

# O-FIF

40. årgang

Februar 2012

Nr. 1



**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. 1/2012

**40** år er O-FIF nu udkommet – det plejer man da at fejre!!  
 På de 40 år har hvervet som redaktør hvilet på blot 4 personers skuldre –  
 Gert Bøgevig, Betty Folino, Karsten Jørgensen og undertegnede.

Skal vi stadig have et klubblad? Er det ikke således at alle informationer kommer via hjemmesider? Er der brug for en redaktør af hjemmesiderne?

Dette nummer af O-FIF er lidt teksttungt på grund af bestyrelsens beretning til generalforsamlingen.

Generalforsamlingen mandag d. 28 februar er et mulighed for at tilkendegive sin mening om dette og meget andet af betydning for klubben, bestyrelsen og for os som medlemmer af en stærk og levedygtig forening med et flot tilbud til rigtig mange mennesker – konkurrence, motion, samvær og kammeratskab.

Mød op til generalforsamlingen og støt de der knokler for vores klub!!

Vi ses i skoven!

;-) leif

Generalforsamling 2012 med alle bilag – dog ikke regnskab.....	4
Ungdomspokalen.....	7
Kom og vær med til ungdomstræningen .....	21
En beretning fra mørket.....	22
Læringstur til Åhus, Sverige.....	23
O-ringen 2012.....	25
Klubtur til Tyskland .....	26
Påsken 2012.....	27
ATK-til martsr .....	29
Øst Karruselløb.....	29
Åbne løb.....	30

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
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

Forsiden: Lukas ved af de faste poster (gæt hvilken!) Foto: Lukas' mor)



# Generalforsamlingen i FIF Hillerød Orientering Mandag d. 27. februar 2012 kl. 19.00 i Kompashuset

**Herunder følger:**  
**Dagsorden**  
**Formandens beretning**  
**Beretning fra udvalg**  
**Regnskab 2011 \*)**  
**Budget 2012 \*)**

\*) Regnskab og budget som sådan er ikke inkluderet i denne tryksag. Fremlægges til gennemsyn i Kompashuset senest 24.2.12 og udleveres i øvrigt på generalforsamlingen.

## 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.
  - Ikke på valg:  
Thomas Eriksen, Karsten Funder
  - Følgende er på valg:  
Bo Simonsen, John Søndergård, Lars Konradsen, Anders Bachhausen  
Alle er villige til genvalg.
8. Valg af 2 bestyrelsessuppleanter.  
Søren Wassard villig til genvalg
9. Valg af revisorer.  
Lisbeth Larsen og Bjarne Jensen villige til genvalg.
10. Valg af revisorsuppleant.
11. Evt., herunder uddeling af FIF-prisen 2012 og præmiering af årets mestre og årets ungdomsløber.



Ivar modtager årnsnål

# Formandens beretning, 2011

Klubben har i 2011 arrangeret en meget bred vifte af arrangementer, mange af dem i samarbejde med andre:

- ATK-træning der hver tirsdag samler mange ungdomsløbere, men også en række andre klubmedlemmer. Fællesspisning én gang om måneden
- Løbeskole for alle interesserede – 10 torsdage i løbet af sommerhalvåret, med 10-20 deltagere hver gang
- Klubtur til Nymindegab for ungdom og bredde, januar
- Serie af MTB-O-løb med 50-125 deltager hver gang, sammen med andre klubber
- Vinter-langdistance fra Kompashuset
- Spring Cup, marts. Flotte løb og stævnepladser, men igen – dalende deltagelse.
- Familieorientering – 4 gange forår, og 4 gange efterår
- Motionsløb for Hillerød Hospital med over 500 tilmeldte
- Vellykket DM-weekend for MTB-O i Grib Skov og Søskoven
- Sjøv klubstafet med grillmiddag på Overdrevsvejen
- Indvielse af Find Vej i Hillerød og Find vej på Skovskolen
- Naturløb for 8-900 børn på Hillerødholmsskolen
- Karruselløb – 4 gange
- Skovcup – sammen med mange andre klubber. Og vi vandt klubkonkurrencen !
- Elleore-børnetur
- Slotssti-stafet – sammen med FIF Atletik
- MTB-Maraton, medhjælpere
- Divisionsfinale med hele 59 deltagere fra FIF, der fik en fantastisk tur til Nordjylland og tilmed blev nr. 2.
- SMUK Kvindeløb med over 2000 deltagere – sammen med FIF Atletik
- Vinterstyrketræning/gymnastik – hver torsdag i hele den mørke tid

## Side 6

- Natcup fra Kompashuset
- Klubmesterskab, november, i Grib skov. Birgit Jensen klubmester.
- ATK-træningstur til Sverige i efterårsferien.
- Juleløb i Gadevang – masser af udfordringer, men også hygge i Kompashuset. Thomas Eriksen vinder.
- Nytårsløb selveste nytårsdag – en ny tradition er født !

### **Sportslige højdepunkter:**

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

- Ved VM i MTBO i Italien i august måned vandt Lasse Brun Pedersen vm guld i MTBO stafetten på det danske herrestaftehold
- Ved SM Nat: Annika Simonsen sølv i D12, Camilla Larsen nr. 4 i D14, Maria Stilling nr. 4 i D45, Malthe Poulsen guld i H12, Søren Schwartz nr. 3 i H21, Søren Sloth guld i H50.
- Ved Spring Cup: Mathe Poulsen, Malte Hemmingsen og Annika Simonsen vandt stafetten i DH12.  
Individuelt blev det til: Siri Simonsen og Karoline Hartmeyer blev nr. 1 og 2 i Åben 8, Frederik Søndergård nr. 3 i Åben 5, Lukas Hemmingsen nr. 3 i H10, Nikoline og Cecilie Klysner nr. 3 og 4 i D17-18E, Annika Simonsen og Nikoline Splittorff nr. 2 og 3 i D12.
- Til DM Sprint: Signe Klinting nr. 4 i D21, Nikoline Klysner guld i D17-20, Mads K. Larsen bronze i H35, Malthe Poulsen sølv i H12, Søren Schwartz nr. 4 i H21, Annika Siomnsen sølv og Nikoline Splittorff guld i D-12.
- Til DM Ultralang: Annika Simonsen guld i D12, Nikoline Splitorff sølv i D12, Nikoline Klysner bronze i D17-20, Maria Staugård guld i D35.
- DM Nat: Annika Simonsen guld i D12, Søren Sloth bronze i H50.

## Side 7

- Påskeløb: Siri Simonsen nr. 1 i D10B, Annika Simonsen nr. 3 i D12A, Lene Alkjær nr. 3 i D21C, Line Brun Stallknecht nr. 3 i D35A, Lukas Kjær Hemkjærsen nr. 1 i H10A, Gustav Kjær Hemkjærsen nr. 2 i H-beg.
- Til SM Stafet fik vi en stribe guld-vindere:  
Malthe Poulsen, Malte Kjær Hemkjærsen, Annika Simonsen i D/H12  
Signe Klinting, Lærke Lundedal Jensen, Anne Konring Larsen i D21  
Maria Stilling, Anne Maarup, Eva Konring Olesen i D45  
Thomas Eriksen, Michael Splitorff, Bo Simonsen i H40
- Til DM i MTB-O, som vi selv arrangerede:  
Annika Simonsen guld, Camilla Larsen sølv, Isabella Kempff-Andersen bronze i D-16  
Lasse Brun Pedersen nr. 4 i H21, Line Brun Stallknecht nr. 4 i D21 og Lars M. Larsen nr. 4 i H40  
  
I stafetten vandt Annika Simonsen og Maja Brinch guld i D20, mens Lasse Brun Pedersen, Andreas Olesen og Rasmus Folino Nielsen fik sølv i H21 og det i H40 blev til sølv til Claus Brun Stallknecht og Peter Løwenstein.
- Til DM Mellem i pisse regnvejrs i Grønholt blev det til en stribe medaljer:  
Anders Konring Olesen sølv i H21, Signe Klinting sølv i D21, Siri Simonsen fik bronze i D-10, Malthe Poulsen sølv i H-12, Maria Staugaard sølv i D35, Mads K. Larsen bronze i H35, Bo Simonsen sølv i H45, Carsten Stenberg sølv i H50 og Eva Konring Olesen bronze i D55.
- Ved SM lang fik ungdommen lidt med hjem:  
Mathilde Poulsen sølv i D10, Annika Simonsen guld i D12, Nikoline Splitorff bronze i D12, Lukas Kjær Hemkjærsen guld i H10 og Malthe Poulsen bronze i H12.
- Da endelig resultaterne til DM Stafet nåede op til overfladen, stod de på en del medaljer:  
Mathe Poulsen, Nikoline Splitorff, Annika Simonsen guld i D/H12  
Maria Stilling, Sandra Simonsen, Bente Kjær Hemkjærsen sølv i D35  
Lotte Friberg, Anne Maarup, Eva Konring Olesen bronze i D45  
Søren Sloth, Carsten Stenberg, Lars Konradsen sølv i H50  
Aage Damsgaard, Leif Sig, Karsten Funder bronze i H65

## Side 8

- Ved DM lang blev det også til flotte resultater:  
Sigge Lundedal Jensen sølv i H21, Annika Simonsen guld i D12, Bo Simonsen sølv i H45, Siri Simonsen bronze i D10, Frederik Splitorff bronze i H10, Nikoline Splitorff bronze i D12 og Maria Staugaard sølv i D35.

Endelig blev det så til en meget flot andenplads i DM for hold efter en nervepirrende sammentælling.

### Årets gang 2011

Det vigtigste tiltag i 2011 har uden tvivl opstart og gennemførelse af ATK-træningen, der i de grader har sat sit præg på ungdomsafdelingen, der har et meget højt aktivitetsniveau.

Vi er blevet visionklub under DOF, og i den forbindelse har vi påbegyndt et strategi-arbejde, der kommer til at fortsætte i 2012.

Vi har brugt mange kræfter på synligheds-projekterne Naturløb for skolebørn, Find vej i Hillerød og Skovskolen og endelig Familieorienteringsløbene. I 2012 skal vi lære at omsætte alle disse aktiviteter til medlemmer !

### Medlemmerne

Vi har haft en vis tilgang af medlemmer – primært fra ”nogen vi kender”. Men netto er det blevet til en mærkbar tilbagegang på 20 personer.

Derfor skal vi også i 2012 gøre noget specielt for sat tiltrække flere nye. Vores medlemmer har i 2011 startet hele 1268 gange i danske løb – bare 3 % under superåret 2010.

### Kontingent til DOF 2011 beregnet per 9. februar 2012

	Grundbeløb	Fylder i året 21 år eller mere Aktiv	Fylder i året 8 - 20 år og er Aktiv	Fylder i året 0 - 7 år eller er Passiv	Ialt
<b>Antal</b>		150	42	47	
<b>Fuldgyldigt medlem A-klub</b>	kr. 1050,- pr. klub	kr. 331,- pr. medlem	kr. 141,- pr. medlem	kr. 0,- pr. medlem	56622 kr

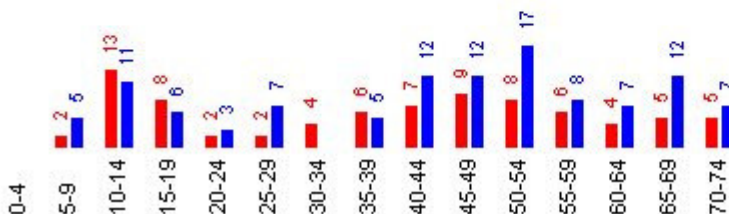


## Medlemsindberetning til DIF optælling per 9. februar 2012

	0 - 12 år	13 - 18 år	19 - 25 år	26 - 60 år	over 60 år	Forkert alder	Ialt
<b>Aktive</b>	27	18	9	104	38	<b>1</b>	197
<b>-Herrer</b>	14	8	5	61	27	<b>0</b>	115
<b>-Damer</b>	13	10	4	43	11	<b>1</b>	82
<b>Passive</b>	1	5	0	12	25	<b>0</b>	43
<b>Ialt</b>	28	23	9	116	63		240
<b>Ialt i %</b>	12	10	4	48	26		

### Aldersfordeling, Aktive :

■ Kvinder 82  
■ Mænd 115



### Beretning fra kortudvalget.

At kalde Kortudvalget for et udvalg har i flere år været en mild overdrivelse som det gælder for flere andre såkaldte udvalg i klubben – udvalget består af 1 person. Til at udføre korttegningsopgaverne har vi fortsat flere klubmedlemmer tilknyttet.

Vi har i 2011 nyttegnet og revideret følgende kort:

Store Dyrehave (80%), alm O-kort

Nyttegnet

Carl-Johan Rosenberg  
 Andreas Olesen  
 Bo Simonsen

## Side 10

Store Dyrehave MTBO	Revision	Bo Simonsen
Gadevang/Selskov	enkelte rettelser	Bo Simonsen
Grib Skov Midt	Revision	Steen Winkler
xx		Ulrik Staugaard
xx		Bo Simonsen
Stenholt Vang	Revision	Bo Simonsen
Stenholt Vang +Hillerød Ø MTBO	Nytegning	Bo Simonsen
Grib Skov Vest/Gadevang MTBO		Anders Bachhausen
Grib Skov Mårum/Søskoven MTBO	Nytegning	Bo Simonsen
Grib Skov Mårum vest for banen	Nytegning	Bo Simonsen
Grib Skov Mårum øst for banen	Nytegning	Bo Simonsen
Grib Skov Mårum	Enkelte rettelser	Bo Simonsen
Skovskolen til Find Vej	enkelte rettelser	Steen Winkler
Grib Skov Syd	Revision	Bo Simonsen

Tak til korttegnerne for de mange timer I har valgt at bruge på at lave kort til alle andre.

Helt afgørende for vores produktion af kort og for udøvelsen af vores sport er nyttegningen af Store Dyrehave – en kæmpe opgave hvor Carl-Johan Rosenberg igen har trukket det store læs og har lavet et o-kort som I kan glæde jer til. Resten af Store Dyrehave (nord og vest) forventes færdig inden skoven bliver grøn.

Hver uge bruges vores kort til 2-3 klubtræninger, Eliteklasser, TC, andre klubber træninger og naturligvis til konkurrencer. De organiserede orienteringsløberes forbrug er heldigvis stigende, men da flere aktiviteter ligger i klubregi, er indtægterne faldende. Det største fald i indtægterne er dog sket på salget til eksterne, og en del køber her kort via Find Vej projekterne og endnu flere kopierer kort fra Find Vej – et faktum da flere efter at være blevet trætte af kopierne spørger om de kan købe kort uden poster på som de så kan kopiere videre. Fra at have haft et salg til eksterne på ca. 20.000 kr. er dette faldet til ca. 3000 kr. årligt igennem de sidste 3 år. At kopiere/printe scannede kort er ulovligt, men vi har valgt at frigive kortene til eksterne og må forvente at dette er en af omkostningerne – specielt når store skovområder kan bruges fra et kortbillede. Jeg tror vi kan bremse en del misbrug ved kun at sælge/levere mindre kortbider i fremtiden som for brugeren er sværere at misbruge men mindst lige så gode at bruge.

At tegne og specielt nyttegne kort er blevet en kunst for de få – kravene til kortkvaliteten er heldigvis høj og kompleksiteten i at bruge de mange materialer er

## Side 11

også steget. Det gør det svært at springe ud som korttegner på nyttegning, men der er mange opgaver for den mindre øvede.

Klubben havde i foråret en håndfuld medlemmer på eksternt kursus i korttegning og jeg håber at de en dag vil springe ud som tegnere af skolekort eller lignende – en investering som vi glæder os til en dag af høste af. Vi er i dag meget sårbare på kortområdet hvis enkeltpersoner falder ud – uheldigt både for FIF og for andre brugere af vores kort. Dette kan i yderste konsekvens ødelægge egne og andre klubbers større arrangementer på vores kort.

Målet for vores kortproduktion er fortsat at alle vores kort løbende revideres og derved er i en stand der gør det til en fornøjelse at bruge dem. Det også fortsat målet at alle vores kort senest i 2014 skal være nyttegnede på grundlag af Cowi kurver og oprettede luftfotos – giver mere præcise kort. Dette arbejde kan formentlig ikke udføres af klubbens egne medlemmer og vi håber at have midlerne – måske 75.000 kr. til at opgaven kan klares inden udgangen af 2013.

Bo Simonsen / Kortudvalget.

### Årsberetning Find vej i Gribskov

FIF Hillerød orienterings Agernsamlerne udarbejder ved årets slutning en årsberetning, der omhandler hvilke aktiviteter, der er planlagt og i hvilken udstrækning de er gennemført.

I samarbejdsaftalen mellem parterne er det bestemt, at der hvert andet år, første gang i 2010 skal holdes et evalueringsmøde. Dette møde er blevet afholdt i begyndelsen af 2011 og referat fra mødet blev udsendt til deltagerne.

Den første opgave der skulle løses var at genoptrykke Find vej i Gribskov. Vores ide om at lave foldere i lighed med den vi lavede til Selskov til alle de andre startsteder - eller P-pladser blev gennemført.

Det har vist sig, at der er et godt forbrug af disse foldere. Og vi har ikke registreret at de ligger og flyder rundt omkring i skoven!

Vi har fået en tilbagemelding og et fint indlæg fra et par, der har fundet alle posterne fra ryggen af et par islandske heste. Indlægget har været bragt i Amtsavisen.

Der er sket et løbende vedligehold ud fra de tilbagemeldinger vi har fået. Disse har for det meste gået på klippetænger der er ødelagt. Vi har skiftet ca 10 ødelagte tænger ud.

På nuværende tidspunkt har vi i alt udleveret 33 T-shirts til de personer der har klippet samtlige 130 poster. Ved udgangen af sidste år havde vi udleveret 26 styk, Så der er ikke det store aftræk i disse T-shirts. Da aftrækket ikke er så stort og vi har en rimelig økonomi, har vi i genoptrykket slettet begrænsningen på 100 stk.

## Side 12

Projektet er planlagt udvidet med yderligere tre ”Find vej projekter”. Af disse er det første – Find vej i Hillerød – udgivet. Dette skete i maj. I forbindelse hermed blev der afholdt et lille arrangement på Posen i Hillerød, hvor Christina Thorholm fra Hillerød Kommunes Sundhedsudvalg holdt åbningstalen. De fremmødte fik en halv time til at finde så mange poster som muligt inden for den fastsatte tid. Endvidere var der sat en sprintbane op på posen så de, der var interesseret kunne prøve at tage tid på gennemløb af banen ved hjælp af det elektroniske tidtagningsudstyr Sportident. FIF Hillerød orienterings hovedsponsor Arbejdernes Landsbank stillede også op og havde taget præmier med til de unge, der var ude på banerne. Som optakt til åbningen af find vej i Hillerød var der nogle få dage inden afholdt et skoleløb for kommunens 7. klasser.

Turistbureauet har været en af de helt store forbrugere og de har haft meget godt at sige om projektet.

Efter sommerferien blev vi opfordret til at lave et find vej projekt ved Skovskolen i Nødebo. Skovskolen har stået for levering, montering og opsætning af 15 pæle i umiddelbar nærhed af Skovskolen. Her er klemmerne boret ind i pælen, så de bliver sværere at rive i stykker for potentielle selvtægts mænd. FIF Hillerød har revideret kortet og lavet layout på folderen. DOF har sponsoreret folderne. Indvielsen blev foretaget med taler af FIFs projektmager for projektet – Leif Sig, Skovskolens uddannelsesleder Philip Pedersen og Hillerøds Borgmester Kirsten Jensen. Det skønnes at pælene er i orden med hensyn til maling, og at det således først bliver nødvendigt med lidt ny maling i løbet af 2013. Ved den lejlighed skal refleksbåndene også gås efter.

Der er kommet mange tilbagemeldinger om at posterne bliver flittigt brugt ikke kun af orienteringsløbere men også af andre organisationer eller institutioner.

Fire tusinde (4.000) hit på vores hjemmeside fortæller også at der er interesse for projektet.

Naturstyrelsen har indhegnet et stort område omkring Sandskredssøen, derfor er der lavet i indstik til mapperne, der viser indhegningen og hvor der er låger i denne.

Posterne kan således stadig klippes af brugerne.

### **Planlagte aktiviteter**

Det er aftalt med partnerne, at der skal laves to ”Find vej i” –projekter mere. I den anledning har kommunen hævet deres støttebeløb til det dobbelte.

De to nye ”Find vej i” dækker områderne

fra omkring Slotssøen i nord og Præstevangen i syd og lidt af St. Dyrehave i øst.

Kulsvierskolen i nord, en lille bid ind i store Dyrehave i syd og vest

Find vej i Hillerød projektet og disse to nye projekter og lapper ind over hinanden, således at alle Find vej i ” projekterne omkring Hillerød hænger sammen. Det

## Side 13

førstnævnte projekt forventes at blive indviet i slutningen af dette forår. Og det andet regner vi med at lave så det kan indvies i 2013.

Økonomien fremgår af vedlagte regnskab. For os er der ingen tvivl om at vi har valgt den rette model, nemlig at vi tager to gange kostprisen for mapperne og samtidig deler dem gratis ud hvor de på den ene eller anden måde kan gavne projektet.

Projektet havde ved årsskiftet en kassebeholdning på knap 40.000,- kr. efter der var overført ca. kr. 6.000,- til FIF Hillerød Orientering. Denne overførsel skete som en følge en aftalt med partnerne om at projektet fra genoptrykningen overfører 15,- kr pr solgt mappe som betaling for kortrettighederne til FIF Hillerød Orientering. Vores gode økonomi har sikret os et godt råderum med stor handlefrihed. Vi har således kunnet genoptrykke materialet og stadig have midler til nye aktiviteter.

### **Beretning fra ungdomsudvalget.**

Ja så gik endnu et år i FIF Hillerøds Orienterings ungdomsafdeling. Hvor man til daglig i 2011 ikke kunne undgå at høre om kriser og stagnation, når man åbnede en avis eller tændte for tv'et har det været helt anderledes med ungdommen i en af landets største orienteringsklubber.

Allerede i sidste års beretning antydede vi, at der i 2011 ville blive øget aktivitet, specielt set i lyset af, at vi fik ansat en ungdomstræner. Faktisk er der nu så mange tilbud for de unge, at der på det for nylig afholdte forældremøde blev pointeret, at de mange tilbud netop skal ses som tilbud og man skal benytte sig af dem i det omfang det passer ens ambitioner og motivation.

Vi mener det er vigtigt, at der er de mange tilbud for at de ambitiøse ikke keder sig eller kommer til at mangle udfordringer. Samtidig giver det alle løbere en mulighed for lige netop at vælge det han/hun har mest brug for eller lyst til. Om det er vinterymnastik, løbeskole, tekniktræning, fællesspisning eller andet.

Det der har skabt den største aktivitet i år i forhold til de andre år i ungdomsafdelingen er nok at der nu er teknisk træning hver tirsdag året rundt for alle ungdomsløbere. De andre år har det hovedsageligt været de ældste ungdomsløbere der tog pandelampen på og løb i skoven i vinterperioden. Nu skal man ikke blive forskrækket hvis man møder op en tirsdag aften og ser mere end 20 børn/unge med pandelampe på klar til at løbe ud i en kold, våd og mørk skov. De yngste er endda kun 7 år.

Faktisk har der i 2011 været 41 tirsdagstræninger, 11 lørdagstræninger og til dem har der været 40 forskellige ungdomsløbere. 7 ungdomsløbere (Annika, Camilla, Gustav, Isabella, Lukas, Malthe P og Marie) har benyttet mere end 40 af disse 52 tilbud. Alle har af gode årsager ikke været lige så aktive som disse 7, men der har været ca. 1000 fremmødte sammenlagt til de 52 træninger, hvilket betyder at der i

## Side 14

snit er ca. 20 fremmødte til træningerne. Til disse træninger er der ca. blevet tilbagelagt 2500 km og fundet 20000 poster.

Anders Bachausen som blev ansat som klubbens ungdomstræner i det forgangne år og som fremover også i et vist omfang vil fungere som træner for resten af klubbens medlemmer, har stået for den tekniske træning. Nogle af de emner, der har været i løbet af året er: Kompas, ledelinjer, korthåndtering, bomteknik, planlægning af vejvalg, kurver m.m. Nogle af klubbens ældre løbere (altså ikke ungdomsløbere) har benyttet sig af muligheden for at få lært eller genopfrisket lidt teknik ved at møde op til træningerne om tirsdagen, **da alle er velkomne**. Nogle af de mere rutinerede har endda givet udtryk for at de havde lært noget nyt efter sådan en træning, så hvis man ikke er bange for at blive en bedre teknisk o-løber skulle man prøve at dukke op en tirsdag.

Et andet nyt tiltag i år har været løbeskolen om torsdagen i sommerhalvåret, altså den periode, hvor der ikke er vintergymnastik. Der har været løbeskole 12 gange og Bo Simonsen har stået for den fysiske træning, der jo også skal til, hvis man skal blive hurtigere eller hvis der skal være overskud til at læse kortet under o-løbet. Løbeskolen har lige som tirsdagstræningerne været en succes med stort fremmøde og en del har vist fundet ny motivation til at løbetræne noget mere.

Som ovenfor nævnt har der været vintergymnastik i vinterhalvåret. Det har som de andre år foregået på Frederiksborg Byskole med Sandra Simonsen som instruktør. Noget nyt i år er at det har været stort fremmøde af ungdomsløbere til vintergymnastikken, faktisk har der ind imellem været flere børn og unge end voksne. Og selvom børnene til tider har været meget snaksaglige, har de været med i øvelserne.

Som de andre år har der været fællesspisning i Kompashuset efter tirsdagstræning en gang om måneden og fremmødet har været stort og har talt løbere, søskende, forældre med flere. Faktisk har vi været så mange så vi næsten har været nødt til at skulle udvide spisesalen.

Af sociale arrangementer i år kan nævnes, at der igen i år var julehygge i Kompashuset, hvor der blev flettet o-løbsjulehjerter, bagt diverse småkager, æltet konfekt og dekoreret orienteringsjuledekorationer. Der var også en håndfuld børn af sted på Elleore. En tur der bød på de sædvanlige mere eller mindre fjollede o-legge på den lille ø.

Der har også været klubture i år den første gik til Nymindegab, hvor 11 voksne og 12 børn fik lært noget om hvordan man løber i klitterræn. I påsken var vi 15 børn og 15 voksne sammen i en spejderhytte "Trekanten" ved Ans og når vi ikke løb stod den på rundbold og påskehygge. Og så var der nok den klubtur som de fleste vil huske i mange år fremover nemlig sommerturen til Tjekki, hvor de 14 børn og 23 voksne fik sat deres orienteringskunnen på en alvorlig prøve i sandstenterrænerne. I

## Side 15

september var der klubtur i forbindelse med DM-Stafet og DM-Lang, hvor 16 børn overnattede med de andre fra klubben på Vejle Vandrehjem. I oktober skulle vi prøve at vinde Danmarksmesterskabet for hold, så 15 børn tog med bussen til Nordjylland for at overnatte i campinghytter ved Klim strand. Carsten Dahl havde sørget for turen og børnene nød turen i svømmehallen på campingpladsen. Sidst i oktober var der arrangeret en ATK læringstur til Tidaholm og her fik en lille skare stort udbytte af det svenske terræn.

Det er også blevet til mange medaljer ved de danske mesterskaber i år, se oven for under resultater.

Og så var der 15 børn der var med til at få sølvmedalje hjem fra det nordlige Jylland til Danmarksmesterskaberne for hold.

Af andre bemærkelsesværdige resultater kan nævnes at;

- Siri vandt sin klasse til Böhmens 5-dages (tidlig start på en international karriere),
  - ungdomsløberne vandt Skov Cup finalen på Tisvilde Hegn's egen hjemmebane.
- Så alt i alt et indholdsrigt orienteringsår i Ungdomsafdelingen, som det bliver svært at leve op til i 2012. Men mon ikke træner, ungdomsudvalg, forældre og børn vil gøre alt for at gøre 2012 til et lige så spændende år i FIF Hillerød Orienteringsklub?

### **Klubbens eliteløbere**

Vores eliteløbere har klaret sig rigtigt godt ved både nationale og internationale mesterskaber i 2011.

Selv om flere af dem har været langtidsskadet, opnåede vi :

- Først og fremmest: Guld i WM-MTB-O-stafet til Lasse Brun Pedersen
- Adskillige medaljer til DM'erne, se ovenfor.
- Nicoline fik en 4. plads ved junior EM i sprint-orientering samt var med til Junior VM.

Der afsættes et stort beløb til støtte af vores elite, men det er ikke kun medaljetagere, der støttes.

Hele gruppen bestod af:

**Anders Konring Olesen**  
**Cecilie Klysner**  
**Emil Folino**  
**Jeppe Ruud**  
**Lærke Lundedal Jensen**  
**Nicoline Klysner**  
**Rasmus Folino**  
**Sigge Lundedal Jensen**  
**Signe Klinting**  
**Søren Schwartz**

## Side 16

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

Det beløb, der var afsat i 2011, blev ikke brugt, da mange af løberne desværre var skadet i lange perioder.

DOF betaler for landsholdsløberne til internationale mesterskaber og for det relativt lille antal løbere, som er med i forbundets elitegrupper. For den gruppe, der ligger lige under landsholdsniveau, er der imidlertid temmelig store egenbetalinger til samlinger og rejser, og det er her, vi primært har en mulighed for at hjælpe økonomisk.

I 2012 vil vi ikke have mulighed for at afsætte helt så stort et beløb til eliten, og en stor del af beløbet vil være bundet til løbernes deltagelse i DOF arrangerede samlinger og rejser.

I 2012 har vi Signe Klinting i DOF's udviklingsgruppe og Cecilie og Nicoline Klysner i junioreliten

For hele gruppen vil vi stille krav om, at flere eliteløbere deltager i DM-erne, og at dem, der bor i vores område, jævnligt deltager i klubbens ATK træninger.

Elite-udvalget / Lars Konradsen

### **Beretning fra træningsudvalget.**

Træningsløbene har i 2011 været lavet på forskellige måder:

- I foråret lavede vi familieorientering tilnærmet et koncept, der har fungeret i Allerød. Samme sted hver gang, nye baner hver gang, 3, 5 og 7 km begynderorientering, sportident, deltagergebyr 40 kr. Vi annoncerede i avisen og delte flyers ud. Alligevel kun ca. 10 deltagere hver gang.
- I efteråret lavede vi træningsløb efter den samme recept, som vi brugt de seneste år: Når vi laver træningsløb udbyder vi dem internt, som karrusel-løb og laver familieorientering samtidig. Vi kom bredt ud med flyere og plakater, og vi havde Kommunen til at hjælpe med annoncering i SFO'er etc. 20-30 deltagere hver gang, op mod det bedste, vi har præsteret gennem tidene.

Vi har endnu ikke fundet ud af, hvordan vi får disse deltagere ind som medlemmer. I 2012 prøver vi at afholde familie-orientering samtidig med ungdomstræning, så de nye umiddelbart kan se, hvor lækkert det er at være medlem.



### Beretning fra agernsamlerne.

Agernsamlingerne foregår fortsat på onsdage i ulige uger året rundt bortset fra juleugen og ca 6 uger om sommeren. Tilbudet er orienteringsløb i nærskovene og der er altid to svære baner med ca længder på 3, henholdsvis 4.5 km. Efter løbene, der normalt starter kl 9 mødes man i Kompashuset, hvor man på frivillig basis underholder/holder foredrag over selvvalgt emne. Samlingen slutter ca kl 12:30. Derudover har der i uge 5 været skitur til hytte på Nordsæter i Norge (18 deltagere).



fra agernsamletur til Skeikampen 2012  
vej projektet” med alle dens afskyninger (se beretning andetsteds).

Deltagelsen til orienteringsløbene er fortsat svagt stigende og har normalt haft 20-24 deltagere uanset vejret og året rundt. Ved det efterfølgende møde i Kompashuset kom oftest yderligere en halv snes deltagere.

Foruden disse basisaktiviteter deltog Agernsamlerne som hjælpere ved diverse klubarrangementer både indenfor og udenfor DOF regi, men hovedengagementet har været ”Find

Nødebo, 12-02-2012, Henning Løwenstein

### Beretning fra MTB-O.

I 2011 formåede vi at hæve kvaliteten på vores nationale MTBO-stævner, da vi i pinsen afholdt DM i MTBO. Et overkommeligt stævne at arrangere for en klub med vores arrangørkapacitet, men målt i forhold til kvaliteten af andre MTBO-stævner i Danmark, så var vi langt over gennemsnittet. Så tak for den store indsats! Det var fedt.

Ligesom året før, var der dog heller ikke i 2011 den store daglige aktivitet på MTBO-fronten. FIF Hillerød har ingen træningstilbud indenfor MTBO, men det kan vi forhåbentlig få skabt igen fremover. I fremtiden lægges aktiviteterne ind under henholdsvis træningsudvalget og arrangementsudvalget, så MTBO-aktivitet kan tænkes i syntese med resten af vores aktiviteter. I træningsudvalget vil der blive arbejdet på idéer til træningstilbud mv. - man kunne f.eks. forestille sig, at der hver 14. dag lægges en træning ud på hjemmesiden, som er til fri afbenyttelse, og man så kan aftale at køre nogle stykker sammen, hvis det er muligt. Input modtages gerne!

- Anders Bachhausen

### PLANER FOR 2012

**Bestyrelsen vil satse på, at en række udvalg, hver med et bestyrelsesmedlem som tovholder, vil kunne drive den ønskelige udvikling fremad i 2012. Alle klubbens medlemmer opfordres til at melde sig til denne tovholder, hvis man vil være med til at præge udviklingen i 2012.**

#### **Træning, Anders Bachhausen**

Fortsættelse af den nuværende tirsdags- og lørdagstræning.

Markedsføres yderligere til resten af klubben

#### **Sociale aktiviteter, Thomas Eriksen**

Månedlige fællesspisninger, klubstafet, klubmesterskab, juleløb.

Inddragelse af flere arrangører – og deltagere.

#### **Rekruttering/FindVej/Synlighed, Karsten Funder**

FindVej-projekter.

Familieorientering

Andre rekrutterings-arrangementer.

#### **Arrangementer, Bo Simonsen**

Spring Cup's afløser – fra 2013

Men hvad ?

#### **Kort og skov, Bo Simonsen**

Korttegning

Fremskaffe midler til do. gennem ansøgninger til fonde etc.

#### **Hjemmeside, Karsten Funder**

Nydesign og –implementering, se ovenfor.

#### **Funding, John Søndergård**

Skaffe penge, bl.a. til prof. Korttegning.

#### **Hus, John Søndergård**

Vedligeholdelse, nyanskaffelser, forvaltning

### **Materiel, Thomas Eriksen**

Vedligeholdelse, nyanskaffelser, forvaltning

### **SportIdent og postudstyr, Søren Wassard**

Vedligeholdelse, nyanskaffelser, forvaltning

### **Elite, Lars Konradsen**

Definition og mål for og krav til klubbens elite.

Rapportere om elitens aktiviteter til bestyrelsen.

Forvalte klubbens midler til eliten.

### **Ungdom, Thomas Eriksen**

Drive og inspirere ungdomsafdelingen.

## **Regnskab 2011 og Budget 2012**

Årets resultat endte med et underskud på 6.362,- Et ”positivt” resultat sammenlignet med det lagte budget, som udviste et underskud på 88.250,- Målet var at bruge flere penge på at igangsætte en række aktiviteter så vi kunne bruge lidt af vores store egenkapital.

Vi formåede at sætte en masse nye aktiviteter i gang, bla. så har vi ansat Anders som træner og vi har investeret i et nyt tidtagningsudstyr til brug for bl.a SMUK Kvindeløb. Samtidig har vi haft gode indtægter på alle vores arrangementer og samtidig er der nogle planlagte udgifter til projekter og aktiviteter som ikke er blevet gennemført.

Se de enkelte udvalgs gennemgang ovenfor at få et overblik over gennemførte aktiviteter.

Alt sammen har betydet at vi har en meget sund klubøkonomi, men som er meget afhængig af vores indtægter som løbsarrangører (Slotssti stafet, SMUK, Sygehusløb, og diverse O-løb) Det var sidste år vi arrangerede Spring Cup og vi sluttede af med en beskedent andel af overskuddet på kun lidt over 11.000, Ikke meget sammenlignet med de tidligere år, når vi holder det op mod den arbejdsindsats som ligger bag.

Af klubbens samlede indtægter udgør kontingent indbetalingerne kun 34%, hvilket tydeliggør at vi kun kan opretholde vores høje aktivitetsniveau gennem finansiering af sponsorer og arrangørindtægter. Fratrækker vi medlemsafgifterne til DOF fra de samlede kontingentindbetalinger så er vi helt nede på at vores kontingenter kun udgør 20% af vores samlede indtægter.

For 2012 har bestyrelsen lavet et budget-oplæg som vil blive præsenteret på generalforsamlingen. Et budget som sigter mod at vi kommer ud med et underskud på 31.150,-. I budgettet er der indregnet en yderligere indtægt på ca. 35.000 fra vores mange løbsarrangør aktiviteter. Underskuddet fremkommer ved at bestyrelsen igen har prioriteret at bruge penge på aktiviteter som styrker klubbens mange tilbud til vores aktive medlemmer.

### Kontingentforslag for 2012

Bestyrelsen foreslår kontingentet modificeret på et par punkter:

- Passive medlemmer og medlemmer, der også er medlem af en anden klub skal fremover have adgang til gymnastik. Samtidig forhøjes kontingentet for disse mennesker til 320 kr, således at de betaler det samme til klubben som aktive medlemmer, idet resten af det aktive kontingent går til DOF.
- I det omfang at medlemmer, som vi ved er aktive, ikke betaler det fulde kontingent, betragter vi det som en implicit ansøgning om det resterende beløb.

Der foreslås derfor følgende kontingentsatser:

Konkurrence	Motion	U - 9	U 10 - 20	Anden klub	Passive
1300	650	250	500	320	320

Konkurrence-medlemmer har fristart.

## Juleløb 2012

Poster her må indsamles fra 45 min - hver skærm giver 20 point ekstra

Poster her må indsamles fra 65 min - hver skærm giver 20 point ekstra

læger du en post for tidligt koster det 50 point

Alle har 60.00 minutter og så er time-glasset løbet ud. Hvert minut for sent koster 5 point for små nisser og 10 for voksen og holdnisser.

Postene giver fra 20 til 1 point.

Du skal tage en point-seddel på posten og kun øen.

På perlekæden får du 50 point ekstra for at have alle

Har du alle hjørter får du ekstra 50 point

Har du alle du alle kugler får du ekstra 50 point.

Post i kugle og hjerte i midten.  
Poster på stjernesplisser, 5 poster på perlekæden, 3 poster i julemanden.

Ikke alle kugler og pakker er nordvendt korrekt - brug fantasien!

Bo havde lavet et fantastisk flot kort til årets juleløb – noget forud for sin tid!! ;-)  
Leif

## Kom og vær med!

Hele året har Anders Bachhausen - godt assisteret af en gruppe aktive forældre – arrangeret ugentlige træninger for vores unge. **ATK-træning** – Aldersrelateret TræningsKoncept. En **forfærdelig** betegnelse som dækker over veltilrettelagt træning med udgangspunkt i deltagernes alder (fysisk såvel som mentalt).

Det korte af det lange er at det er **godt og sjovt**. Og ingen er jo ældre en de gør sig – så der er også plads til de lidt ældre (læs: voksne). Og det har jeg benyttet mig af en del gange – med **stor fornøjelse**. Ikke altid lige let, så der er rigeligt med udfordringer for alle.

Træningerne afvikles over samme mønster: man møder til tiden, trænerne giver en introduktion til dagens tema og de **5 forskellige baner** af varierende sværhedsgrad og længde fra let/begynder til svær og så vælger man et kort og løber. Er der behov for skygning eller ekstra instruktion er der helt sikkert nogen som kan være **behjælpelig** med det. Og så tager man hjem igen.

Flere træninger arrangeres i fællesskab med Tisvilde Hegn OK og det gør det bestemt ikke kedeligere. 30-40-50-60 deltagere har vi været, selv her i den mørke tid kommer der **mange til træning**. Og det er altså **sjovere** end at løbe rundt for sig selv. Og sjovt er det at være tilskuer til de mange unger som hygger sig sammen. Der har været andre voksne medlemmer med – men ikke nær nok. Der er bestemt **plads til flere** – både begyndere og garvede. Så hermed en **opfordring til at deltage** i klubbens træninger – frisk luft, motion, udfordringer og muligheden for at møde andre aktive medlemmer.

Her i vinter er der både aften træning med lampe om tirsdagen (man kan låne en lampe), såvel som træninger i dagslys i weekenden. Så hold øje med **kalenderen på hjemmesiden**. Giv evt besked til Anders, så han ved du kommer og har kort klar til dig.

Vi ses i skoven  
/Anders Klinting

## Godt humør i mørket

Klokken er 17.15 da jeg ankommer – lidt vandret stadig med tankerne på arbejdet – til p-pladsen ved Eghjorten i Stenholt Vang. De få andre, som er kommet, sidder og skutter sig i deres biler, for det er mørkt og køligt (faktisk ret koldt, tæt på frysepunktet).

Jeg får åbnet bagagerummet og starter omklædningen.

Imens strømmer det til, og da jeg har fået o-sko og lampe på, er p-pladsen godt fyldt op og det myldrer med børn i alle aldre (og nogle voksne). Nogen er allerede klar – andre står hos Sandra og Bo og kæmper med at få de nye låne-lamper monteret. Og andre igen råber at de ikke kan finde deres sko. Der er stor aktivitet.

Så kommer Thomas, som har sat poster ud – lidt forpustet for det har alligevel taget noget tid at få sat 43 poster i skoven! Anders B som har tilrettelagt kommer også – og så er vi ved at være klar til fælles instruktion.

Vi er mange – for Tisvilde Hegn OK er også med. Jeg tror, jeg tæller 40-45 lamper i mørket med ivrige hoveder nedenunder, som står og lytter til Anders og Tim, som forklarer om dagens (aftenens) baner. Momentet er ledelinjer, så alle skal holde øje med ting i skoven som er tydelige linjer – veje, bevoksningsgrænser, grøfter... uanset om det er den lette eller den svære bane, så er der moment. Og så skal vi lige lægge mærke til hvem der udleverer hvilke baner... Sandra, Thomas, Anders, Tim...

Vi lunter dernæst fra p-pladsen ned til start ved Eghjorten. Humøret er højt og det er tydeligt at mange kender hinanden fra de efterhånden talrige fælles træninger, de har været til.

Nå – jeg finder mit kort og kommer afsted, som en af de første.

Om det er manglende evner, dårlig form eller måske den lidt blege gamle Silva lampe... jeg ved det ikke, men der går ikke længe før det vrimler med lamper omkring mig. Nogen bliver skygget, andre løber 2 og 2 sammen og andre igen alene. Der er i hvert tilfælde vrimmel. Vi løber forskellige baner, men posterne ligger så tæt at der sker en hel masse.

Snart løber jeg mest for mig selv. Det går fint med at finde posterne, men da det jo er træning prøver jeg lidt sværere vejvalg end jeg ellers ville tage og ved post 11 kniber det. "Posten ligger nok forkert" tænker jeg efter at have cirklet lidt rundt.

Men så møder jeg Thomas og junior, som har en post i nærheden – og han påstår at min post skam står korrekt... "den er lige derovre, du skal bare følge grøften".

Grmpf – han havde jo ret. Jeg var bare så tæt på.

Nå – resten af banen går fint. Vel i mål kan jeg notere mig, at jeg ikke var den første her! Nogle af de andre står allerede i rundkreds og nørder kort – hver på deres bane. Anders B trisser rundt og hygger sig ser det ud til – tilfreds med de glade smil under lamperne.

"Farvel – tak for i aften" lyder det fra børn og voksne efterhånden, som de smutter tilbage til bilerne og hjem i varmen.

Vi glemte helt det var koldt. Jeg glæder mig allerede til næsten gang.

Måske mødes vi i skoven?

/Anders Klinting



## Læringstur til Åhus, Sverige

Fredag: Vi kørte til Degeberga nær Åhus hvor vi boede på et vandrehjem. Vi skulle pakke ud, så spiste vi aftensmad hvor vi fik

tomatsuppe og Isabella som ikke kan tåle tomater fik eksem. Efter den lækre mad snakkede vi lidt også skulle vi have løbe tøj på for vi skulle løbe nat løb i Grupahalet, ungdommen skulle løbe sammen 4 grupper med 2 i hver, Isabella og Camilla, Maja og Julie, Preben og Sara, Annika og Malthe løb sammen. Banen var 3,5 km med 8 poster, men førsteposten var ikke sat ud. Da vi kom hjem var der nogen der gik i bad og vi fik lidt mad og kage. så gik vi ind på de store pigers værelse og sad og snakkede om KUM også gik vi seng men man kunne ikke sove fordi de store piger snakkede.



Post i Furuboda Nord

Lørdag: Vi stod op og spiste den super gode havregrød som man ikke kunne smage fordi man "kom til" at putte for meget kanel-sukker på efter morgen maden skulle der løbe tøj på til det første løb baseret på kurve. Så kørte vi ud til skoven Furuboda nord hvor vi først løb en bane med højder på 1,4 km med 11 poster. bagefter løb vi en bane med

lavninger på 1,3 km med 11 poster. Når man havde løbet de to baner kunne man

løbe en almindelig bane. Da vi kom hjem lavede vi frokost og spiste maden og fik lidt kage.

Vi gik ind på de store pigers værelse og snakkede om skolen men der ikke lang tid før vi fandt ud af at det sneede.



I <3 FIF

Så gjorde vi os klar til at skulle ud at løbe i snevejr men da vi kom der hen sneede



### Ungdomsholdet

og nogen gik ud og lavede I <3 FIF i sneen. Også var det i seng.

Søndag: vi stod op og der var nogen der nåede at pakke lidt så spiste vi morgenmad. vi skulle løbe i Grupahalet igen, det var ungdomsløberne der skulle samle posterne ind. det var en lækker træning i solskin og det hjalp på varmen (alle pigerne havde aftalt at løbe med rottehaler det gjorde de så), så kørte vi hjem og spiste frokost og lidt kage. så ryddede vi op (og gav Camilla et sjok med en edderkop) og sagde farvel til hinanden også var det på tide at vende næsen hjem ad

*Skrevet af ungdomsløbere*

*Sara Lykke Brinch og Malthe Poulsen*

det ikke men det regnede æv, skoven hed Äspet og det var sløjfe løb da banerne var løbet var det hjem og få te og kage. så gik vi ind på de store pigers værelse og spillede DiXit. da vi havde spillet det var det tid til aftensmad som var pastafestival, da vi sad og spiste diskuterede vi med Malte om en opdigtet person som hed Cobonodo som han ikke fattede var død (det gik aldrig op for ham). Så var der nogen der spillede Sequence



Grupahalet



**Sejt, sjovt og spændende**



## **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 sommersolen 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



**Kort og godt,  
kort er godt**

## Påsken 2012

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

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

Hvem skal med? - Det er dig som er:

- Motionist/Eliteløber/Ungdomsløber
- Forældre til ungdomsløber
- Barn af orienteringsløber
- Hyggeonklen/Legetanten
- Træt af at sove i telt fordi det skal være billigt
- Dig som savner hyggelig samvær med de andre i klubben

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

Prisen for overnatning skulle gerne blive overkommelig, da vi har booket 6 feriehus for ca. 2000 kr. stykket plus forbrug for 3 overnatninger (ons, tor og fre). Der kan være op til 6 personer pr. hus, så pt. er der plads til ca. 36 personer.

Udover feriehusene har vi booket fælleshuset torsdag og fredag så vi kan spise sammen og lave aftenshygge. Som sidst satser vi på fællesspisning for dem der har lyst. Terrænet vi skal ”lege” i er meget spændende og flot og meget anderledes end det vi er vant til.



/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
lø	25-02	Lystrup	Lystrupvej 20, Slangerup	SG	11:00-12:00 MTBO
lø	25-02	Teglstrup Hegn	Klubgården,	HSOK	13:00-13:30
lø	10-03	St. Dyrehave	Frederik VII's vej	Allerød OK	11:00-12:00 MTBO
lø	10-03	Teglstrup Hegn	Hammermøllen	HSOK	13:00-13:30
lø	17-03	Teglstrup Hegn	Klubgården	HSOK	13:00-13:30
sø	18-03	Ermelunden	Ved Fortunen	OK Skærmen	10:00-11:00
ti	27-03	Lystrup	Skovfogedvej/Lystrupvej	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	10-04	Sperrestrup	Tungegårdsvej, Ølstykke	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	17-04	Tokkekøb Hegn		PI – Københ.	17:00-18:00
ti	24-04	Ravnsholt	Bregnerød Skovvej	Kildeholm OK	17:00-18:00



## Træningsplan februar-marts-april

Dag	Tid	Aktivitet	Mødested	Skov	Moment	
21/2 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	Boltehus	St. Dyrehave	Ledelinier	
27/2 manda	19:00	Generalforsamling	Kompashuset		Fremtiden	
28/2 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	Nymøllevej/Bregnerød skov	Ravnsholt	Ledelinier og planlægning	
2-4/3 week		Kredskurser U1, U2, U3	weekendtur	Tilmelding i O-service		
6/3 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	P-plads på Overdrevsvejen	St. Dyrehave	Bomteknik	
13/3 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	Kompashuset	Slotspark	Introtræning	Fælles spisning
20/3 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	Østbyen, TBA	Hillerød By	Sprint	
27/3 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	Hillerød, TBA	Hillerød By	Sprint	
10/4 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	Kompashuset	Selsskov	Introtræning	Fælles spisning
12/4 torsd	17:30	Første løbeskole	Kompashuset	Slotspark	Terrænløb	
17/4 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	Gadevangsvej Fruebjergvej	Grib Midt	Kurver	
24/4 tirsdag	17:30	Tirsdagstræning	P-plads på Gillelejevej	Grib Nødebo	Kurver	
26/4 torsd	17:30	Løbeskole	Kompashuset	Stadion	Baneløb 3000 M	

## Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm	Bemærkning
22/2	C	<a href="#">Tisvilde Hegn</a>	Øst	Tisvilde Hegn OK	17/2	Natcup
25/2	MTB O	<a href="#">Lystrup skov</a>	Øst	OK S.G.	17/2	VinterSerien MTBO - 6.afd
25/2	C	<a href="#">Ravnsholt Skov/Tokkekøb b Hegn Vest</a>	Øst	Allerød OK	19/2	To-Mands-Galoppen
26/2	C	<a href="#">Roskilde skov/by</a>	Øst	Herlufsholm OK	17/2	I Troidens Fodspor
10/3	MTB O	<a href="#">Store Dyrehave</a>	Øst	Allerød OK	5/3	VinterSerien MTBO - 7.afd
14/3	C	<a href="#">Lille Hareskov</a>	Øst	OK73	9/3	SM Nat 1 Afdeling
18/3	A	<a href="#">Ny Tolstrup</a>	Øst	OK Roskilde	9/3	Kredsløb
24/3	C	<a href="#">Tokkekøb Hegn</a>	Øst	OK Øst Birkerød		Danish Spring - Chase & Relay JRL, SRL, WRE
25/3	C	<a href="#">St. Dyrehave</a>	Øst	OK Øst Birkerød		Danish Spring - Chase & Relay
28/3	C	<a href="#">Højbjerg Hegn</a>	Øst	Tisvilde Hegn OK	23/3	SM nat 2 afd
30/3	MTB O	<a href="#">Præstevang/S t.Dyrehave</a>	Øst	OK S.G.	10/3	MTBO Camp 2012
31/3	A	<a href="#">Helsingør Idrætspark</a>	Øst	Helsingør SOK	16/3	DM Sprint, DM
31/3	MTB O	<a href="#">Gribskov Syd</a>	Øst	OK S.G.	10/3	MTBO Camp 2012
1/4	A	<a href="#">Jægerspris Nordskov</a>	Øst	Farum OK	16/3	DM Ultralang, DM
1/4	MTB O	<a href="#">Tisvilde Hegn</a>	Øst	OK S.G.	10/3	MTBO Camp 2012
2/4	MTB O	<a href="#">Tokkekøb Hegn</a>	Øst	OK S.G.	10/3	MTBO Camp 2012
3/4	MTB O	<a href="#">Gribskov Midt</a>	Øst	OK S.G.	10/3	MTBO Camp 2012

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



## Find bilen ... så finder vi lånet!

Uanset om du vil have en fabriksny bil eller en billig og brugt, kan du vælge frit med et billån fra Arbejdernes Landsbank. Kom ind og lad os tale sammen om din kommende bil.

 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).