

O-FIF

40. årgang

Juni 2012

Nr. 3



SM Stafet HD -12

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. 3/2012

DEt har været et aktivt forår for FIF Hillerød. Vi har været meget aktive med mange mange arrangementer for o-løbere, skolebørn, familier, turister og beboere i Hillerød.

Rigtig meget har været godt omtalt i de lokale medier – og er forhåbentlig med til at gøre opmærksom på FIF Hillerød Orientering som et seriøst og aktivt tilbud til alle – både motionister, konkurrence, unge, ældre, familier og mountainbike. Vores mange tilbud skulle gerne føre til at vi får mange nye medlemmer. Husk at tage godt i mod de nye – det er ikke så let at klare sig uden hjælp og støtte fra os gamle!

Et af de nye tilbud er Søren's tørtræning! Bo har kaldt Søren for Danmarks mest seriøse o-løber – meld dig til Bo, hvis du er interesseret i at modtage tørtræningen – det er noget vi alle kan lære af!

Så er det tid til Sommer-O-løb – skriv om dine oplevelser i ind- og udland til O-FIF.

I november 1942 startede FIF Hillerød Orientering, vi kan altså fejre vores 70 års jubilæum til november. Mere i næste nummer af O-FIF.

Vi ses i skoven

;-) Leif

| | |
|---|----|
| Skovcup 2012 | 4 |
| DM-nat | 5 |
| Resultat af Cup-matcen | 6 |
| KUM og tio-mila | 7 |
| Emils år i Sverige | 8 |
| EM og os andre..... | 10 |
| Søren's EM | 11 |
| Naturløb for skolerne..... | 13 |
| Indvielse af faste poster i Præstevang..... | 17 |
| Klubtur til ungdommens tiomila..... | 17 |
| O-ringen 2012..... | 19 |
| Øst Karruselløb..... | 21 |
| Åbne løb | 22 |

Deadlines og udgivelsestidspunkter

| | Deadline | Udgivelsesuge |
|-------|----------|---------------|
| Nr. 4 | 24.8. | 35 |
| Nr. 5 | 5.10. | 41 |
| Nr. 6 | 23.11. | 48 |

Forsiden: Sejrskamlen fra SM –stafet – FIF på alle pladser! (foto: Henrik Poulsen)

SkovCup 2012

Traditionen tro blev der på Grundlovsdag afviklet Finale i Skovcup - en serie af løb for løbere under 16 år. Ved finaleløbet havde FIF samlet rigtig mange af klubbens unge medlemmer. Med 5 klassevindere i klasserne for løbere uden skygge og 1 for løbere med skygge, blev FIF vinder foran Tisvilde og havde vi haft lov til at stille med 2 hold havde vores næstbedste kunne besætte 3.pladsen.

Vi fik som sagt sejr 6 sejre, 6. andenpladser og 2 3.pladser, men mest vindere var FIF fordi vi havde en over 30 løbere til start.



Vi lagde mærke til, at der var flere deltagere udenfor klub, der boede 3400, så vi kan håbe, at der er flere ungdomsløbere på vej inden Skovcup Finalen 2013.

/Bo Sim

DM nat

Vi var fire piger og Bo, der tog af sted fra Hillerød kl. 16:00. Vi skulle en tur til Kolding, og løbe DM nat i Stenderup Nørreskov. På turen til Kolding fik vi piger (Nikoline, Camilla, Isabella, og jeg) spist en masse. Vores maver var ved at sprænge. Da vi kom frem, kørte vi ud på stævnepladsen, for at se den i dagslys. Vi var alle klar over at det var en diffus skov, da vi havde lavet Sørensen tørtørningsopgaver. Efter at have set det hele, tog vi hen hvor vi skulle sove. Alle havde taget liggeunderlag og sovepose med, da vi skulle sove på en skole. Da vi alle havde lagt vores ting som vi ikke skulle have med ud, og havde spist igen, kørte vi ud til stævnepladsen.

Her ventede resten af ungdommen, altså dem fra Helsingør, Malthe og familien Brinch. Da vi alle var kommet i mål kom det til at se sådan her ud. Camilla kom på en 3. plads i D-14, men var ikke tilfreds med selve løbet. Isabella løb rigtig godt og kom ind som nr. 2 i D-14. Nikoline som også løb D-14 løb fint men blev disket. I D-16 løb Maja, hun var heller ikke helt tilfreds med løbet. men blev på en 9. plads. D-12 blev Sara nr. 5 efter et lidt skidt løb, og jeg blev nr. 1 efter et godt løb. Malthe løb i H-12 og blev nr. 2 efter et godt løb. Efter præmie overrækkelsen kørte dem fra Helsingør hjem, mens vi tog hen på skolen og sov. Næste morgen spiste vi morgenmad, som vi havde med hjemme fra. Vi var alle trætte zombier. Men der var lige en hygge træning som skulle løbes.



Vi løb i Marielund. Vi tog alle en kort bane svær. I starten løb vi alle sammen, men der gik ikke lang tid før Isabella og jeg ikke kunne følge med Camilla, Nikoline, og Bo, da vi havde ondt i knæene. Da alle var kommet helskindet ind, gik turen først i omklædningsrummet og så hjem til Hillerød.

/skrevet af Annika
Simonsen

Cup-match – et fornuftigt resultat.

Trods et noget begrænset antal deltagere, fik vi næsten maximalt udbytte af indsatsen i Hannenov-Oustrup skovene på Falster.

Der var stort set ikke en kurve på kortet, og 85% af alle poster lå ved grøfte-detajler, men efter forholdene havde banelæggeren lavet fine baner.

Og rigtig mange af FIFs løbere må have løbet lige på stregen, for 7 af de 12 baner blev vundet af FIF.

Det var en stærkt medvirkende årsag til, at vi kunne slå Søllerød med hele 17 point, Farum med 41 point, og kun tabe knebent til Tisvildehegn med sølle 3 point.

Derfor er målsætningen klar for returmatchen d. 19/8:

VI SKAL VÆRE SJÆLLANDS-MESTRE I ÅR!!

Ikke siden 2006 har vi vundet Sjællands-mesterskabet, som Tisvilde Hegn har siddet tungt på.

Til gengæld har vi de sidste par år slået dem i anden runde, men ikke stort nok til at sejre samlet.

Og så har jo også slået dem i finalen et par gange!

Tilbage til lørdagens løb:

En speciel tak for indsatsen skal lyde til de 4 eliteløbere, som valgte at tage den lange vej til Falster for at støtte klubben - i modsætning til de andre klubbers elite.

Det blev helt afgørende, at Signe, Nicoline, Cecilie og Søren var med på dagen, da de tilsammen tog hele 72 point.

Naturligvis skal vi også takke de stærke ungdomsløbere, der (som sædvanlig) markerede sig grundigt på deres baner.

Malthe Poulsen på 12, som i dagens anledning løb H14, blev nr. 4, mens Camilla, Isabella og Nikoline tog sig af D14.

Frederik, Andreas og Rasmus klarede H12, mens Annika og Sara fiksede D12.

På bane 8 var sejrsvante Lukas noget skuffet over kun at blive nr. 2, men man bør lægge mærke til, at km-tiden ligger omkring 5, så det er trods gået lynhurtigt i skoven.

Siri, Mathilde, Maria og Liva løb også flot!

Og så har jeg sprunget alle de "gamle" stjerner over, men de gjorde det altså også fortrinligt!

Side 7

Reserver allerede nu datoen (19/8) til den vigtige returmatch, hvor alle klubber forventes at stille i stærkeste opstilling. Løbet er i Nyrop Hegn.

Løbet skal efter sigende afholdes nær Helsingør - nærmere besked følger.

Og da jeg selv klarede mig fornuftigt gennem banen (sikkert fordi der ikke var nogen kurver), så tør jeg nu godt igen skrive:

Vi ses i skoven!

/Carsten

KredsUngdomsMatch

I første weekend af maj var en rigtig stor flok af klubbens bedste unge løbere i ilden. De yngste var til spare-KUM i det Midtjyske, og det eneste der ikke var for lidt af var energi. FIF sad som vanligt rigtig tungt på de unge pigeklasser, mens at H12 drengene denne weekend lod konkurrenterne få lidt rampelys og palleplads. Blandt de flotte resultater var de i D13-14 en 2. plads til Nikoline Splittorff og 3. plads til Camilla Larsen, og i D12 vandt Annika Simonsen endnu en suveræn sejr. FIF havde Michael Splittorff og Henrik Poulsen med som medrejsende ledere.

Længere mod nord var eliten i aktion og der var både rigtig mange fine enkeltpræstationer og topplaceringer til FIF'ere.

.... og 10mila

Hos kvinderne løb Signe Klinting sammen med de unge Panpiger sig ind på en meget godkendt 12.plads - Signe er kommet rigtig godt op i fart og leverede stafetten præcis som hun skulle. Søstrene Nicoline og Cecilie Klysner tørnede ud for Copenhagen O og leverede begge rigtig gode løb, men med hold er ikke var lige så stærkt besat som holdet fra Århus, blev det til mere beskedne placeringer - begge er øvrigt pt på privat træningslejr i Slovakiet for at forberede sig til årets juniorVM - super seriøst.

Hos herrerne blev det Sigge Lundedahl og Denseln der trak sig ud af dysten som bedste "fif-hold" med en meget flot 5.plads. Sigge førte sig frem på Lange Nat og ifølge mellemtiderne var han styrmand på langnattoget - vi glæder os til at se ham styre DM Stafet på samme vis. Udover Sigge, løb Jeppe Ruud en flot Lange Nat for det norske hold Bækkelaget, der dog ikke var stærkt nok besat til at løbe med i teten hele vejen. Søren Schwartz var på grund af manglende deltagelse i testløb degraderet til IFK Gøteborgs 2. - her løb Søren en rigtig pæn sidste tur og hentede flere

placeringer. Rasmus Djurhuus havde en dårlig 2.tur for Kristianssands 2. hold uden at have andre data end de som kan læses på nettet!

Anders K Olesen og Ulrichehamn blev desværre disket og Anders løb det i betragtning en godkendt sidstetur om end motivationen måske ikke var den store.

/Bo

Mine år i Sverige

Efter at have boet fem år i Sverige kommer jeg i juli hjem til Danmark for at lave mit eksamensprojekt og skrive mit speciale hos TracTrac i Lyngby. Mine fem år i Sverige har budt på mange rigtig gode oplevelser og gode præstationer, men også store skuffelser med skader og overtræning. I det følgende vil jeg dele nogle af de gode oplevelser og skuffelser og håber at det kan være inspirerende for andre som vil prøve sig i et andet land som orienteringsløber.

Jeg har i de sidste fem år boet i Norrköping i Sverige og løbet for den svenske klub OK Denseln. Jeg har siden januar 2011 været træner for klubben og vi har opnået en række fremragende resultater både i skoven og som personer i gruppen. Udover at løbe og være træner har jeg studeret Medieteknik med Datalogi som studieretning de seneste fem år.

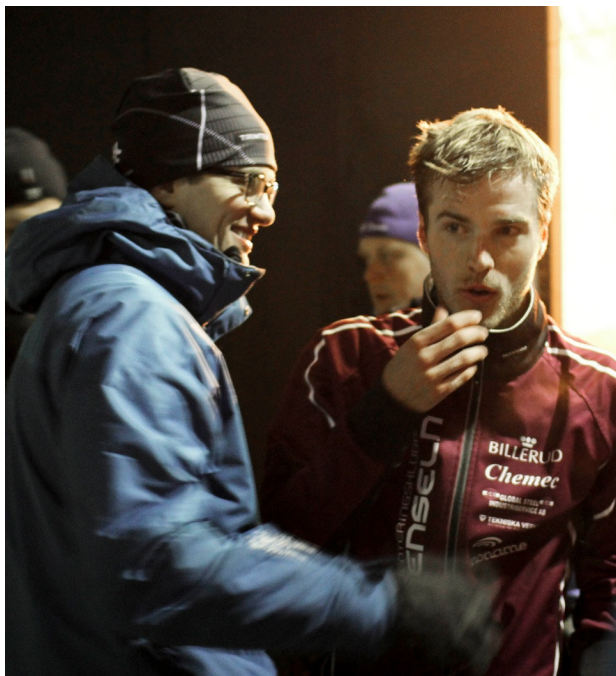
Sigge Lundedal Jensen og jeg havde i det sidste år på gymnasiet bestemt os for at tage et år i Sverige for at blive bedre til de nordiske terræntyper og derigennem udvikle os som orienteringsløbere. Vi var i foråret 2007 en tur til Norrköping for at researche lidt og her mødte vi Peter Holgersson der med start fra skoleåret 2007 havde fået finansiering til en elitegruppe ved Linköpings Universitet. Fordelene ved de tilbud som denne elitegruppe kunne tilbyde var store og både Sigge og jeg valgte en uddannelse over natten og dermed var vi universitetsstuderende i Sverige fra august 2007.

LiU Elitidrott (elitegruppen ved Linköpings Universitet) har hver dag arrangerede træning og sammen med tilbuddene i OK Denseln er det muligt at træne og løbe orienteringsløb rigtig ofte og træne rigtig hårdt. Indtil mine skade i foråret 2011 fik jeg også udnyttet disse muligheder og har fået mange gode erfaringer i de terræner som findes omkring Norrköping og i andre dele af Sverige. LiU Elitidrott er en fantastisk mulighed for unge orienteringsløbere som vil kombinere studier ved Sveriges bedste universitet med en satsning på orienteringsløb.

Side 9

Efter at have været medlem i FIF Hillerød hele mit liv har jeg specielt de seneste to år fået en anden klub som står mit hjerte meget nær. Jeg har i OK Denseln fået rigtig mange venner og oplevet en række store oplevelser. Klubfølelsen i OK Denseln er rigtig stærk og med træning hver mandag, tirsdag, torsdag og søndag er det ofte man ser de andre løbere og klubmedlemmer. Jeg kommer helt sikkert til at savne meget af klub livet i OK Denseln, men håber at jeg kan tage nogle ideer med hjem til FIF Hillerød og hjælpe til med at gøre klublivet endnu bedre.

Jeg har de seneste halvandet år været ansat som træner i klubben med ansvar for to faste træningsdage i ugen og for træningsweekender samt eliten. Det har været en meget udviklende tid som træner og specielt efter mine skade i 2011 en god måde at bidrage til elitesatsningen i OK Denseln. Det er en fantastisk følelse at lykkes med et helt hold gang på gang og se løberne udvikle sig som både orienteringsløbere og mennesker. Jeg har aldrig været så spændt og nervøs som 10-mila natten i både 2011 og 2012 hvor vi har lykkedes til næsten perfektion og med et hold uden store stjerner blevet henholdsvis nummer seks og fem. Det er lige fedt hver gang at slå



hold med store verdensstjerner, når man ved hvilket arbejde som løberne har lagt i satsningen i løbet af vinteren og hvilken herlig rejse vi har haft tilsammen.

I foråret 2011 løb jeg Elitserie løbet i Huskvarna og på langstrækket på vej til post syv løb jeg igennem et stenet område og min fod satte sig fast mellem to sten. Jeg fortsatte og mit knæ stod stille. Efter at have været til undersøgelse hos to forskellige læger og en MR skanning fik

Sammen med Erik Ivarsson-Sandberg,, da vi førte 10mila!

jeg at vide at det var brusken i lårbenets ende ned mod knæet der var skadet. Jeg kunne over sommeren træne lidt, men knæet blev aldrig rigtig godt og det gjorde rigtig ondt, når jeg gik op ad trapper. Over efteråret blev det en lille smule bedre og jeg løb 25-manna stafetten uden de store problemer, men var stadig ikke 100% godt. Om mandagen efter stafetten faldt jeg over et par sko i min entre og tog fra med hele vægten med det dårlige knæ og havde store smerter i knæet i en lang periode. Jeg var til læge igen og efter lang tids venten og forsøg med smertestillende medicin var jeg i april til en kikkertoperation, hvor lægen fandt ud af at jeg havde revet mit korsbånd over. Jeg skal til operation den 7. juni og glæder mig til endelig at få orden på knæet. Det bliver en lang genoptræningsperiode, men jeg er rigtig motiveret for at komme tilbage og løbe så det skal nok gå godt.

Jeg håber at denne artikel kan give et lille indblik i mit liv de seneste år hvor jeg ikke har været i Hillerød og give inspiration til andre for at tage springet til et andet land for udvikles. Er en af de bedste beslutninger jeg har taget i mit liv.

/Emil Folino Nielsen

EM – og os andre!

Ved EM's afslutning blev facts, at Signe Klinting fik 2 hæderlige finaleløb. Mellemtiderne tyder på at fysikken ikke rækker til topplacering endnu, men glædeligt at Signe fik en godkendt uge. Søren var langt fra finalepladsen på lang distance, løb en pæn B-Finale på mellem, men også han så ud til at mangle bund i fysikken på den lange distance. Søren løb med det danske 2.hold der var på niveau med danmarks bedste hold - begge hold desværre meget langt fra der hvor det er

sjovt til de store mesterskaber.

Samtidig med at verdenseliten delte EM medaljer imellem sig, afviklede FIF selv SM Stafet. Små 400 løbere kom i skoven på en dag, hvor Store Dyrehave



Side 11

præsenterede sig smukt, løb vores ungdom helt suverænt - i HD 12 satte klubben sig på de første 3 pladser og i D16 blev det ligeledes til en suveræn sejr. FIF fik med et godt banelæggerteam og mange rutinerede kræfter vist, at man kan lave gode orienteringsstævner også for færre end 2500 deltagere, og med et godt salg på dagen blev, der også til en god skilling til klubben.

I Pinsen kæmpede landets bedste løbere om at vise landstræneren at de var de rette til at blive udtaget til sommerens mesterskaber, og 4 (5) hillerødløbere nåede målet.

I D16 fik Maja Brinch vist at hun er en der skal regnes med med i fremtiden. Hun løb 3 stabile løb uden de store fejl og blev 7. bedst. Kun 4 blev udtaget til det der formentlig er verdens bedste D16 hold og Maja må vente til næste år med landsholdsdebuten.

I D20 løb Nicoline og Cecilie begge de forventede gode løb, og levede dermed op til egne og andres forventninger. Begge er udtaget og for Cecilie bliver det bliver det debut på verdens bedste juniorpigelandshold - et hold der forventes at komme hjem med mindst 3 medaljer. Begge tager torsdag på endnu en forberedelsestræningslejr i Silkeborg.

Hos seniorerne havde Søren S. og Signe K begge god mulighed for at kvalificere sig til både næste afdeling af World Cup og kort efter VM i Schweiz. Signe leverede rigtig flotte løb og selv om verdensstjernene også var til start, blev det til top 3 placeringer hver dag og dermed en sikker udtagelse til VM og World Cup. Søren løb 3 stabile løb og viste han hører med til topgruppen, men topløbet udeblev. Samme præstation viste Rasmus Djurhuus og de blev begge belønnet med en plads på World Cup holdet. Her løber de så om 1 eller 2 ledige pladser på VM holdet der først udtages endeligt om 1 måned.

5(6) løbere til start og 4(5) udtaget. FIF har en utrolig stærk elite - støt dem med hilsner og følg med i deres præstationer sommeren over.

/Bo

EM mod de hårde!

I maj har årets første mesterskab været afviklet, hvor FIF Hillerød havde 2 deltagere med. Signe Klinting og jeg blev begge udtaget til at løbe mellem- og langdistance, og jeg fik senere at vide, at jeg skulle løbe stafet.

Side 12

Jeg har fået trænet rigtigt godt hen over denne vinter, og jeg glædede mig derfor rigtigt meget til at se, hvordan jeg lå i forhold til de bedste i verden. Igennem vinteren får man små succesoplevelser, hvor man tæver nogle verdensstjerner på træninger eller mindre konkurrencer. Det kan dog være svært at sammenligne sig, da folk måske har trænet forskelligt i samme periode, og man derfor selv er mere frisk end ens modstandere. Til mesterskaber derimod er alle klar! Alle har lavet en forntop, og alle har forberedt sig mod dette.

Jeg fik også hurtig en smag på, hvor hurtigt det skulle gå. På mellem kvalifikation endte jeg på en 18 plads kun 11 sekunder fra at gå videre. Jeg var egentligt fint tilfreds med mit løb, og det var derfor hårdt at se, at det ikke rakte til en finaleplads. På lang kvalifikation lavede jeg et kæmpe fejl allerede inden, at jeg fik kortet i hånden. Til mesterskaber gælder det om hurtigt at gemme de løb væk, som man netop har løbet. Det gælder både, når det er gået godt og dårligt. Når man kommer i mål fra et løb under en mesterskabsuge, er der ofte ikke langt tid til, at man skal i ilden igen. Det gælder derfor om hurtigt at evaluere sit løb, og så rette fokus på ens næste opgave. Min skuffelse fra lige at have misset en finaleplads på mellemdistancen havde jeg ikke gemt væk, da jeg fik kortet i hånden på lang kvalifikation. Jeg glemte helt alle mine forberedelser, og jeg løb slet ikke efter min taktik. Undervejs vidste jeg godt, at dette løb ikke rakte til en finale, og motivationen gik desværre allerede i bund undervejs. Det er selvfølgelig rigtigt ærgerligt, men det er en vigtig lektie at lære.

Jeg skulle derfor løbe B-finaler til mellem og lang. Det var ikke hvad, jeg havde håbet på. Jeg føler, at jeg fik vendt det til noget positivt, og jeg glædede mig til at løbe inden, at jeg gik ud på finalerne. Det ville da også være dumt, at man til et EM ikke glæder sig til at komme ud og løbe i vanvittigt fedt terræn, med fede baner og god konkurrence☺



Til stafetten løb jeg 3 tur på andeholdet. Vi kom ud en del efter de bedste, og man mister hurtigt tid, hvis man ikke ligger med de forreste. Jo længere nede i feltet man ligger, des lavere bliver tempoet selvfølgelig, som man presser hinanden op i. Jeg nød at

løbe, og jeg er egentligt tilfreds med teknikken. Fysisk mangler jeg meget for at ligge med de bedste. EM har været en øjenåbner for, hvor langt der stadig er til de bedste.

Jeg vil gerne sige en stor tak til FIF Hillerød. DOF har politikken, at man skal have scoret 1200 WRE point dette år for, at turen til mesterskaber kan blive betalt for personer, som ikke er i landsholdsgruppe. Jeg har været tæt på i foråret både i Portugal og til Silva League i Linköping, hvor jeg begge gange fik 1198, i Linköping kun 1 sekund fra 1200 WRE. FIF Hillerød har støttet mig med betalingen til EM, og de har derfor i høj grad gjort det muligt, at jeg kunne deltage. Endnu engang stor tak!

EM mellemdistancen var igen en WRE, men hvor sørgeligt det end er, så endte jeg igen på den forkerte side med 1197 point igen kun få sekunder fra.

/Søren Schwartz



Naturløbet i Præstevang for 4. – 7. klasser i Hillerød

FIF Hillerød var arrangør af Naturløbet d. 2. maj med 600 deltagere.

Løbet blev en stor succes at dømme efter de tilfredse kommentarer både på dagen og efterfølgende.

Vindere af klasserne der fandt flest poster på 30 minutter:

- 4. klasse: 4. ej Grønnevang
- 5. klasse: 5. b Sophienborg
- 6. klasse: 6. a Frederiksborg Byskole
- 7. klasse: 7. z Grønnevang

;-) Leif



Billeder fra Naturløbet





Sejt, sjovt og spændende

Märklin-stævneplads!

Jeg har lyst til at vise nogle billeder fra mit anlæg i kælderen!!



Det er ikke nemt at lave skilte og poster i 1 : 87!!



;-) Leif



Find vej i Præstevang



Lørdag d. 2. juni kl.
11.00 blev Find vej i
Præstevang indviet fra
Torvet i Hillerød.

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

Prøv det – og fortæl om det!!

;-) Leif



Klubtur for alle til Ungdommens Tiomila 2012

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

Hvad er Ungdommens Tiomila?

Side 18

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 inden d.?????

LINKS:

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

UTio:

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

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 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 – vi er tilmeldt.

Se mere på <http://www.oringen.se/>

bosim

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 butikker og energiproduktion.



Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus



-karruselliste

| Dag | Dato | Skov/område | Mødested | Arrangør | Starttid |
|-----|------------|-------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-------------|
| ti | 12-06 | Uggeløse | Krogenlundvej | Farum OK | 17:00-18:00 |
| ti | 19-06-2012 | Farum Lillevang m fl | Slangerupvej, P øst | Farum OK | 17:00-18:00 |
| ti | 26-06-2012 | Lystrup | Lystrupvej, Slangerup | Farum OK | 17:00-18:00 |
| ti | 03-07-2012 | Ganløse Eged | Lyngvej | Farum OK | 17:00-18:00 |
| ti | 07-08-2012 | Tokkekøb Hegn | Kirkeltevej, Allerød | Kildeholm OK | 17:00-18:00 |
| ti | 14-08-2012 | Farum Lillevang | Slangerupvej, P vest | Farum OK | 17:00-18:00 |
| ti | 04-09-2012 | Krogenlund og Ganløse Eged | Buresøbadet | Kildeholm OK | 17:00-18:00 |
| ti | 11-09-2012 | Gl. Grønholt | Voldstedet på Præstemosevej | Farum OK | 17:00-18:00 |
| ti | 18-09-2012 | Lystrup | Skovfogedvej/Lystrupvej, Gørløse | Kildeholm OK | 17:00-18:00 |
| ti | 25-09-2012 | Ganløse Eged | P-plads på Lyngvej | Farum OK | 17:00-18:00 |
| ti | 02-10-2012 | Rude Skov | Holtehallerne, Kongevejen, Holte | Kildeholm OK | 17:00-18:00 |
| lø | 06-10-2012 | Farum Lillevang m fl | Slangerupvej, P øst | Farum OK | 17:00-18:00 |



Træningsplan – juni – juli - august

Fremgår af kalenderen på FIF's hjemmeside

Åbne løb – ”i nærheden”

| D. | Kat | Skov | Kr. | Klub | Tilm | Bemærkning |
|---------|-----|------------------------------|------|------------------|------|--------------------------|
| 14/6 | C | <u>Farum Lillevang</u> | Øst | Ballerup OK | 8/6 | sommer cup |
| 21/6 | C | <u>Jonstrup Vang</u> | Øst | Ballerup OK | 15/6 | sommer cup |
| 23/6 | C | <u>Klosterheden Plantage</u> | Nord | Vestjysk O-klub | 15/6 | Vestjysk 2-dages |
| 24/6 | C | <u>Stråsom - Øst</u> | Nord | Vestjysk O-klub | 15/6 | Vestjysk 2-dages |
| 13-15/7 | C | <u>Starup hede</u> | Syd | OK H.T.F. | 6/7 | Vikingedyst |
| 18-20/7 | C | <u>Læsø 3-dages</u> | Nord | Viborg OK | 6/7 | Læsø 3-dages |
| 12/8 | C | Aldersvilde skov | Øst | OK S.G. | 3/8 | Hareskov stafet: 2 x m/k |
| 19/8 | B | <u>Nystrup Hegn</u> | Øst | Helsingør SOK | 10/8 | Divisionsmatch 1 +2 div |
| 21/8 | C | <u>Valby Hegn</u> | Øst | Tisvilde Hegn OK | 17/8 | Sensommer cup |
| 25/8 | A | <u>Nørresø</u> | Syd | Odense OK | | DM-Mellem |
| 26/8 | C | Svannige Bjerger | Syd | Faaborg OK | | Midgårdsormen |
| 28/8 | C | <u>Aggebo-Græsted Hegn</u> | Øst | Tisvilde Hegn OK | 24/8 | Sensommer cup |

Yderligere omtale af disse løb og invitationer til flere kan findes via www.o-service.dk

FIF Hillerød Orientering

O-FIF er FIF Hillerød Orienterings medlemsblad.

Redaktør (ansvh.) Leif Sig, Stationsvej 63B, 3230 Græsted

☎ 48 39 16 77, e-post: leif@sig-post.dk

Trykkested Kopi Experten, Åbyhøj

Annoncer Henvendelse til redaktøren

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

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

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

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

Adresser og telefonnumre

Formand: Karsten Funder ☎ 4828 0224

funder@at-in.dk

Kasserer: John Søndergård ☎ 4825 5735

fif-kasserer@hotmail.com

Ungdom: Anders Bachhausen ☎ 4542 2659

bachhausen@gmail.com

Kortsalg: Bo Simonsen ☎ 4822 1815

bosim@get2net.dk

Adresser og WEB sites

Kompashuset.....Ødamsvej 36, 3400 Hillerød

FIF www.orientering.dk/fif

Online Tilmelding..... www.o-service.dk

Startkontoservice m.m. www.pi-hotel.dk/fiforientering

Bank: Arbejdernes Landsbank (reg. nr. 5358)

Hovedkonto nr. 0303135

Startkonto nr. 0303267

Tøjkonto nr. 0303275



Nyt klubtøj?

Bestil online på

www.orientering.dk/fif/shop

Eller ring til Sandra Simonsen



på ☎ 4822 1815



Kan du sidde bedre i det, end du gør nu?

Sørg for at have den bedste rådgivning.

Med en fornuftig og sund rådgivning er du sikret mere end bare gode rammer omkring dig – det er også en investering i og for livet. En gennemgang af din eksisterende økonomi kan nemt få dig til at sidde bedre i det. Kom ind og få en aftale om et gratis og uforpligtende ØkonomiEftersyn.

 **Arbejdernes Landsbank**

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