tænk hvis vi var mange flere – det kunne så blive klubmesterskab i ultralang!!

Her er en oversigt over klasser med med end to FIF'ere på startlisten – og den bedste FIF'er.

D-14: 5 deltagere – bedste FIF'er: Camilla Larsen (nr 4 samlet)

D21- : 4 deltagere – bedste FIF'er: Anne Konring Larsen (nr 4 samlet)

H 21- : 3 deltagere – bedste FIF'er: Jeppe Ruud (nr 8 samlet)

H40- : 5 deltagere – bedste FIF'er: Thomas Eriksen (nr 3 samlet)

H65- : 4 deltagere – bedste FIF'er: Aage Damgaard (nr 8 samlet)

Tak for kampen!

;-) Leif



## Jysk-fynsk mesterskab i august

Vi kørte tidligt lørdag morgen fra Hillerød. Annika, Malthe, Nikoline, Camilla og Bo sad i bilen på vej til Frederikshåb, hvor vi skulle løbe stafet. Jeg, Malthe og Nikoline skulle løbe samm

en, og Camilla skulle løbe sammen med Sirid. Grunden til vi tog af sted var selvfølgelig at vi skulle træne til dm stafet og dm individuel.

Vi boede hos familien Eg Staugaard. De tog sig godt af os med mad og værelser. Vi var sammen med deres tre børn. Næste morgen tog vi af sted til Stensbæk. Der skulle vi løbe individuel Malthe i H-12 Annika og Nikoline D-12 og Camilla i D-14. efter det gik turen til Hillerød.

Tak til Betty som støttede turen.

Skrevet af Annika Simonsen

PS FIF vandt stafet i HD -12 og Annika vandt D12







## En status for projekterne i FIF Hillerød.

### **Find vej i Gribskov**

Dette er Danmarks største projekt med faste poster – og det første projekt med Find vej-titel.

Carsten Dahl opfordrede i 2008 Agernsamlerne til at prøve at oprette et antal faste poster i Gribskov – inspireret af Tisvilde Hegns: Rend og Hop-poster i Tisvilde Hegn. Det blev til 130 faste poster i Gribskov midt, Selskov og Tyskeplantage. Kortene sælges i en mappe til 60 kr med to kort, en pjece med historier til 30 af de faste poster med særlig historie. Desuden indeholder mappen Naturstyrelsens pjecer over de relevante skov og baneforslag og kontrolkort. Pjece, poster og tilladelser er et samarbejde mellem Naturstyrelsen, Hillerød Kommune og FIF Hillerød Orientering, støttet af Nordea Fonden. Vi har solgt næsten 2500 mapper – og hjemmesiden har haft hele 1000 hits siden juni 2011.

### **Find vej i Gribskov – udvalgte P-pladser**

Ud af kortet har vi udfærdiget 6 foldere med et kortudsnit med de faste poster i umiddelbar nærhed af 6 P-pladser, som ofte benyttes af skovturgæster. Agernsamlerne tjekker boksene to gane om måneden og kan konstatere et løbende forbrug af de udlagte pjecer. Disse pjecer kan også downloades – og der har været over 1.000 hits på hjemmesiden bare siden juni.

### **Find vej i Hillerød – herunder Find vej i Selskov og Tyskeplantage**

I 2011 blev Find vej i Hillerød indviet. Projektet er en kombination af de faste poster i Selskov og Tyskeplantage og 30 fotoposter i Hillerød centrum og Slotsparken. Kortet er meget populært til turisterne, firmaskovtur, familiefødselsdage, klassearrangementer i skolerne. Korte udleveres fra Kompashuset, turistkontoret og campingpladsen og ligger også til download. Hjemmesiden har haft 350 hits siden juni 2011.

I maj 2001 afholdt vi Naturløb med deltagelse af 2000 skolebørn fra kommunens 5 – 7. klasser.

### **Find vej ved Skovskolen**

Det nyeste Find vej projekt, som er lavet efter opfordring fra DOF og Skovskolen. Kortet er i kasser ved Skovskolen og kan downloades fra hjemmesiden. Kortet er indviet sidst i oktober og har haft 100 hits allerede.

### **Find vej i Præstevang**

Er det næste projekt vi tager fat på. Naturløb 2012 planlægges på dette kort til juni 2012. ;-) Leif

## Vinterklubtur for alle 20.-22. januar til Åhus

Der er på dette tidspunkt måske bare uger til landskabet dækkes af sne, men på træningsweekend skal vi igen. Sidste år var vi heldige at finde snefrit terræn i Vestjylland og i januar opsøger vi så klitterræn og måske også andet terræn, hvis der ingen sne er.

Turen er for alle klubmedlemmer. Der vil blive baner til alle sværhedsgrader. Det forventes at alle deltager i de praktiske opgaver. Vi forventer at vinterturen ser således ud:

Overnatning på Degeberga Vandrehjem og hytteby. 22 senge på vandrehjemmet med fælles plads til spisning osv, og madlavning og der til rigeligt med hytter til at dækker yderligere behov. Ca. 120 km kørsel fra Helsingborg.

- Ankomst fredag aften d. 20. januar med mulighed for en nattræning, hvis der er interesse.
- Lørdag formiddag træning på Gropahullet – kurveforenkling
- Lørdag eftermiddag – løb på korte sløjfer Äspet Yngsjö
- Lørdag aften fælles hygge og mad
- Søndag formiddag træning på Degeberga og hvis der ligger sne endnu en klitterræntøring.
- Søndag eftermiddag hjemtransport.







Der vil blive sørget for transport til ungdomsløbere uden deltagende forældre og vi vil koordinere fælles transport. Økonomi forventet: Overnatning på vandrehjem+kort+mad= 350 kr + transport (v/5 pers ca. 150 kr).

Bettys fond støtter ungdom og elite med 250 kr. deltagerafgift vil derfor være 100 kr. + transport for denne gruppe.

Tilmelding via klubbens hjemmeside eller ved mail direkte til

[bosim@get2net.dk](mailto:bosim@get2net.dk).

Arrangører: Simonsen Travels v/ Bo og Sandra

## FIF til O-Ringen, 22.-27.juli ved Halmstad, Sverige:

I 2012 flytter verdens største orienteringsstævne til det sydlige Sverige. Halmstad er stævnecenter og med kort afstand til etaperne (5 dages løb) og kort afstand til de skønne strande, er der lagt op til en orienteringsfest af dimensioner du sikkert ikke har prøvet før. Forventelig 15.000 deltagere til selve løbene og endnu flere medrejsende familiemedlemmer giver orienteringsfest bare 100 km fra Hillerød. Hvis ikke du har oplevet 5 Dages, eller O-Ringen som det hedder, er her en enestående mulighed for en anderledes oplevelse. Tænk dig, en stævneplads til orientering med lige så mange mennesker som der er ved Eremitageløbet – Hver dag er en ny sportsarena bygget op alle faciliteter som du kan forestille dig. Naturoplevelsen er måske ikke den samme som en dag alene i de store svenske skove, men en helt speciel disciplin er det at løbe med løbere omkring ørene hele vejen rundt.

Vi håber at mange FIF'ere vil prøve sig med en tilmelding til en anderledes klubtur, eller bare tage der op en enkelt dag for at se det med egne øjne.

Vi planlægger at vi kan få en FIF Camp på den enorme O-Camp og jeg har hørt at andre vil finde overnatning under fast tag.....meld gerne ind hvis du vil organisere for flere andre. Vores O-camp kommer til at bestå af en blanding af telte og campingvogne, og bliver vi mange er ideen at vi booker plads nok til et stort fællestelt hvor vi kan søge ly hvis sommervarmen trykker for meget eller at sommerregnen siler ned – et fælles sted hvor vi kan spise og hygge sammen, for O-Ringen skal være mere end bare løb. At bo på campen er givet hardcore orienteringsferie, men også chancen for at få den fulde O-Ringen stemning med hjem.

Billigt er O-Ringen ikke, men du får fuld valuta for pengene. Skulle det nu blive regnvejrs....er der jo ikke langt til Hillerød. Du kan så komme hjem en aften for at få vasket muddret af sig og så kan du være tilbage næste morgen!

Når du vil tilmelde dig skal du have et kodeord til det svenske tilmeldingssystem og du betaler for startafgiften når du tilmelder direkte.

Lad os se om FIF kan blive største danske klub – har du problemer med tilmelding eller har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte Fam Simonsen på

[bosim@get2net.dk](mailto:bosim@get2net.dk) – vi er tilmeldt.

Se mere på <http://www.oringen.se/>

*bosim*

## **FIF klubtur til Tyskland 8.juni til 10.juni, Altenhof (nær Berlin):**

Orientering i Tyskland står på den anden ende næste år, da de skal arrangere WMOC (veteranvm). Det betyder desværre også at vores togt til Usedom ville blive uden orientering da de gode mennesker gemmer energien til at arrangerer WMOC sammen med alle andre tyske klubber!

Heldigvis har en klub fra Berlin samlet handsken op og der er derfor 2 dage med en mellemdistance lørdag og en langdistance søndag. Stævnecentret skulle være Altenhof som er en lille by nordøst for Berlin.

Der er næsten ingen informationer om løbene endnu, men her er vores plan: Tidligt fri eller helt fri fredag d. 08. juni og transport til Altenhof – ca. 5 ½ times transport! Vi finder fælles overnatning, vi søger igen en kæmpe feriebungalow eller hytteby. Lørdag og søndag tager vi til Landesmesterskab, det lokale kredsmesterskab for Berlin Brandenburg. Vi arrangerer fælles spisning lørdag aften (for de der ikke vil til Berlin!). Efter løbet søndag hjemtransport til Nordsjælland. Vi vil koordinere transport og vil se til at ungdom uden medrejsende forældre for et lift.

Mere om turen senere, men reserver allerede nu weekenden til en anderledes o-tur

Simonsen Travels v/ Sandra og Bo Simonsen [bosim@get2net.dk](mailto:bosim@get2net.dk)

## Formænd i FIF Hillerød Orientering

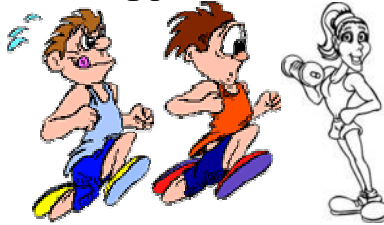
- Sidste nummer af O-FIF bragte listen – men her er den helt korrekte (klubstifteren hedder **Hans V. Hnasen**)

1942:	Hans V. Hansen, klubstifter
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



**Kort og godt,  
kort er godt**

## 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

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

## Side 29

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.

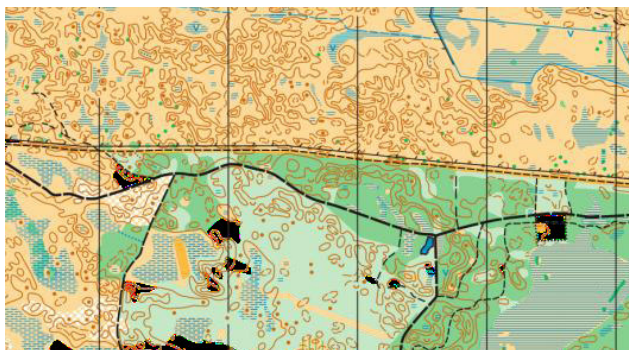
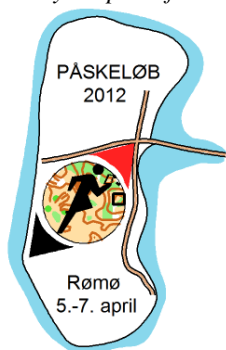
Udover feriehuse har vi booket fælleshuset torsdag og fredag så vi kan spise sammen og lave aftenshygge. Som sidst satser vi på fællesspisning for dem der har lyst.

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 30

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

# ATK aktivitetsplan december 2011

Dag	Tid	Aktivitet	Mødested	Skov	Moment
26/11 lørdag	13:00	Tekniktræning	P-plads på overdrevsvej	St- Dyrehave	Ledelinier
26/11 lørdag	11:00	MTBO- vinterserie	Enghavehus	Grib Vest	MTBO
29/11 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	P-plads på Fredensborgvej	Stenholt Vang	Ledelinier
6/12 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	P-plads på Gadevangsvej	Grib Vest	Ledelinier mm. Tisvilde MTBO
10/12 lørdag	11:00	MTBO- vinterserie	Klubhus, Godhavnsvej	Tisvilde Hegn	
10/12 lørdag		Juleløb		Sjov og ballade	
13/12 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	P-plads på Gl. Frederiksborgvej	Præstevang	Forenklings mm.
17/12 lørdag	13:00	Tekniktræning	P-plads på Lisehøjvej	Melby overdrev	Kompas mm
20/12 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	Kompashuset	Gadevang	Juleafslutning



# 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
lø	10-12	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej		11:00-12:00 <a href="#">Se mere her</a> Kun MTB-O
lø	17-12	Teglstrup Hegn	HSOK klubgård, Gl. Hellebækvej	HSOK	13:00-13:30
ma	26-12	Teglstrup Hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	HSOK	10:00-10:30 Julemaveløb
ma	26-12	Tisvilde Hegn	Klubhuset, Godhavnsvej	Tisvilde Hegn OK	09:30-10:30
on	28-12	Teglstrup Hegn	HSOKs klubgård, Gl. Hellebækvej	HSOK	17:00-17:30 Nytårsnatløb - se mere på HSOKs hjemmeside
lø	14-01				11:00-12:00 <a href="#">Se mere her</a> Kun MTB-O
lø	28-01	Teglstrup Hegn			11:00-12:00 <a href="#">Se mere her</a> Kun MTB-O
lø	11-02	Kongelunden	Skovvej, syd i skoven	AMOK	13:00-14:00 <a href="#">Se mere her</a> se mere under fanebladet "løb" på Amager OKs hjemmeside
lø	25-02	Lystrup			<b>11.00 – 12.00</b> <a href="#">Se mere her</a> Kun MTB-O
lø	03-03				11:00-12:00 <a href="#">Se mere her</a> Kun MTB-O

## Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm	Bemærkning
10/12	MTB O	<a href="#">Tisvilde Hegn</a>	Øst	Tisvilde Hegn OK	2/12	VinterSerien MTBO - 3.afd
14/12	C	<a href="#">Lille Hareskov</a>	Øst	Ballerup OK	9/12	Natcup
17/12	C	<a href="#">Ravneholm/ Geel Skov</a>	Øst	OK Øst/Lyngby OK	9/12	Vintercup
7/1	C	<a href="#">Rude Skov</a>	Øst	OK Øst/Lyngby OK	30/12	Vintercup
8/1	C	<b>Kårup Skov</b>	Øst	Holbæk OK		Nytårs stafet
14/1	MTB O	<a href="#">Teglstrup Hegn</a>	Øst	FIF Hillerød Orientering		VinterSerien MTBO - 4.afd
21/1	C	<a href="#">Lystrup Skov</a>	Øst	OK Øst/Lyngby OK	13/1	Vintercup
25/1	C	<b>Ganløse Eged</b>	Øst	Farum OK		Natcup
28/1	MTB O	<a href="#">Teglstrup Hegn</a>	Øst	Helsingør SOK	20/1	VinterSerien MTBO - 5.afd
4/2	C	<a href="#">Farum Lillevang</a>	Øst	OK Øst/Lyngby OK	27/1	Vintercup
25/2	MTB O	<a href="#">Lystrup skov</a>	Øst	OK S.G.	17/2	VinterSerien MTBO - 6.afd
3/3	MTB O	<a href="#">kommer</a>	Øst	Allerød OK	24/2	VinterSerien MTBO - 7.afd
24/3	C	<a href="#">Tokkekøb Hegn</a>	Øst	OK Øst Birkerød		Danish Spring - Chase & Relay weekend, JRL, SRL, WRE
25/3	C	<a href="#">St. Dyrehave</a>	Øst	OK Øst Birkerød		Danish Spring - Chase & Relay weekend

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



## Lidt mere luft i økonomien

### Få et gratis ØkonomiEftersyn!

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

 **Arbejdernes Landsbank**

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