

# O-FIF

40. årgang

April 2012

Nr. 2



**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. 2/2012

**I** 21 år har forsiden af O-FIF aprilnummer været et billede af starten på Spring Cup-stafetten – men nu er det slut – og noget nyt er begyndt. Danish Spring skal nok blive godt – når vi lærer konceptet bedre at kende – som deltagere!

Generalforsamlingen har været afholdt med god deltagelse – det sikrer en god debat og at beslutninger er truffet af en bred del af den aktive del af klubben.

FIF-prisen gik til Erling Skov Nielsen, motiveret af Carl Johan Rosenberg: ”En aktiv stævneleder, der helst holder sig i baggrunden!”

I denne weekend løbes den første cup-match – vi satser på finalen igen i år.

Vi ses i skoven!  
;-) leif

Referat fra generalforsamling 2012 .....	4
DM Sprint og Ultralang.....	9
DM Nat.....	11
Find vej-dag d. 28. april .....	11
På tur med eliten.....	12
EM træningslejr i påsken.....	13
På tur til Tyrkiet .....	15
Klubtur til ungdommens tiomila.....	16
Indvielse af faste poster i Præstevang.....	17
O-ringen 2012.....	18
Klubtur til Tyskland .....	19
Øst Karruselløb.....	21
Åbne løb.....	22

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 3	1.6.	23
Nr. 4	24.8.	35
Nr. 5	5.10.	41
Nr. 6	23.11.	48

Forsiden: Cecilie Friberg Klysner i Antalya, Tyrkiet



# Referat af generalforsamlingen i FIF Hillerød Orientering Mandag d. 27. februar 2012 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 to bestyrelses-suppleanter
9. Valg af revisorer
10. Valg af revisor-suppleant
11. Evt.

Dirigent: Leif Sig  
Referent: Carsten Dahl

Efter at være blevet valgt med applaus, konstaterede dirigenten, at generalforsamlingen var lovligt indkaldt, idet den er indkaldt i O-FIF i november 2011 samt ved senere e-mail.

## 2. Formandens beretning

Karsten Funder spurgte, hvorvidt alle havde læst beretningen i O-FIF, og da alle havde dette, havde han ikke nogen supplerende kommentarer.

Der var ingen spørgsmål til beretningen, som derfor blev godkendt med applaus.

## 3. Regnskab

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

- Vi har ikke opfyldt det budgetterede underskud, men "kun" fået et underskud på ca. kr. 6.000.
- Vi er blevet lidt færre medlemmer.

## Side 5

- Vi har fået et mindre overskud på Spring Cup – kun kr. 11.000.
- Vi har tjent mange penge på vores andre arrangementer.

Carsten Dahl spurgte til, hvorfor vi tjener så mange penge på ikke-o-løb, men relativt få på o-løb. John svarede, at problemet har været diskuteret i bestyrelsen, men at vi endnu ikke helt har fundet ud af, hvor vi kan gøre en forskel på o-løbs-siden. Bo Simonsen supplerede med, at vi på terminslisten for 2012 laver flere o-løb end tidligere. Vi har dog stadig ikke fundet ”det store løb”, som vi kan profilere os på de kommende år.

Karsten Funder supplerede med, at vi kan konstatere, at vi holder en væsentligt højere timeløn ved at lave motions-arrangementer.

Carsten Dahl opfordrede til næste år at udsende regnskabet til alle per mail før generalforsamlingen. Dette blev taget til efterretning.

Regnskabet blev godkendt!

#### **4. Planer og Budget**

Karsten viste den nye struktur, hvor en række udvalg skal varetage detail-planlægningen på en række områder i 2012. Et bestyrelsesmedlem bliver sat i spidsen for hvert område. Dernæst fortalte de enkelte udvalgsformænd kort om planerne for deres udvalg. Alle har behov for at nogle melder sig under fanerne, så det ikke (for-)bliver enmandsudvalg.

Det er vigtigt at melde ud til alle, hvornår vi skal holde arrangementer, så man kan sætte dagene af i kalenderen.

John Søndergaard gennemgik budgettet samt svarede på spørgsmål undervejs:

- Der budgetteres med færre kortindtægter, idet vi ser en lavere omsætning blandt ikke-o-løbere. Dette skyldes sandsynligvis, at Find Vej projekterne har gjort det lettere at kopiere store kortudsnit ulovligt.

Forsamlingen var stemt for at anvende 50.000 til korttegning – uanset om vi får det budgetterede tilskud eller ej.

- Der er afsat færre penge til divisions-turneringen, da finalen i år er på Sjælland (vi håber selvfølgelig at være med i den).
- Sponsorer dækker bl.a. Arbejdernes Landsbank, men kontrakten er ikke på plads endnu. Sponsorer, som kan levere andre ydelser end penge, kan også være interessante. F.eks. har vi fået en tøj-sponsor (FA Stillads).

## Side 6

### 5. Kontingent

Bestyrelsen foreslår uændret kontingent i 2012, dog med den lille ændring, at medlemmer af andre klubber og passive skal betale kr. 320,-. Til gengæld får de så adgang til at deltage i gymnastik.

Bestyrelsens forslag:

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.

Vedtaget!

### 6. Forslag

Der var indkommet 3 forslag fra medlemmerne (se bilag), som før mødet var udsendt til alle medlemmer per mail. Alle 3 forslag handler om, hvad passive medlemmer må foretage sig i klubben, og om hvorvidt Agernsamlerne kan regnes som passive eller aktive medlemmer.

Der var en lang diskussion om emnet, og adskillige holdninger blev luftet.

Der blev stemt om forslagene:

1. Nedstemt 14-21 (bestyrelsen pålægges derfor **ikke** at bede DOF om en udredning).
2. Nedstemt 3-34 (bestyrelsen pålægges **ikke** at bede DOF om at oprette en ny medlemsgruppe).
3. Punktet faldt pga. afstemning 1.

### 7. Valg til bestyrelse

Til bestyrelsen var følgende på valg:

- Anders Bachhausen
- Bo Simonsen
- John Søndergaard
- Lars Konradsen

Alle var villige til genvalg – og alle blev valgt, idet ingen andre ønskede at stille op.

## Side 7

Søren Schwartz Sørensen er flyttet til Århus, og er derfor i årets løb trådt ud af bestyrelsen.

Til gengæld er Nicoline og Cecilie Klysner Friberg trådt ind som repræsentanter for eliten – ikke som valgte medlemmer, men med adgang til at deltage i bestyrelsesmøderne.

### 8. Valg af suppleanter

Som suppleant opstillede:

- Søren Wassard
- Henrik Poulsen

Begge blev valgt.

### 9. Valg af revisorer

Som revisorer genvalgtes Lisbeth G. Larsen og Bjarne Jensen.

### 10. Valg af revisor-suppleant

Der blev ikke valgt en revisor-suppleant.

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

Formand:	Karsten Funder
Næstformand:	Bo Simonsen
Kasserer:	John Søndergaard
Sekretær:	Lars Konradsen
	Thomas Eriksen
	Anders Bachhausen
Suppleanter:	Søren Wassard
	Henrik Poulsen

Elite-repræsentanter:

Nicoline Klysner Friberg

Cecilie Klysner Friberg

### 11. Eventuelt

Carsten Dahl efterspurgte, at bestyrelsen koordinerer markedsføringen af vores forskellige aktiviteter. Det blev taget til efterretning.

**I umiddelbar forlængelse af generalforsamlingen blev en række priser overrakt:**

**Erling Skov Nielsen** blev overrakt FIF Prisen.



## Side 8

**Søren Schwartz Sørensen** fik (in absentia) overrakt eliteprisen.

**Nicoline Klysner Friberg** fik overrakt ungdomsprisen.

En række mestre fik overrakt mesterskabspriser for deres præstationer i 2011:

- **Lasse Bruun Pedersen**
- **Nikoline F. Klysner**
- **Annika Simonsen**
- **Maja Brinch**
- **Malthe Poulsen**
- **Nikoline Splitterff**
- **Maria Staugård**

Følgende fik overrakt års-nåle:

- **Lisbeth G. Larsen** (50 år)
- **John Radich** (25 år)
- **Bo Simonsen** (25 år)
- **Anders Bachhausen** (25 år)
- **Anders Konring Olesen** (25 år)
- **Svend Funder** (25 år)

underskrevet

Dirigent

Leif Sig



Referent

Carsten Dahl

### **Bilag til referatet:**

#### **Forslag nr. 1**

Generalforsamlingen pålægger bestyrelsen at rette henvendelse til DOF evt. gennem Østkredsen med henblik på: At der gennemføres en nøje udredning af rettigheder og pligter for passive medlemmer under DOF (Tolkning af Hovedbestyrelsens vedtagelse af 28. januar 2004, redaktionelle ændringer 16. juni 2007 Aktiv, passiv eller friløber)

#### **Begrundelse**

Da hovedbestyrelsens vedtagelse kan tolkes med nogle ret bizarre resultater til følge, er det forslagsstillernes opfattelse, at der er god grund til at få foretaget en udredelse.

#### **Forslag nr. 2**

Generalforsamlingen pålægger bestyrelsen at rette henvendelse til DOF evt. gennem Østkredsen med henblik på: At der oprettes en ny medlemsgruppe, der alene



## Side 9

deltager i aktiviteter i klubbens regi og derfor betaler et reduceret afgift/kontingent til DOF. ( kan eventuelt kaldes "Klubaktivt medlemskab")

### **Begrundelse**

Når der foreslås en ny medlems gruppe skal det ses i lyset af at en paraplyorganisation som DOF ikke kan undværes, men at den på den anden side måske har nået en størrelse der ikke helt svarer til det faktiske aktive medlemstal.

### **Forslag nr. 3**

Generalforsamlingen tager til efterretning, at, indtil der ligger et resultat fra DOFs udredning af de i forslag nr. 1 nævnte rettigheder og pligter, kører FIFs pensionistudvalg, kendt som Agernsamlerne medlemsmæssigt videre som de har gjort de seneste 7 år.

### **Begrundelse**

Der er forslagsstillerens opfattelse, at der i orienteringskredse er nogen usikkerhed om hvorledes DOFs vedtagelser skal tolkes. Indtil dette er afklaret, kan FIF Hillerød orientering fortsætte med deres tolkning af rettigheder for passive medlemmer



**Sejt, sjovt og spændende**



## **DM sprint og ultralang**

Ved årets første danske mesterskaber - DM på sprint distance og DM på Ultra Lang distance, høstede FIF hele 21 medaljer.

Ved et koldt og blæsende **DM Sprint** der blev afviklet i Helsingør

## Side 10

mødte alle vores landsholdsløbere til start. Bedst fra den overraskende tekniske udfordring kom vores elitepiger, og med Bronze til Signe Klinting i kvindernes eliteklasse og i dame junior sølv og bronze til Nicoline og Cecilie Klysner. Hos herrerne hentede Søren Sørensen en ok 6. plads efter en uge plaget af skader, og Sigge Lundedahl blev 8..

I de yngre ungdomsklasser vandt FIF i begge de yngste klasser D12 vandt Annika Simonsen ganske suverænt og lige udenfor præmieskamlen løb Sara Brinch sig ind på en 4.plads. Hos drengene tog Malthe Poulsen en lige så sikker guldmedalje.

I klassen for piger indtil 14 år fik Camilla Larsen endnu en gang bevist at hun har taget skridtet op

til topniveau og sikrede sig en fortjent sølvmedalje. Nikoline Splittorff løb på store dele af banen hurtigst men fik som flere af de andre FIF piger lavet et par fejl for meget i starten, men fik en godkendt 6.plads. I D16 blev Maja Brinch 7.



Øvrige resultater:

Mads K Larsen, Sølv i H35

Ulrik Staugaard, Bronze i H40

**DM Ultra Lang:** Jægerspris Nordskov:

Efter en rigtig god dag på sprint blev det endnu bedre dagen derpå.

Igen var det pigerne fra FIF der gjorde det bedst. Signe Klinting fik med en sølvmedalje en god kvittering på at udholdenheden er på vej tilbage til det rette niveau, og i kvindernes juniorklasse satte Nicoline Klysner alle til vægs og løb med guldet. Sølvmedaljen løb søster Cecilie med og var der tvivl om landsholdskandidaturet før, så er der det ikke efter denne dag.

Hos herrerne blev det lige ved og næsten for Sigge Lundedahl der endte på en utaknemmelig 4.plads. Det ser alt i alt rigtig godt ud for FIF når vi ser så langt som til DM Stafet der afvikles til september!!

Ungdomsafdelingen tog igen rigtig godt for sig da der skulle deles medaljer ud. I H12 blev en træt Malthe Poulsen 3. og fik dermed bronze, mens at Malte Kjær Hemmingsen ikke var lang tid efter på 5. pladsen. Hos pigerne var der også hos de fleste dømt trætte ben. I D14 fik Camilla Larsen årets 2. medalje med bronze tæt fulgt af Nikoline Splittorff på 4.pladsen. I D12 var Annika Simonsen suverænt hurtigst, men havde misset en tvungen overgang - en fejl hun ikke havde vundet tid ved, men efter en protest måtte hun gå tomhændet hjem. Til gengæld tog Sara Brinch skridtet op på præmieskamlen og sikrede sig sin første DM medalje med sølv

på sin fødselsdag.

Øvrige resultater

H40: Sølv til Peter Hansen og Bronze til Ulrik Staugaard

H45: Bronze til Bo Simonsen

H55: Sølv til Lars Konradsen

H65: Bronze til Aage Damsgaard

D40: Guld til Maria Høyer Staugaard

D70: Sølv til Annelise Hansen

/Bo Sim

## DM-nat

FIF Hillerød havde 15 løbere på startstregen til en meget hård udfordring i meget underskavsseje Stenderup ved Kolding lørdag aften. Udfordrende baner på et måske ikke helt stærkt kort gave lange vindertider og specielt gav det store afstande mellem de der lykkedes og de der kom mindre til rette med terrænet.

I Herrernes eliteklasse så det længe ud til en sejr til Søren Sørensen, men Søren løb sig midt på banen sur i brombær og krat, og trods en stærk afslutning blev det bare til en 4. plads.

I de yngste ungdomsklasser satte FIF sig igen på medaljerne, og de udfordrende baner var kræse for vores unge lovende løbere. Annika Simonsen vandt endnu en suveræn sejr i D12 og Sara Brinch blev 5. efter en lang tur i mørket. I D13-14 var 2 medaljer til FIF, med en meget fortjent sølvmedalje til Isabelle Kempff-Andersen tæt fulgt af Camilla Larsen på 3. pladsen (Camillas 3. DM medalje i år). I H12 vandt Malthé Poulsen ligeledes sin 3. DM medalje i år med sølv.

FIF fik endvidere guld i H65 til formanden, Karsten Funder, Guld til evigtunge Ulrik Staugaard i H35, Sølv til Anne Maarup i D45.

Bo Sim

**find vej i ...**

### SELSKOV OG TYSKE PLANTAGE

EN DEL AF 'FIND VEJ I DANMARK'-DAGEN

**FIF Hillerød Orientering inviterer familier og andre interesserede til SKATTEJAGT I SELSKOV OG TYSKE PLANTAGE LØRDAG 28.4.12. Kom mellem 14.00 og 15.00.**

- ▶ ALLE er velkomne!
- ▶ Deltagelse er GRATIS!
- ▶ MØDESTED: Kompashuset, Ødamsvej 36, 3400 Hillerød
- ▶ Gratis, lette ruter på 2, 3 og 4 km.
- ▶ Hele familien kan LØBE SAMMEN.
- ▶ Der er instruktion, kort, frugt og saft til alle
- ▶ Kom og mød én af de danske kvinder, der er bedst til at finde vej, Signe Klinting, verdensmester i orienteringsløb 2010. Hvis du er heldig, kan du komme ud og løbe sammen med Signe.

VIND FLORTE LODTRÆKNINGSPRÆMIER FRA:

- TRIMTEX TECHNICAL TEAMWEAR
- LEONARDO
- Arbejdernes Landsbank

Dansk Orienterings-Forbund

HILLERØD

ARBEJDERNES LANDSBANK

**find vej i ... HILLERØD**

FIF Hillerød Orientering inviterer dig og din familie til **4 EFTERMIDDAGE** med **FRISK LUFT, MOTION OG SJOVE OPLEVELSER** i skovene omkring Hillerød. Der er **FLOTTE PRÆMIER** på spil.

- 8.5.12 - Kompashuset, Ødamsvej 36, 3400 Hillerød.
- 15.5.12 - P-plads Gadevangsvej/fruebjergvej.
- 22.5.12 - Skovskolen, på Nødebovej lige nord for Nødebo
- 29.5.12 - Stor P-plads midt på Overdrevsvejen

Hver gang: Start mellem 17.30 og 18.00. Pris 20 kr.  
Der er instruktion, kort og saft.

**PRÆMIER TIL DE FLITTIGE!**

www.findveji.dk  
Post nr.: 21 Kode: AMM

**Halv pris RESTEN AF ÅRET!**  
Meld dig ind før sommerferien og betal bare fra 125 kr for resten af året. Kontakt Karsten Funder, 49240075

Deltag i 'Find vej i ... Danmarks mesterskabet' og vind en rejse og andre **FLOTTE PRÆMIER** fra Trimtex og Løberen. Du får et lod til lodtrækningspræmier, når du finder en post et sted i landet, og der er præmier til de tre, der finder flest poster i 2012!

Se mere på:

- www.findveji.dk
- www.facebook.com/findveji

På www.findveji.dk finder du over 100 andre 'Find vej i ...' fordelt over hele landet!

Besøg også FIF Hillerød Orienteringsklubs hjemmeside:

[www.orientering.dk/fif/](http://www.orientering.dk/fif/)  
- Prøv orientering - sundt, sjovt og let at gå til!

## På træningslejr med eliten!



Temperaturen siger minus 14 grader, og jeg tager en stor jakke på inden, at jeg smider min store rygsæk over skulderen. Den Sibiriske kulde har ramt Danmark, og i den kommende tid står den på frost, som det aldrig er set tidligere. Det bekymrer dog ikke mig, da jeg er på vej til 3 ugers træningslejr i syden!

D. 6. februar rejste jeg til Alicante, hvilket er en kystby i Spanien. Fra d. 6-10 står den på træningslejr med verdensstjerne Audun Weltzien, Francois Gonon og Frederic Tranchand. D. 10 starter en klubtræningslejr med IFK Göteborg, og vi (som alle løber for IFK, bortset fra Frederic) har besluttet os for at forlænge lejren lidt. Vi kørte lidt ind i landet omkring byen Murcia, hvor vi trænede de første par dage.

## Side 13

Terrænet her er ret kuperet, og der er en del sten i bunden, som gør, at det er ret hårdt at løbe i. D. 10 kørte vi ud til kysten og trænede sammen med resten af klubben. Kystterrænerne i Spanien nær Alicante er utroligt lækre! Man omtaler dem "Sand Dunes", hvilket er en meget god beskrivelse. Det er skove med bløde klitter, bevokset med sydlandske træer. Jeg elsker at have poster ved enkeltstående træer (grønne ringe på kortet), da dette er palmer. Så føler man virkelig, at man er kommet til syden. Løbsbarheden er UTROLIGT godt, så når man løber stærkt lægger tempoet konstant på under 4min/km.

Svenske klubber har utroligt meget fokus på natløb. Det har de fordi, at størstedelen af stafetterne til de store stafetter er om natten. Vi løb derfor flere nattræninger dernede, hvilket var rigtigt udfordrende. Sigten er utroligt dårlig om natten, og hvis man kaster sig væk på kortet, så ligner alt hinanden, når man skal til at lave en indlæsning.

D. 17 fortsatte jeg til Portugal, hvor den stod på en uges træningslejr med det danske landshold. Vi skulle deltage i flere konkurrencer dernede, hvor 2 af disse fra WRE event, som skulle løbes med fuld konkurrence fokus. Det første WRE løb, som var en mellemdistance, lå d. 20. Det gik desværre ikke tekniske super godt, så jeg var motiveret for en revanche d. 25, hvor der var en WRE langdistance. Til denne konkurrence gik det teknisk bedre, men jeg var fysisk ret træt. Jeg ender 12min. efter vinderen, hvilket jeg synes er meget, og desværre nok lidt for meget.

Om aftenen d. 26 er jeg igen i Danmark. Jeg har lært utroligt meget imens jeg har været af sted, og jeg glæder mig til de kommende konkurrencer. Jeg har set, at jeg stadig er en del efter verdenseliten, og der kommer til at tage nogle år at nå dertil. Jeg glæder mig til udfordringen 😊

/ Søren Schwartz

## EM forberedelse i påsken

Det har været tid for årets første DM'er, og specielt FIF's ungdom har skaffet klubben rigtig mange medaljer. Jeg løb DM sprint, hvor jeg løb mig til en 6 plads, hvor jeg var 31 sekunder efter vinderen. Jeg er egentligt fint tilfreds med præstationen, og jeg er derfor også tilfreds med resultatet, selvom det selvfølgelig er sjovest at få en medalje.

## Side 14

Jeg prioriterede ikke at løbe DM ultralang, fordi jeg med det danske landshold søndag d. 1/4 rejste på træningslejr mod EM 2012. Jeg har dette mesterskab som mit store mål i år, og jeg ville derfor prioritere at træne rigtigt hårdt på denne lejr. I påsken sidste år lavede jeg en fejl, ved at rejse fra konkurrence til konkurrence, og hvis jeg ikke rejste direkte mellem konkurrencerne, så var jeg på hård træningslejr. Det endte med, at jeg var helt flad i 1½ uge efter!

Træningslejren skulle egentlig have været i Tibro i Sverige, men pga., at sneen er smeltet tidligt i år i Sverige, så var det muligt at rejse helt til Mora, hvor EM bliver afviklet. Vi kunne derfor træne på træningskortene, som arrangørerne har givet. Vi tog fra Danmark søndag eftermiddag, og vi var først deroppe lidt over 12 natten mellem søndag og mandag. Mandag stod den på en rolig dag med kun en træning.



Tirsdag til lørdag trænede vi hårdt, hvor vi nåede 11 tekniske træninger. Vi trænede flere træninger med højintensitet, hvor vi havde en rigtig fed træning med nogle af de bedste løbere fra Sverige. Jeg fik set, hvor stærkt nogle af de bedste flytter sig i terrænet, og jeg er virkelig imponeret. Jeg kunne ikke følge med de hurtigste, men jeg løb rigtigt stærkt, og jeg fik bekræftet, at jeg har fået en fin træningsvinter.

Lørdag løb vi en træning, hvorefter vi kørte mod Danmark. Jeg havde gode fysiske og tekniske oplevelser deroppe, så når jeg snart begynder at forntoppe, glæder jeg mig til at se, hvor stor form jeg kan ramme. EM holdet bliver endeligt udtaget i slutningen af april.

/Søren Schwartz

## En tur i Tyrkiet

Normalt bliver uge 7 associeret med kulde, sne og gode oplevelser. For mig og 11 andre juniorer, stod disse dage godt nok på masser af gode oplevelser - men i et fantastisk, mildt og solrigt vejr. Vi brugte nemlig ferien sydpå, på en træningslejr i Tyrkiet.

Vi boede i området omkring Antalya, hvorfra vi kunne køre til nogle af de fedeste områder i Tyrkiet. Det er virkelig fedt at træne i så anderlede



s terræner, man bliver 'straffet' i en meget højere grad, hvis man er ufokuseret eller ikke har en plan. Det gjaldt om at have 100 % styr på især kompasset, kurver og tempoet. Faktisk var det en stor udfordring at finde det rigtige tempo, da løbbarheden i mange af terrænerne, var rigtig god. Det var i hvert fald nemt at glemme at holde foden på bremsen, så teknikken og hovedet også kunne følge med.

I løbet af ugen trænede vi sammen med nogle flinke norske løbere fra NTNU, hvor en stor del af træningerne blev sat op som en rigtig konkurrence. Det gav et rigtig fedt udbytte, da man fik mulighed for, at udfordrer sig selv i at løbe under pres i et 'fremmed' terræn.

Turen var i det hele taget arrangeret rigtig godt, og når tiden ikke gik med at træne, spise eller sove, hyggede vi os som turister i Antalya og omegn. Alt i alt var turen både en rigtig fed oplevelse og meget udbytterig. Jeg vil slutte af med at takke(fra både mig og Nicoline) Betty-fonden for støtte til turen og sige tusind tak!

/Forårshilsner Cecilie

# Klubtur for alle til Ungdommens Tiomila 2012

Onsdag d. 1. august til søndag d. 5. august

## Hvad er Ungdommens Tiomila?

Ungdommens Tiomila er en orienteringsfest ud over det sædvanlige. Den måler sig ikke i størrelse med O-ringen, men som verdens største stafet for ungdom under 18 år, er der en kæmpe fest på pladsen og i skoven.

Ligesom på de voksnes Tiomila, er der gang i UTio hele natten. Der er tre klasser, hvor H/D-12 løber først på aftenen fredag d. 3. H/D-18 stafetten er den store klasse, som starter midt om natten (klokken 03:00) og fortsætter til ud på morgenen. D-18 starter lørdag morgen klokken 04:30 og slutter senere på formiddagen. Vi håber på, at kunne stille med to hold i H/D-12 og et i D-18.

## Hvor foregår UTio?

I 2012 er der UTio i skovene i Hökensås naturreservat, som ligger mellem Jönköping af Tidaholm. Der er ca. 300 km fra Helsingør derop. Løbsterrænerne er et gensyn fra VM 1989, så kvaliteten er virkelig i orden. (kortudsnit)

## Er det kun for ungdom?

Stafetten, som foregår fra fredag aften til lørdag morgen, er kun for ungdom. Men lørdag og søndag er der henholdsvis mellem- og langdistance på programmet, hvor alle må deltage. Alle løbene foregår fra samme plads.

Derudover laver vi 3-4 træninger, som kan løbes onsdag – fredag, de fleste af dem lige uden for døren. Og så er der badesø og alle mulig andre lækre ting lige i nærheden!

## Hvordan skal vi bo?

Der er reserveret 20 pladser i hytter i Hökensås Semesterby. Disse hytter er forbeholdt ungdom, der skal deltage i stafetten og restpladser fyldes op efter først til mølle. Heldigvis har semesterbyen også en stor campingplads, så os der ikke får plads i hytterne, kan enten ligge i telt eller campingvogn – der er så også mulighed for at forlænge opholdet i de naturskønne omgivelser på den ene eller anden side af Utio. Kommer i med telt eller campingvogn, kan i enten selv reservere en plads, eller også kan jeg gøre det.



### Hvad koster det?

Det arbejder turarrangøren på.

Tilmelding foregår pr. E-mail på [bachhausen@gmail.com](mailto:bachhausen@gmail.com) inden d.?????

### LINKS:

Semesterbyn: <http://www.hokensas.nu/>

UTio:

<http://www.orientering.se/Distriktssidor/VastergotlandsOrienteringsforbund/U10mila/2012/Inbjudan/>



## Find vej i Præstevang



Lørdag d. 2. juni kl. 11.00 indvies Find vej i Præstevang på Torvet i Hillerød fra Frederik d. 7.-statuen.

Kortet indeholder 10 foto-poster i byen ned mod Præstevang – og 30 faste poster i Præstevang.

Kom og vær med!

/;-) Leif

Genoptryk!

## 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 regnvejr.....er der jo ikke langt til Hillerød. Du kan så komme hjem en aften for at få vasket mudderet 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*

Genoptryk!

## **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**

# 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 alle generelle butiksgæster og energipåbudt.



Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus



# -karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Arrangør	Starttid
lø	21-04	Klosterris Hegn	P-plads på Hornbækvej	HSOK	13:00-13:30
ti	24-04	Ravnsholt	Bregnerød Skovvej	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	01-05	Slagslunde	Gulbjergvej/Kollensøvej	Farum OK	17:00-18:00
ti	08-05	Stenholt Vang	Hillerødvejen	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	15-05	Grib Skov Mårum	Gantekrogsvej (v. Mårum st)	PI - København	17:00-18:00
ti	15-05	Krogenlund og Ganløse Eged	Rosenlundvej 27	Farum OK	17:00-18:00
ti	22-05	Geel Skov	Kongevejen, Holte	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	29-05	Gl. Grønholt	Kratbjerg	Farum OK	17:00-18:00
ti	05-06	Slagslunde	Gulbjergvej/Skovvej	Kildeholm OK	17:00-18:00
sø	10-06	Nyrup Hegn	Naturcenteret, Kongevejen 270	HSOK	10:00-10:30
ti	12-06	Uggeløse	Krogenlundvej	Farum OK	17:00-18:00



## Træningsplan maj - juni

**Fremgår af kalenderen på FIF's hjemmeside**

## Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm	Bemærkning
28/4	A	<a href="#">Grib Skov Duemose</a>	Øst	FIF Hillerød Orientering	20/4	Kredsløb og KUM udtagelse
29/4	B	<a href="#">Grib Skov Duemose</a>	Øst	FIF Hillerød Orientering	20/4	Divisionsmatch 3.-6. division
6/5	A	<a href="#">Tokkekøb Hegn</a>	Øst	DSR´s O-sektion	27/4	Kredsløb. Det 67. Stifinderløb
13/5	A	<a href="#">Rude Skov</a>	Øst	Ballerup OK	4/5	SM lang
17/5	MT BO	-	Øst	Tisvilde Hegn OK		MTBO cup
18/5	MT BO	Tokkekøb Hegn	Øst	OK S.G.	11/5	Sprint
20/5	MT BO	Hvalsø skovene	Øst	Hvalsø OK		MTBO cup
20/5	A	<a href="#">St. Dyrehave</a>	Øst	FIF Hillerød Orientering	11/5	SM stafet
7/6	C	<a href="#">Ll. Hareskov</a>	Øst	Ballerup OK	1/6	sommer cup
14/6	C	<a href="#">Farum Lillevang</a>	Øst	Ballerup OK	8/6	sommer cup
21/6	C	<a href="#">Jonstrup Vang</a>	Øst	Ballerup OK	15/6	sommer cup

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



Vi arbejder for dig

## Superløn

– en af Danmarks bedste lønkonti

- Jo større beløb, jo højere rente.
- Gratis AL-MasterCard Cash, dankort eller Visa/dankort.
- Mulighed for gratis AL-MasterCard, når du er tilmeldt AL-NetBank og får kontoudtog via e-Boks.
- Personligt foto på kortet – gratis.
- Gratis AL-NetBank Privat – spar tid og penge og få nemt og enkelt økonomisk overblik.
- Mulighed for kassekredit – du betaler kun renter af det beløb, du trækker på kreditten. De betales løbende.
- Gratis budgetkonto – alle udgifter bliver jævnt fordelt over hele året.
- Gratis rådgivning – når og hvis der er brug for det.

Kom ind og hør mere om, hvad vi kan tilbyde dig!



**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).