

O-FIF

40. årgang

Oktober 2012

Nr. 5



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!

 Arbejdernes Landsbank

Handelsbanken



Miljøministeriet
Naturstyrelsen



WWW.FA-STILLADSUDLEJNING.DK 48 24 70 80

NORDSJÆLLANDS ♦
MATERIELUDLEJNING APS

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

O-FIF nr. 5/2012

Sølvmedalje for klubhold – sådan! Sølvmedalje i H21 DM stafet – sådan!
Og så skal de mange medaljer af forskellig karat i alle de andre DM'er jo ikke glemmes.

Ikke mindst de mange medaljer i ungdomsklasserne lover godt for fremtiden i FIF Hillerød Orientering.

FIF Hillerød Orientering har jo også en fortid – en fortid på 70 år!! Mere om dette i næste nummer.

Lørdag d. 10.11. – efter FIF Sprinten i Nødebo fejres vi os selv i Kompashuset, indbydelsen i dette blad.

O-fif har haft sin 40. sæson – og inden i dette nummer kan du se forsiden af det første nummer fra april 1973. På hjemmesiden kan du se hele nummer 1.

**Tillykke til os alle sammen med sølvmedaljen.
Tillykke til medaljetagerne med deres medaljer.
Tillykke til FIF Hillerød Orientering med de 70 år.
Tillykke til O-fif med de 40 år.**

Vi ses i skoven

;-) Leif

Sølv ved DM for klubber.....	4
Kampen om medaljen til DM-stafet	5
FIF Hillerød Orientering bliver 70 år	9
Hvor skal vi sove i nat - ungdomsklubtur.....	10
Fra landsholdets træningslejr.....	14
Klubtur i januar til Blekinge.....	14
O-fif fylder 40	16
Agersamlerne samler agern!	18
Klubtøj og vintergymnastik.....	19
Øst Karruselløb.....	21
Åbne løb	22

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 6	23.11.	48

Sølv ved DM for klubhold.

I Folehaven blev DM for klubhold afgjort. Det endte med guld til Tisvilde Hegn OK, sølv til FIF Hillerød Orientering og bronze til OK Pan, sidste års guldvinder.

FIF havde rigtig mange i skoven til gode baner på et spændende kort.



Carsten og Helle havde som sædvanlig sørget for mad og den traditionsrige præmieoverrækkelse, hvor de fleste har chancen for at vinde en lille præmie.

Bo skriver således på hjemmesiden:

”Rigtig mange af klubbens løbere inkl. eliteløbere hjemvendt fra Sverige, Norge og det jyske, kæmpede med resten af de stærke danske klubber om årets DM for hold. Det blev Tisvilde der løb med sejren til trods for at FIF slog dem på næsten alle baner....vi satte bare for meget til på de gamle drenges bane 2A, hvor vi ellers plejer at være stærke.

Det var en fornøjelse at se den store tilslutning og specielt at vi igen havde en del debutanter og endda flere der første gang løb konkurrence på denne dag.”

- og om Cecilie og Nicoline

”Cecilie og Nicoline Klynsner har været med det danske juniorlandshold til JEC - uofficielt europæisk mesterskab i Engardin i det sydøstlige Schweiz. På fredagens sprint lagde Cecilie for med at vinde bronzemedalje og Nicoline løb sig ind på 8.pladsen. Lørdag blev der løbet stafet og i dag søndag vandt Cecilie så en super flot sølvmedalje i D18. Fantastisk præstation som vi i klubben er meget stolte af. Nicoline havde et løb mere på det jævne!”



Ved Klub DM modtog H65-holdet deres forsinkede, velfortjente guldmedalje for DM stafet.

Kartsen Schultz, Aage Damgaard og Karsten Funder.

;-) Leif

Kampen om medaljen til DM stafet!

FIF formåede for første gang siden 1986 at få en herre-seniormedalje til DM stafet. Vi har været tæt på flere gange, og i år lykkedes det. Det endte med en sølvmedalje, hvor vi kæmpede om guld. Det ser vi ingen grund til ikke at gøre igen næste år!

1. tur – Søren Schwartz:

Jeg var rigtigt motiveret for at løbe. Vi havde et godt hold, og jeg følte mig tryk ved at sende Jeppe ud på en anden tur og Sigge som afslutter. Inden havde jeg sat mig godt ind i løbet, og jeg havde hjemme forberedt mig på mulige udfordringer i terrænet. Jeg havde ud fra instruktionen gættet mig til et bud på stævneplads, startpunkt, ind- og udløb til publikum og indløb til mål. Da jeg ankom til stævnepladsen så jeg, at jeg havde gættet alt rigtigt lige bortset fra placeringen af startpunktet. Dette lå 20 meter fra, hvor jeg havde placeret det, så tæt på var jeg. Det gav mig en tryk! Jeg kendte til udfordringen, og jeg vidste, hvad jeg skulle. Løberne samlede sig om kortene kort inden starten gik. Jeg kiggede på mine modstandere, og jeg følte mig stærk. Jeg smilte, dette skulle blive fedt, og jeg skulle på intet tidspunkt lade mig acceptere at ligge bare lidt bagved!

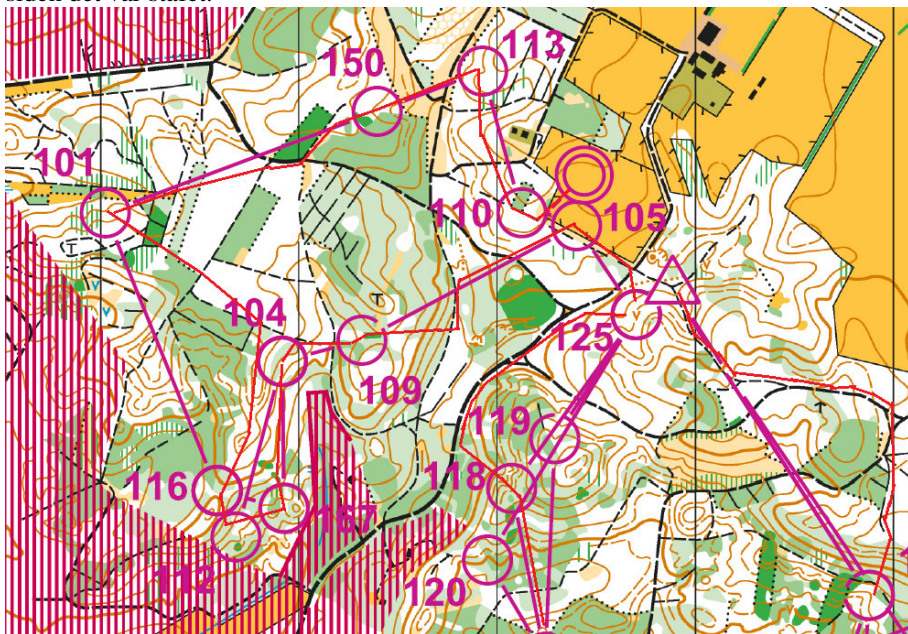
Starten gik, og jeg vender kortet. Vi passerer startpunktet, og jeg har fået styr på mit vejvalg til 1 post. Den ligger som planlagt omme bag en tæt skrænt. Jeg havde inden set, at dette var et godt sted at placere gafflinger, da skoven var tættere og løbere derfor kunne blive trykket i gal retning. Jeg er derfor ekstra sikker på min retning ned på posten, og jeg rammer den perfekt. Jeg har på vejen mod post 1 fundet vejvalg til post 2, så jeg efter at have klippet posten trykker jeg hårdt videre. Jeg hører allerede her, at der ikke er nogle løbere efter mig, og jeg er alene i skoven. Resten af banen løber jeg alene. Jeg havde løbet godt i starten, så jeg vidste, at jeg måtte ligge forrest. Det gav lidt nerver på i de svære poster, hvor farten skulle ned for at bevare kontrollen. Jeg overbevidste dog mig selv om, at hvis jeg undgik bom, så ville de andre ikke kunne komme op bag mig.

Jeg ramte publikum, og jeg hørte speakeren bekræfte mig i, at jeg lå i front. Jeg følte mig stærk, og jeg satte gear et hak op. Nu skulle der være fokus, men maksimalt hastighed. Jeg mærker dog, at jeg er træt! Den første modbakke efter publikum er hårdere end de tidligere, og jeg kæmper. ”Undgå bom, så kommer de ikke op” skriger jeg i mit hoved. Jeg løber sikkert, men alligevel laver jeg det eneste største bom på slutningen af banen, hvor jeg mister 45 sek. Ved indløb til mål får den alt, hvad jeg har, og jeg leverer kortet videre til Jeppe og råber ”God tur”. Jeg er kommet først ind, og har givet Jeppe et hul på 30 sek. Min opgave er fuldført, og jeg er tilfreds. Nu er det bare at vente!

2. tur – Jeppe Ruud:

Tonen er god på holdet, vi kender hinanden godt og er klar til at kæmpe for hinanden. I ugerne op til stafetten havde vi per mail snakket sammen om de udfordringer terrænet bød på, og jeg tror alle på holdet følte sig godt forberedt på egen taktik og hvordan løbet skulle gribes an. Der var lagt op til en lige kamp mellem flere hold med Pan som favoritter. Vi var definitivt med i den pulje og der var medalje i udsigt hvis vi kunne løbe 3 gode løb var min egen vurdering. Inden løbet var skiftezone, start og mål gennemgået med både Søren og Sigge så der ikke skulle komme stressende overraskelser der koster tid og koncentration.

Jeg varmede op da startskuddet gik og Søren løb af sted. Der var ingen radioposter så ingen vidste hvordan det lå an før passering af stævneplads. Søren var først på passeringen, endda med god margin på 2 min ned til Pan, fedt, nu var jeg klar til at fyre den af. I mål blev jeg dog sendt ud kun 30 sekunder før Christian Christensen fra Pan, det vidste jeg dog ikke og regnede fortsat med at jeg havde 2 min. Jeg hørte Søren's "god tur", jeg dobbelttjekkede at kortet havde rigtigt nummer, og løb af sted. Noget af det vi inden løbet havde snakket om var vejvalgenes betydning. Typisk ville vi blive stillet over for et bakket lige på vejvalg eller et mindre bakket af slagsen rundt på sti, der i mange tilfælde ville være lige hurtige. Ganske rigtig havde de fleste stræk denne karakter og min taktik var at tage de sikre udenomsvejvalg siden det var stafet.



Etterten tager jeg sikkert rundt på sti og så er løbet ordentligt i gang. Fysisk prøvede jeg at trykke hårdt på fra starten og benene var rimeligt friske så det føltes ok. Jeg

Side 7

ryger lige i toeren, treeren og fireren hvor jeg første gang ser at CC vel kun er 5-10 sekunder bag mig. Vi tager forskellige vejvalg til 5 og 6, igen holder jeg mig til stierne. Ind i post 6 efter 20 minutters løb er CC kommet forbi jeg ligger lige i ryggen. Han løber lige akkurat lidt hurtigere end mig, og jeg må slippe ryggen ind mod post 7. Herefter er der gafflet ind mod passeringen hvor jeg kun lige når at skimte CC's hvidryggede gamle Pan-dragt forsvinde ud af syne. Her er han vel et lille minut foran. Jeg bliver heppet igennem passeringen og er ved at kunne mærke at benene begynder at syre til.

Nu skal hovedet holdes koldt da jeg kan se at de første poster på den lille sidste runde er tricky. Som Søren, laver jeg min første fejl på en lidt diffus skrænt. Jeg var simpelthen ikke offensiv nok, jeg tøver i stedet for at brage videre, selvom jeg er har dåsen på og bare skulle fortsætte i samme retning. 10-20 sekunder ryger. Næste post er et kort stræk op ad bakke til en sadel mellem to høje. Skæv retning, jeg ender for langt til venstre, glemmer kompasset, nye tyve sekunder forsvinder. Fuck, "skærp dig!" tænker jeg. Min plan om at holde hovedet koldt er ikke gået efter planen, det modsatte er nærmere sket. Næste post er relativ simpel, nu får den alt hvad remmer og tøj kan holde, Sigge skal sendes ud med Pan! Til min overraskelse ser jeg CC ind i posten, han må have bommet, selvtilliden som lige har lidt et knæk bygger sig op endnu en gang. Med tre poster igen kan jeg løbe på ryggen til CC, og da der ikke er flere svære poster tilbage ryger kortet næsten i lommen. På næstsidste post er jeg nærmest oppe, jeg stempler vel 5 sekunder bag. Til sidstepost brænder lårene, og da jeg ikke har kræfter nok til at hoppe over nogle grene snubler jeg. I det jeg falder kramper begge lægge og håbet om at nå helt op i tet forsvinder. Jeg kommer dog i mål og sender Sigge ud 20 sekunder efter Pan med fuld tiltro til at han fikser det. På dette tidspunkt lugtede jeg guld, det må blive næste år! Selvom jeg måtte overgive førstepladsen undervejs er jeg tilfreds med egen indsats. Jeg er på vej tilbage efter mange skadesplagede år, og lige nu er det det der tæller for mig personligt.

3. tur – Sigge Lundedal

Jeg kunne i princippet ikke have fået en bedre start, 20 sekunder efter det førende hold og hul ned til de næste. De to andre havde virkelig gjort det godt! Det var så fedt at være på stævnepladsen og opleve hvordan ens holdkammerater giver den fuld gas i skoven. Men som stafetten skred frem, begyndte jeg også at føle et vist pres. Opgaven som ventede som 3. turs løber var dog ikke noget jeg var bekymret for. På træningerne i ugen op til DM stafet havde min form bare blevet bedre og bedre og jeg følte at jeg var i mit livs form. Jeg var sikker på at ingen kunne slå mig fysisk og jeg vidste derfor at jeg kun skulle fokusere på teknikken. Da Jeppe gav mig kortet i hånden havde Rasmus Djurhuus fra Pan lige forladt stævnepladsen. Der var en lang bakke væk fra startpunktet. Jeg vidste at hvis jeg trykkede alt hvad jeg kunne for at komme op til Rasmus var der stor chance for at jeg ville pådrage mig syre og gå død senere. Derudover ville jeg virkelig have en

Side 8

god start med fokus på teknikken og ikke havne i den forkerte gafling til etteren. Jeg valte derfor at tage det så roligt som muligt til etteren (selvom det var svært). De næste par poster gik teknisk godt, jeg syntes dog at bakkerne var tunge. Jeg havde ikke set Rasmus siden vi begge løb væk fra startpunktet. Fordi jeg ikke havde bommet, vidste jeg, at det kun var gaflinger eller de 20 sekunder, som kunne gøre at han var foran. På vej til post 6 efter 2,5-3 km så jeg ham igen, 20 sekunder foran mig. Vi havde altså løbet lige hurtigt indtil nu. Jeg gik på kompromis med teknikken og trykkede lidt ekstra på op ad bakken for at komme nærmere. Da jeg stemplede posten var Rasmus væk. Jeg forsøgte at "få fat" i han ryg, men fik i stedet en lidt skæv udløbsretning. Lidt senere på strækket så jeg ham løbe ind til en kortere gafling. På de næste fire poster stressede jeg lidt for meget og jeg blev frustreret over, at jeg sad fast samt at jeg ikke kunne finde stierne i de grønne områder. Jeg følte derfor, at jeg havde tabt vigtig tid og var sikker på at Rasmus var foran. Nu var jeg kun et par poster fra publikumsposten og jeg tænkte for første gang på de andre hold i stafetten og på om der kunne komme nogen op bagfra. Da jeg vidste at Rasmus var et stykke foran, bestemte jeg mig for at løbe sikkert for at undgå bom og med den taktik sikre andenpladsen.



Ved publikumsposten kunne jeg høre FIF'ernes tilråb, jeg kiggede på den sidste forholdsvis tekniske sløjfe og vidste at jeg virkelig skulle holde hoved koldt. Samtidigt læste jeg vejvalget og kurvebilledet

på de sidste tre par poster, så jeg var forberedt på afslutningen, hvis nu nogen skulle komme op. Jeg så aldrig nogen og Søren og Jeppe kunne løbe med mig det sidste stykke ind i mål til en flot sølvmedalje! 45 sekunder efter kom Tue Lassen fra Faaborg og snupede bronze pladsen.

Jeg var ikke helt tilfreds med mit eget løb, men utroligt glad for holdets samlede præstation.

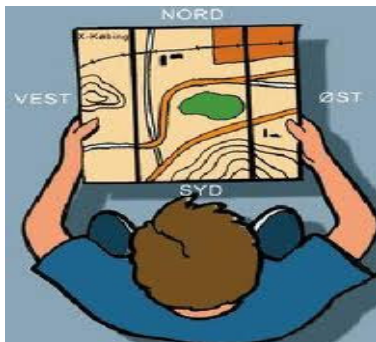
Næste år tager vi guldet!!
/Søren, Jeppe og Sigge

En moden dame - fylder 70 år.

Kom og være med til at fejre at FIF- Orienteringsklub fylder 70 år.

Det forlyder at det nu snart er 70 år siden at nogle havde et kort i hånden i skoven og derefter startede en orienteringsklub i Hillerød.

Var det sådan det hele startede og hvordan løb man orienteringsløb dengang?



Ja, jeg ved det ikke for jeg var ikke født dengang. Men er du én af dem, der ved noget om hvordan det hele startede eller vil du som mig gerne kende historien om hvordan klubben startede, så mød op til klubbens 70 års fødselsdag. Der vil blive rig mulighed for at hygge sig og udveksle minder, også fra den yngre periode i klubbens historie.

Den "rigtige fødselsdag" er den 6/11, men vi holder festen **d. 10/11 i Kompashuset**. Der vil

være mulighed for at få rørt sig inden festen, da Carsten Dahl m.fl. har lavet et sprintløb i Nødebo (FIF-sprinten). Så skynd dig at gå ind og meld dig til løbet, så du har helt friske minder du kan tage med til festen.

For at alle kan få noget at spise som de godt kan lide, skal alle tage en lille ret med til det fælles buffetbord. Til gengæld vil klubben sørge for drikkevarer (vin, øl og sodavand).

For at alle kan nå at løbe inden festen (hvis de har lyst), har vi besluttet at spisningen først **starter 18:30**, men man må godt komme lidt før og sætte mad på buffetbordet eller bare hygge sig.

Dem der har evner eller lyst til at optræde er velkomne til at tage et festligt indslag med. Har du et indslag med, så meld det til Thomas ved ankomst til festen.

For at få et overblik over, hvad de forskellige tager med af mad og hvor mange vi bliver, er det vigtigt at du melder dig til på klubbens hjemmeside.

O-hilsen Thomas



Hvor skal vi sove i nat?

Vi har i mange år haft tradition for at tage på tur til Elleore (en lille bitte ø i Roskilde Fjord) med ungdomsløberne. I år havde vi så planlagt at lave en lidt anderledes tur. I stedet for at tage så langt væk, ville vi holde turen i nærheden af Hillerød. Konceptet gik ud på at alle de deltagende ungdomsløbere skulle mødes omme bag Skovskolen ved den store tipi. Vi havde lavet en speciel aftale om at vi godt måtte låne den til overnatning fra fredag til lørdag.

Inden børnene kom, havde Henrik og Thomas gjort en lille kompasskattejagt klar. Ved at følge kompasretningerne og gå et bestemt antal meter skulle de to hold finde henholdsvis deres aftensmad, popcorn, sodavand og kiks. Grillstarteren og alle materialerne var pakket ind i tipien og de første børn var på vej. Det troede Henrik og Thomas i hvert tilfælde. Det viste sig dog at være en dame der påstod hun havde lejet tipien til et stort arrangement med spisning for 40 gæster fra hele Norden. Hun fortalte endda at de ville få mad bragt op fra Skovskolens køkken.



Eller



Hvad skulle vi gøre? Vi havde en e-mail, hvorpå der stod at vi måtte låne tipien og samtidig var det meget tydeligt at de andre havde lejet den på samme tid. Heldigvis kom køkkenchefen op nede fra køkkenet og med lidt hjælp fra hende fik vi en anden overnatningsmulighed. Vi blev tilbudt at låne den lille shelter der lå ved siden af, da der ikke var nogle der brugte den på daværende tidspunkt. Samtidig lovede køkkenchefen at vi måtte komme ned og sove i gymnastiksalen, hvis der skulle komme nogen og gøre krav på shelteren.

Puha, så kunne vi godt sende alle forældrene hjem, som havde fået besked på at vente til vi havde fundet ud af om vi havde et sted at sove. Mens børnene fandt deres mad m.m. flyttede Chris og Henrik m.fl. bagagen og tændte op.

Mens børnene fandt snobrødspinde blev foliebakkerne sat over bålet og endelig kunne de sultne børn og voksne få noget at spise. Så var det tid til et lille refleksløb inden der blev hygget med skumdumser og popcorn.



Henrik er ved at give instruktion til natløbet til Malthe, Andreas og Annika.

Mørket havde sænket sig og vi måtte sige farvel til de yngste der skulle hjem og sove i deres egen seng. De ældste var også en smule trætte og var lige ved at falde i søvn mens de hørte ”Ækle Æventyr”. Da de

store mente at de nu skulle i seng, havde Henrik og Thomas en lille overraskelse til dem. Det var tid til et lille natløb. Efter en lille smule brok stod alle syv løbere klar til at løbe ud med pandelamper i den mørke skov. Humøret var højt hos alle løbere da de kom i mål og der gik ikke lang tid før der var ro i lejren.

Efter en god, men lidt kort nats søvn, var vi klar til næste dags strabadser. Efter lidt morgenmad og pakning dukkede de yngste deltagere op igen og første aktivitet kunne begynde. Chris og Thomas havde lavet en forhindringsbane på Skovskolens legeplads. Hver enkelt løber skulle nu kravle, krybe, løbe, springe rundt og stemple de opsatte Sportidentenheder. I gennemsnit tog banen 3-4 minutter og der blev løbet flere gange. Efter de mange gennemløb var det nu tid til at gennemføre banen med sit hold. Det gjaldt altså om at hjælpe hinanden igennem, da det var sidste mand i

mål, der talte. Holdene var ekstremt gode til at samarbejde og

Hold 1 er klar til at give den fuld gas på forhindringsbanen.

tidsforskellen mellem de to hold var under 10 sekunder. Og nu var det tid til noget helt andet. Holdene skulle nu følge et antal GPS-



Side 12

retninger og finde nogle af de faste poster i Gribskov – altså uden o-kort. Det var sjovt at se de to hold begive sig af sted fra Skovskolen. Ikke noget med at følge stien i starten, men bare følge GPS-retningen lige igennem krat og mose.



Hold 2 er ved at løse en opgave på GPS-løbet.

Da holdene kom frem til grillpladsen ved Gribsø, kunne man tydeligt se at holdene havde været igennem mose m.m. Flere af børnene havde pladder op til knæene. Og ét af børnene fortalte at de på skift havde gået lidt foran for at sondere terrænet, for at finde ud af om de kunne

komme igennem krattet eller mosen eller om de skulle gå uden.

På grillpladsen var det tid til frokost. Bagefter startede PGS-løbet (Påpasselig Gensidigt Samarbejde). Første opgave gik ud på at tænde et bål og brænde en snor over så de kunne få en kuvert ned fra træet, hvor deres kort og beskrivelse af løbet stod.



Begge hold overvejer hvordan de bedst for tændt bålet og brændt snoren over.

Herefter skulle de bygge en bære, hvorpå der skulle stilles 2 mellemstore vanddunke. Nu skulle holdene så begive sig ud på rute der gik fra grillpladsen til Kompashuset. På vejen skulle hvert hold bære båret med de to vanddunke, der nok vejede 20 kg tilsammen.

Side 13

Efter et par hundrede meter fik holdene nu mulighed for at komme af med en liter af deres vand. Det hold der vandt dysten om at vende et liggeunderlag holdet stod på uden at nogen fra holdet rørte jorden, måtte drikke eller hælde en liter ud af en af deres vanddunke.

Allerede på næste post var der en af børnene der konstaterede at selvom det var nogle lidt sjove opgaver gjaldt det om at vinde, så man ikke skulle bære på så meget. Holdene skiftedes til at vinde og slippe af med noget af deres vand. Opgaverne udfordrede børnene til at samarbejde, hvilket samtidig blev sværere og sværere efterhånden som kræfterne slap op.



Det var dog fantastisk, hvor gode børnene var til at hjælpe hinanden, når der skulle flyttes vand på den ene og anden måde, gættes tal, løbes med pind mellem benene, findes ting med forskellige bogstaver m.m. Så selv om vores sport er meget individuel har vi i klubben nogle børn, hder er gode til at løfte i flok.



En flok trætte børn fik en velfortjent kop varm kakao og et par stykker kage.

Hvis man er blevet mere nysgerrig, og har fået lyst til at høre noget mere om de sjove oplevelser, kan man få en mere uddybende beskrivelse af en af de undertegnede som var med: Andreas, Annika, Christine, Freja, Gustav,

Lasse, Malthe, Maria, Marie, Marius, Mathilde, Nikoline, Patrick, Rasmus, Siri, Sigrid, Chris eller Henrik.

Tak for turen fra Thomas.

Goddag O-FIF - fra landsholdets træningslejr

Fokus på næste år er startet! Landsholdet er netop hjemvendt fra træningslejr i Finland, hvor næste års VM skulle gå. Jeg har været med på denne træningslejr, og jeg er hjemvendt med en masse motivation!

For mig var det egentligt anden træningslejr i Finland. I august var jeg også af sted, så jeg vidste lidt om, hvad som ventede mig. Næste års VM kommer ikke til at gå i specielle terræner som nogle af dem, som blev mødt i 2011 i Frankrig. Terrænet i Frankrig var unikt, og her måtte man på en masse træningslejr i lokalområdet for at lære at forstå de udfordringer, som kom under VM. Terrænerne for VM i Finland kommer til at blive nordiske terræner, som man kan finde mange andre steder. Der er derfor ikke grund til at bruge mange uger i lokalområdet, da lignende terræner kan findes flere steder i Norge og Sverige.

VM i Finland kommer dog til at have en rigtigt spændende udfordring, hvis man gerne vil satse på både mellem og lang. Mellem (og stafet) kommer til at gå i tungt, kuperet og stenet terræn med dårlig sigt. Løbsbarheden er ikke super god, og denne type terræn stiller store krav til styrken. Langdistancen derimod ligger i fladere terræn. Her er undergrunden sand, så der vokser kun et lille lag blåbærris i bunden. Det betyder maksimalt løbshastighed HELE tiden. Hvis man gerne vil satse på begge distancer, gælder det derfor om at finde en fin mellemvej. Hvis man træner for meget i mellemdistanceterræner, så bliver man tung i røven, og vil ikke kunne løbe så hurtigt, som tempoet er på langdistancen. Hvis man derimod løber for mange kilometer i let løbet terræn, så får man ikke styrken, som kræves for at lykkes på mellemdistancen. Som sagt er det en udfordring, og det er jo kun fedt!

/Søren Schwartz

Træningslejr/klubtur for alle i Blekinge 18.-20. januar

Vi inviterer alle, ungdomsløbere, eliteløbere, familieløbere, senior-senior elite, motionister og agersamlere til en hyggelig weekend med spændende orienteringsudfordringer, hygge fælles madlavning og fin indkvartering på Vandrehjem/Hostel i Karlshamn på Blekingekysten bare 3 timers kørsel fra Hillerød. Ungdomsløbere på 12 år og ældre er velkommen med og uden forældre. Er resten af din familie ikke medlemmer, er de på denne tur velkommen til at deltage.

Side 15

Familier med små børn (ikke selvløbere) er også meget velkommen – vi finder en løsning således at alle kan komme i skoven forskuddt.

Skogsfalken – den lokale klub, hjælper os med kort og vil også være behjælpelig med lidt postudsætning og vi laver sikkert også en træning sammen med deres ungdomsløbere.

Vi har reserveret 40 pladser på vandrehjemmet (der er plads til over 70!!) og har fået forhandlet os til en rigtig god pris!

Terrænet er meget anderledes end i Danmark – en del stenet, mange flere detaljer i kurvebilledet og alligevel nok stier til at vi kan lave begynderbaner. Meget kystnært og en god chance for at vi kan løbe snefrit

Program:

Fredag eftermiddag/ Aften afgang fra Nordsjælland – vi koordinere transport således at der bliver plads til flest mulige i private biler – ungdomsløbere hvor far/mor ikke løber er garanteret transport!

Ankomst fra kl. 18.00

Aftensmad – suppe, fra kl. 18.30 til 20.00

Nattræning 20.00-21.00 – let, mellemsvær og svær orientering

Lørdag formiddag: Intro-orientering - momentorientering. Alle sværhedsgrader

Lørdag eftermiddag: Sløjfeorientering til du er træt. Alle sværhedsgrader.

Søndag formiddag: Langdistanceorientering – lange stræk til de sværere baner.

Vi forventer at kunne køre fra Karlshamn kl 14.00 og være hjemme igen kl. 17.00

Vi forventer at prisen for turen vil blive

Børn under 4 år der sover i forældres seng 50 kr.

Børn 4-12 år: 400 kr. + transport (forventet 250 kr.)

Alle andre 550 kr. + transport (forventet 250 kr.)

Tilmelding på klubbens hjemmeside eller til Bo Simonsen, bosim@get2net.dk, 22 20 73 85. Tilmelding 1. frist 15.december. Senere tilmeldte kan skulle betale mere for overnatning.

Spørgsmål til samme adresse.

Hilsen Simonsen O-rejser v/ Bo og Sandra Simonsen

O-FIF

- bliver 40 år

Det har i år været O-fif's 40. årgang.

For 40 år siden startede Gert Bøgevig (nu medlem af Søllerød) et klubblad og kaldte det O-fif. Et herligt navn, som det har heddet lige siden. O-fif startede som en 8 sider maskinskrevet og håndduplikeret udgave. O-fif afløste klubmeddelelser, som udkom efter behov.

Gert lagde et meget stort arbejde i O-fif, og var dermed en stor samlende kraft for FIF. O-fif var altid spændende læsning – det var altid fyldt med Gerts indfald og ideer til forbedring af klubbens og orienteringssportens forhold. Også til den enkelte løber var der tips og tricks – og mange små konkurrencer i at læse og forstå kortlæsning og løb.

Jeg har med Gerts tilladelse kopieret det første nummer af O-fif – april 1973.

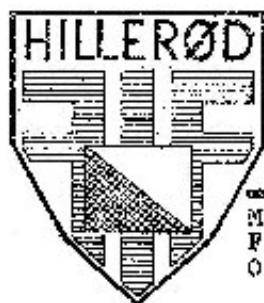
Det er ikke særlig god kopieringskvalitet, men prøv alligevel at læse det – det er meget interessant at læse indbydelser, navne og andet. O-fif nr. 1 fra april 1973 kan ses på FIF's hjemmeside.

Fra det første nummer springer det i øjnene at:

- Man skal huske fløjte til natløb.
- Det koster 2 kr. at løbe træningsløb.
- Det er nu muligt at købe et klubmærke – og vi opfordres til at købe og sy det på t-shirt og anorak, så man kan se vi er FIF'ere.
- Vi kan læse, at bestyrelsen ikke vil foreslå en klubdragt – men anbefaler at man køber lyseblåt, næste gang man køber overtrækstøj!

Tillykke Gert – med at dit ”barn” nu har været i 40 år.

;-) Leif



O - fif

Medlemsblad for
Frederiksborg Idræts Forenings
Orienteringsafdeling

April 1973 Nr. 1

Hov, det ser anderledes ud !

Fornåbentlig har du også lagt mærke til det nye udseende, som meddelelserne denne gang har fået. Nu vil forsøget blive gjort: At få startet et klubblad for O-løberne i F.I.F.

Meddelelserne, der i en ujevn strøm er blevet udsendt til medlemmerne, vil blive erstattet af et blad i dette format. Der vil selvfølgelig fortsat være indbydelsér og meddelelser fra bestyrelsen m.m., men fornáabentlig kan det efterhánden lade sig gøre, at fá de enkelte medlemmer til at give indlæg i form af meningstilkendegivelser, diskussionsindlæg og referater fra løb m.m. Hvis du vil hjælpe med ved blot én gang i kvartalet at sende et indlæg, vil dette blad hurtigt slå den henhørende O-posten af bordet.

Bladet vil fortsat blive maskinskrevet og håndduplikeret; den væsentlige ændring vil være en udvidelse af stofområdet og mulighed for medlemsindlæg.

Navnet - ja, det er den skrivende mands egen ide, som måske vil falde i smag; men har du en bedre ide, skal du blot sende den til mig, så vil der blive taget stilling til forslaget.

Som du ser, er det hele et forsøg - hjælp selv med til, at dette klubblad kan blive levedygtigt og samtidig stå som noget fælles for os O-løbere.

Gert

Oh, at være en agernsamler!

Onsdage i ulige uger samles ca. 25 arbejdsfrie orienteringsløbere kl. 9.00 ved en af vores skove.

Mødestedet er forskelligt og er fastlagt af vores ”træner” Henning Løwenstein.

Mødestedet fremgår i øvrigt af hjemmesiden – og tilbuddet er et åbent tilbud til alle interesserede. Er man ikke medlem af FIF Hillerød skal man betale 25 kr. for kort og kaffe.

Efter at have gået/løbet en af de to baner på enten ca. 3 eller ca. 5 km samles vi i Kompashuset. Her kommer flere til og vi kan nemt blive 35 omkring bordet. Vi skiftes til at lave kaffe og medbringe brød og til at stå for ”underholdningen”.

Af eksempler på emner, der har været oppe, kan jeg nævne:

Jens: Skillingsviser fra Hillerød

Torben: Om nordlys

Kjeld: Agernsamlernes tur til Æbleø

Ivar: Glæden ved at være medlem af lokalhistorisk forening.

Søren: En eliteløbers hverdag

Jørgen Chr.: Hjælper for blinde skiløbere på Beitosølen.

Morten: Om forskellige principper for sluser.

Thokild: Slaget ved Gettysburg i Nordamerika.

Birgit: Om Nelson Mandela.

Leif: Om Gribskovbanen.

Helle: Safari i Kenya.

Røde: Om at være kostskolebarn under krigen.

Henning: Om mayaerne i Mexico.

Hans: Store egetræer

Egil: Humorister som Storm P., P.

Sørensen Fugholm m.fl.



Agernsamlerne på vej til Æbleø

Vi er mange, der meget nødtigt vil undvære disse onsdage, det er en gylden mulighed for at pleje sin form og sine venskaber. Glæd dig til du bliver gammel nok – der er altid plads til en til.

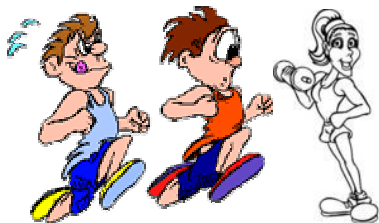
;-) Leif

KLUBTØJ

En ny omgang klubbtøj er ankommet og mangler Du o-bukser, klubjakke, klubbukser, tights, løbetøj, sokker... så må Du gerne komme forbi eller skriv en mail til mig: sandragautschi@gmail.com.
Det hele er på lager lige nu!
Sandra Simonsen, Tel. 48 221 18 15



Vintergymnastik for alle



God basistræning for alle! Kom og styrk din krop med sjove øvelser og circuittræning sammen med de andre fra klubben!

Vi starter op torsdag, den 28. september 2012 fra kl. 19.45-21.00 i gymnastiksalen på Frederiksborg Byskole.

Vel mødt!

Gymnastikleder Sandra Simonsen

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 generiske butikker og er begrænset til én gang.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus





-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Arrangør	Starttid
ti	25-09	Ganløse Eged	P-plads på Lyngevej	Farum OK	17:00-18:00
ti	02-10	Rude Skov	Holtehallerne, Kongevejen, Holte	Kildeholm OK	17:00-18:00
lø	06-10	Farum Lillevang m fl	Slangerupvej, P øst	Farum OK	17:00-18:00
sø	25-11	Teglstrup Hegn	Klubgården, Gl Hellebækvej	HSOK	10:00-10:30
sø	02-12		Kommer senere	HSOK	10:00-10:30
sø	09-12		Kommer senere	HSOK	10:00-10:30
on	26-12		Kommer senere	HSOK	10:00-10:30



Træningsplan – oktober og november

Fremgår af kalenderen på FIF's hjemmeside

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm	Bemærkning
21/10	C	-	Øst	Allerød OK	12/10	Efterårsmatchen
27/10	C	Almindingen Øst / Nydam	Øst	Rønne IK Orientering	7/10	Bornholm Høst-Open
28/10	C	Paradisbakkerne	Øst	Rønne IK Orientering	7/10	Bornholm Høst-Open
4/11	C	Kongsøre skov	Øst	Vestsjællands OK	26/10	Nytårsstafet
10/11	C	Nødebo by	Øst	FIF Hillerød Orientering	2/11	FIF Sprinten, JRL, SRL, WRE
11/11	C	Danstrup-Krogenberg- & Nyrup Hegn	Øst	OK73	26/10	Jættemilen 2012, JRL, SRL
14/11	C	Tokkekøb Hegn	Øst	OK S.G.	9/11	Natcup
17/11	MTB O	Gribskov Syd	Øst	FIF Hillerød Orientering		Vinterserien MTBO
24/11	MTB O	-	Øst	FIF Hillerød Orientering		Vinterserien MTBO
28/11	C	Jægersborg Hegn	Øst	Søllerød OK	23/11	Natcup
1/12	C	Folehaven	Øst	OK Øst/Lyngby OK		Vintercup
8/12	MTB O	Gribskov Nødebo	Øst	FIF Hillerød Orientering		Vinterserien MTBO
12/12	C	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK		Natcup
15/12	C	Geel skov/Søllerød Kirkeskov	Øst	OK Øst/Lyngby OK		Vintercup
16/12	MTB O	-	Øst	FIF Hillerød Orientering		Vinterserien MTBO

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



Find vej i Grib Skov



Find vej i Hillerød



Find vej ved Skovskolen



Find vej i Præstevang



**Find vej i Egedam
(under udarbejdelse)**



**Find vej på Eghjorten
(under udarbejdelse)**



Sejt, sjovt og spændende