

O-FIF

41. årgang

Februar 2013

Nr. 1



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



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



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

O-FIF nr. 1/2013

Sikken en aktivitet – i en periode, hvor udendørsidræt ellers har det svært!!

Lørdag d. 29.12.: Søren arrangerer fødselsdagsløb St. Dyrehave med 25 deltagere.

Tirsdag d. 1.1.: Ulrik arrangerer nytårsløb i Stenholtvang med 65 deltagere

Onsdag d. 2.1.: Henning arrangerer Agerssamling St. Dyrehave med 35 deltagere

Torsdag d. 3.1.: Sandra arrangerer gymnastik på Byskolen med 50 deltagere

Lørdag d. 5.1.:Lørdagstræning med 35 deltagere.

- og så er der kun gået en uge!!

Det er fantastisk med sådan en aktivitet til klubbens arrangementer. Det lover godt for 2013 – som allerede har haft sin første klubtur til Blekinge – og i dette nummer annonceres klubsommerlejr i Tjekkiet. Med denne aktivitet kan klubture ende med at blive overtegnet, fordi mange er interesseret i at deltage og blive en del af klublivet.

At denne aktivitet også resulterer i fantastiske sportslige resultater er en kalkuleret sidegevinst – den tager vi med.

Godt nytår til alle

Vi ses i skoven

;-) Leif

Generalforsamling – dagsorden og beretning.....	4
Planer for 2013	21
Kontingentforslag	22
Pressemeddelelse om ny sponsor	23
Klubsommerlejr i Tjekkiet	24
Klubtøj og vintergymnastik.....	27
Øst Karruselløb.....	29
Åbne løb	30

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 2	31.5.	24
Nr. 3	20.9.	40
Nr. 4	22.11.	49

Forsiden: Søren og Maria Wassard drøfter vejvalg i Blekinge
(foto: Sandra Simonsen)



Generalforsamlingen i FIF Hillerød Orientering

**Mandag d. 25. februar 2013 kl. 19.00 i
Kompashuset**

Herunder følger:

Dagsorden

Formandens beretning

Beretning fra udvalg

Regnskab 2012 *)

Budget 2013 *)

*) Regnskab og budget er ikke inkluderet i denne tryksag. De udsendes med klubmail, ligger til gennemsyn i Kompashuset fra 21.2 og udleveres i øvrigt på generalforsamlingen.

Dagsorden

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning, herunder beretning fra udvalg
3. Forelæggelse af 2012 regnskab til godkendelse
4. Forelæggelse af planer og budget for 2013
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af indkomne forslag**)
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer.

Ikke på valg:

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

Følgende er på valg:

- Thomas Eriksen, der er villig til genvalg
- Karsten Funder, der ønsker at fratræde
Bestyrelsen foreslår, at bestyrelsen suppleres med:
- Henrik Poulsen (suppleant sidste år)
- Lise Oline Larsen

8. Valg af 1 bestyrelsessuppleant.

Søren Wassard villig til genvalg

Side 5

9. Valg af revisorer.

Lisbeth Larsen og Bjarne Jensen villige til genvalg.

10. Valg af revisorsuppleant.

Bestyrelsen foreslår Steen Winkler

11. Evt., herunder uddeling af FIF-prisen 2012 og præmiering af årets mestre og årets ungdomsløber.

***) Forslag skal fremsendes til formand Karsten Funder, Frederik 7 vej 28, 3450 Allerød, så de er fremme senest 17.2.13.

Formandens beretning, 2012

Klubben har i 2012 arrangeret en meget bred vifte af arrangementer:

- ATK-træning der hver tirsdag samler mange ungdomsløbere, men også en række andre klubmedlemmer. Fællesspisning én gang om måneden
- Løbeskole for alle interesserede – 17 torsdage i løbet af sommerhalvåret, med 10-25 deltagere hver gang
- Klubtur til Åhus for hele klubben, januar
- FindVej-dag 28.4 og 4 efterfølgende åbne træninger
- Dobbelt-arrangement 28. – 29.4. KUM-udtagelse og divisionsmatch for 3. – 6. division.
- Motionsløb for Hillerød Hospital med over 600 tilmeldte
- SM Stafet 20.5 – med drømmeresultater for vores ungdom
- Sjøv klubstafet med grillmiddag på Overdrevsvejen
- Indvielse af Find Vej i Præstevang – 2 gange, da den første regnede væk -
- Naturløb for 28 klasser og ca. 600 børn fra kommunens 4. – 7. klasser på Frederiksborg Byskole. Arrangementet er en del af Aktiv Rundt i Danmark og er meget populært blandt både elever og lærere.
- Skovcup – sammen med mange andre klubber. Og vi vandt klubkonkurrencen !
- Klubtur til O-ringen med knap 30 deltagere



Side 6

- Divisionsfinale med hele 89 deltagere fra FIF, der endnu engang måtte nøjes med 2.-pladsen i Folehaven
- Vinterstyrketræning/gymnastik – hver torsdag i hele den mørke tid
- Natcup fra Kompashuset
- ATK-træningstur til Sverige i efterårsferien.
- Juleløb i Gadevang – masser af udfordringer, men også hygge i Kompashuset. Sikker sejr til Vigga Graff Frederiksen.
- Nytårsløb på selveste nytårsdag – så er vi da i gang !

Sammen med andre har vi desuden lavet:

- Serie af MTB-O-løb med 50-125 deltager hver gang, sammen med andre klubber
- Kultur-og-Motionsløb i Slotsparken i samarbejde med Hillerød Kommune
- Slotssti-stafet – sammen med FIF Atletik
- SMUK Kvindeløb med over 1500 deltagere – sammen med FIF Atletik
- MTB-Maraton, medhjælpere



Sportslige højdepunkter:

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

- Ved SM Nat: Annika Simonsen guld i D12, Sara Brinch nr. 2 i samme klasse, Camilla Larsen guld og Isabella Kempff-Andersen nr. 2 i D14, Malthe Poulsen guld i H14 (!), Preben Brinch nr. 2 i H35, Bo Simonsen nr. 2 i H45, Søren Sloth nr. 3 i H50, Søren P. Larsen nr. 2 i H55 og Karsten Schultz nr. 2 i H65.
- Ved Danish Spring stafet: Annika Simonsen, Lukas Kjær Hemmingsen og Malthe Poulsen nr. 2 i ungdoms-stafetten, Maja Brinch, Camilla Larsen og Marie Cecilie Hartmeyer nr. 4 i HD16, Anne Konring Larsen, Maria Højer Staugaard og Nikoline Klysner nr. 4 i D-elite.

Side 7

- Ved DM Sprint der blev det til Bronze til Signe Klinting i kvindernes eliteklasse og i dame junior sølv og bronze til Nicoline og Cecilie Klynsner.
Hos herrerne hentede Søren Sørensen en 6. plads, og Sigge Lundedal blev 8.
I 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 H12.
I D14 fik Camilla Larsen sølv. Nikoline Holm Splittorff 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:
i D21 fik Signe Klinting sølvmedalje og i kvindernes juniorklasse fik Nicoline Klynsner guld, mens Cecilie Klynsner fik sølv. Hos herrerne fik Sigge Lundedal den utaknemmelige 4.plads.
I H12 blev Malthe Poulsen nr. 3, Malte Kjær Hemmingsen var ikke lang tid efter på 5. pladsen. I D14 fik Camilla Larsen årets 2. medalje med bronze tæt fulgt af Nikoline Holm Splittorff på 4.pladsen. Sara Brinch fik sin første medalje med sølv.
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
- DM Nat: Stolpe ud for Søren Schwartz, der fik en 4. plads.
Annika Simonsen vandt i D12 og Sara Brinch blev 5. D13-14 var der sølv til Isabella Kempff-Andersen tæt fulgt af Camilla Larsen på 3.pladsen. I H12 vandt Malthe Poulsen sølv.
FIF fik endvidere guld i H65 til Karsten Funder, Guld til Ulrik Staugaard i H35, Sølv til Anne Maarup i D45.



Side 8

- Ved påskeløbene på Rønmø blev det til sejr for Annika Simonsen i D12, Lukas Kjær Hemmingsen i H10 og Rikke Nygård Monrad i D21AK. Der var 2. pladser til Maria Højer Staugaard i D40 og Andreas Olesen i H21AM, samt endelig en 3. plads til Malte Kjær Hemmingsen i H12.
- Ved SM Lang blev det til sejre for Annika Simonsen i D12, Camilla Larsen i D14, Lukas Kjær Hemmingsen i H10, Rasmus Hinge Troldborg i H13-14B og Karsten Schultz i H65.
Og så en stribe 2. pladser ved Siri Simonsen i D10, Malte Kjær Hemmingsen i H12, Malthe Poulsen i H14, Sandra Simonsen i D40, Anne Maarup i D45, Bo Simonsen i H45, Carsten Stenberg i H50 og Aage Damsgaard i H65.
Endelig var der 3. pladser til Maja Brinch i D16 og Rikke Nygaard Monrad i D21
- Ved SM-stafet blev det den helt store triumf for vores ungdom, se bare den minderige resultatavle for H/D12:
Guld Malthe Poulsen, Malte Kjær Hemmingsen, Annika Simonsen
Sølv Frederik Holm Splittorff, Siri Simonsen, Sara Brinch
Bronze Lukas Kjær Hemmingsen, Mathilde Poulsen, Andreas Alkjær Eriksen

Der var også guld i D13/16 ved Maja Brinch, Camilla Larsen og Marie Cecilie Hartmeyer.



- DM Mellem gav også en ganske betydelig medaljehøst:

Siri Simonsen fik bronze i D10, Annika Simonsen sølv i D12, Camilla Larsen, Nikoline Holm Splittorff og Isabella Kempff-Andersen guld, sølv og bronze i D14, Signe Klinting sølv i D21, Maria Højer Staugaard bronze i D40 og Anne Maarup sølv i D45.

På herresiden blev det til guld for Lukas Kjær Hemmingsen, bronze til Malthe Poulsen i H12, og ligeledes bronze til Ulrik Staugaard i H40 og Karsten Funder i H65.

Side 9

- O-ringen
Etappevindere Nicoline Klysner D18E 1. etape, Malthe Poulsen H12 1. etape og Freja Holm Splittorff både 3. og 5. etape.
Samlet blev Freja Holm Splittorff vinder af U1, og Annika Simonsen nr. 3 i D12.
- JEC – Junior europa cup
Sølv på langdistancen til Cecilie Klysner i D18, bare 15 sek. fra guld.
Bronze i sprint i til Cecilie Klysner D 18, 34 sek. efter vinderen. Søster Nikoline nr. 8 i samme løb.
- Ved Ungdoms-10mila blev det til flotte placeringer: 8 i HD12 og 30 i D18
- DM MTB-O
Maja Brinch vandt sølv i D16, Malthe Poulsen fik sølv i H16 (han var 12 dengang !)
- Sjællandsmesterskab for klubhold -
- DM MTBO Stafet
Guld i H 21 til Peter Hansen, Claus Stallknecht og Lasse Brun Pedersen.



Også guld i D 20 til Annika Simonsen og Camilla Larsen.
Sølv til Maja Brinch og Isabella Kempff-Andersen i D junior , og til Malthe Poulsen og Nikoline Holm Splittorff i H 20.

- DM Stafet
Danske mestre:

Malthe Poulsen, Frederik Holm Splittorff og Annika Simonsen i D/H12
Maria Høyer Staugaard, Sandra Simonsen og Line Brun Stallknecht i D35
Søren Sloth, Carsten Stenberg og Lars Konradsen i H50

Side 10

Aage Damsgaard, Karsten Funder og Karsten Schultz i H65 - på en kollektiv off-day

Sølv til:

Nikoline Klysner, Rikke Nygaard Monrad og Signe Klinting i D21

Søren Schwartz, Jeppe Ruud og Sigge Lundedal Jensen i H21

Claus Brun Stallknecht, Ulrik Staugaard og Peter Reibert Hansen i H40

Bronze til:

Lotte Friberg, Anne Maarup, Bente Kjær Hemmingsen i D45

Bo Simonsen, Thomas Meyer og Thomas Eriksen i H35

Sikke en dag!!

- DM lang

Guld til: Lukas Kjær Hemmingsen i H10, Cecilie Klysner i D18, Camilla Larsen i D14, Malthe Poulsen i H12, Annika Simonsen i D12,

Sølv til: Signe Klinting i D21, Nikoline Klysner i D18, Søren Schwartz i H21, Ulrik Staugaard i H40,

Bronze til: Isabella Kempff-Andersen i D14, Lars Konradsen i H55, Siri Simonsen i D10.

- I Smålandskavlen, hvor vi så ofte har fået tæsk, blev det til en 4. plads i HD12

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

Det kan jo så ikke undre nogen, at disse mange flotte resultater i den samlede medalje-statistik, hvor der gives 3 point for guld 2 for sølv og 1 for bronze, har ført til denne smukke top-tre for 2012:

1 FIF Hillerød 122 point
2 Silkeborg OK 102 point
3 Tisvilde Hegn OK 99 point

Årets gang 2012

Ved indgangen til 2012 satte vi en ny udvalgs-struktur op, og nu skulle der ske en hel masse. Så er det jo altid interessant – hvad fik vi så ud af det ?

Side 11

Sandheden er den chokerende, at stort set alle de mål vi satte op for året, er blevet nået. Vi har:

- fået et fantastisk aktivt **træningsmiljø** op at stå
- haft nogle pragtfulde timer til de mange **sociale** sammenkomster
- været aktive i FindVej, naturløb etc. som aldrig før, og rent faktisk fået **medlemmer** ud af det
- afholdt nogle flotte o-**arrangementer**
- fået **tegnet** et meget betydeligt stykke af Grib Skov
- kæmpet os igennem til en ny **hjemmeside**, der præsenteres på generalforsamlingen
- fået et betydeligt gennembrud hos **sponsorer**
- ryddet op i **Kompashuset** – og fornyet håb om, at Hillerød Kommune vil gøre noget ved baderummene
- fået sat flere ind i **Sportident**-teknikkens vidundere
- fået endnu bedre styr på vores **elite**-aktiviteter
- OG – haft en fuldstændig forrygende udvikling i vores **ungdomsafdeling**.

Når vi så oven i købet har lavet en stribe brillante resultater og haft det fantastiske skægt undervejs, så er det lidt svært at bevare pessimismen for 2013 -

Sportident og postudstyr

Søren Wassard er oplært i anvendelse af SportIdent udstyr.

Chris Bagge i gang med evaluering af nyt software til stræktidsmåling.

Der er indkøbt 3 nye laptops til tidtagning og registrering af åbne baner i forbindelse med afholdelse af konkurrencer.

Der er indkøbt supplerende stræktidsprinter.

/Søren Wassard

Medlemmerne

Vi har haft en rigtig pæn tilgang af medlemmer – i alle aldre, men primært i den helt rigtige ende – de unge !

Klubben er vokset med 10 aktive – men vi har så mistet et par passive, så nettofremgangen er 8 – til 248.

Vores medlemmer har i 2012 startet hele 1417 gange i danske løb – det er vist det man i finans-verdenen kalder all-time-high !

Side 12

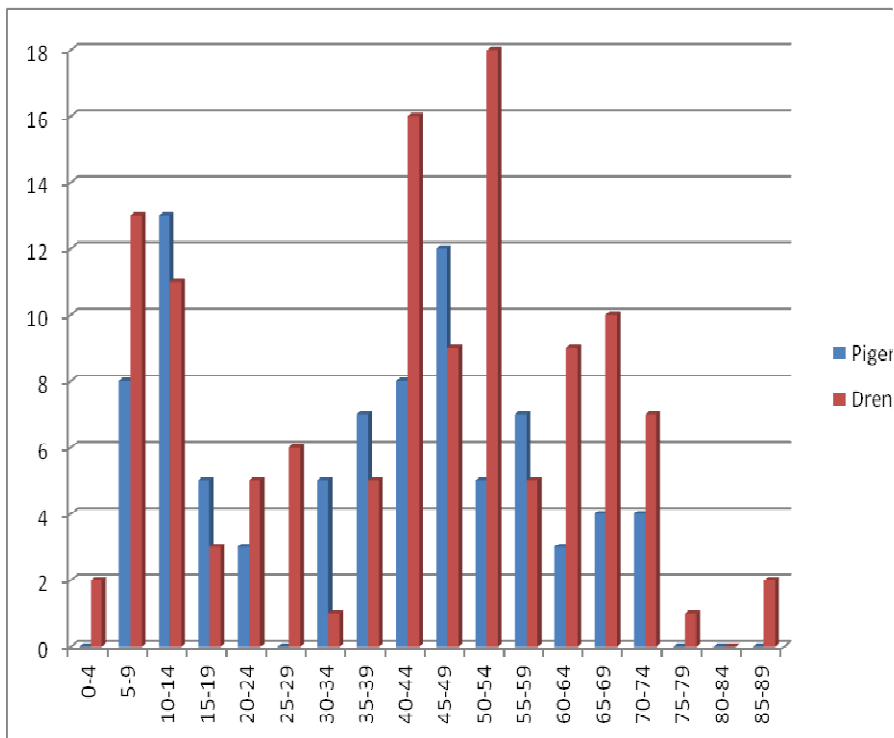


ntingent til DOF, beregnet per 7. januar 2013

	Grundbeløb	Fylder i året 21 år eller mere Aktiv	Fylder i året 8 - 20 år og er Aktiv	Fylder i året 0 - 7 år eller er Passiv	Ialt
Antal		151	50	46	
Fuldgyldigt medlem A-klub	kr. 1050,- pr. klub	kr. 331,- pr. medlem	kr. 141,- pr. medlem	kr. 0,- pr. medlem	58081 kr

Medlemsindberetning til DIF optælling per 7. januar 2013

	0 - 12 år	13 - 18 år	19 - 25 år	26 - 60 år	over 60 år	Ialt
Aktive	30	22	11	103	40	207
-Herrer	19	10	5	60	29	123
-Damer	11	12	6	43	11	84
Passive	0	1	3	11	26	41
Ialt	30	23	14	114	66	248
Ialt i %	12	9	6	46	27	

Aldersfordeling, aktive:**Beretning fra udvalget kort og skov.****Kort**

2012 har været ganske produktivt da vi for første gang har købt arbejdskraft udefra, Litauiske Gediminas Trimakas, og mod betaling har fået nyttegnet en stor del af Grib Skov Midt. Resultatet ser meget pænt ud og alle kan glæde sig til aktivitet på det ny kort.

På den anden side har 2012 været et meget magert år da det bliver sværere og sværere at finde hjælp til at revidere og nyttegne kort som skal bruges til orienteringsløb. Med hjælp fra Ulrik Staugaard er Grib Skov Midt kortet blevet rettet igennem året og der til har udvalgets formand revideret Grib Skov Mårum, først til vores eget løb og siden til glæde for OK Øst og Danish Spring. Stenholt Vang og Store Dyrehave er korrigeret med enkelte rettelser igennem året.

Steen Winkler har til Find Vej projekt nyttegnet Præstevang og dette hjørne af Store Dyrehave er nu hæftet sammen med vores hovedfil – et meget flot stykke arbejde.

Glædeligt har det været at Mads K Larsen egenhændigt har rekognosceret og rentegnet sprintkort over Nødebo By (blev brugt til Sprintløb i november) – en nytegning som forhåbentlig vil blive brugt til diverse træninger i 2013.

Alle kort er fortsat ført a jour, men beslutningen om at hyre arbejdskraft var en meget rigtig beslutning. Skal vi fortsat have kort nytegnet over større arealer er dette vejen frem, når vi ikke kan finde kvalificeret frivillig arbejdskraft.

2012 blev også året hvor Danish Spring bestilte nytegnede kort over en større del af Grib Skov og vi var midt i december klar med materialet. Desværre havde arrangørerne glemt at informere os om at de ændrede det område de ville bruge og vi stod derfor med 3 km² nytegnede kort som pludselig ikke havde et arrangement – naturligvis kan vi bruge kortet til vores egne aktiviteter, men vi ville nok have prioriteret anderledes. Et misbrug som DOF kortreglement ikke giver os mulighed for at sanktionere imod.

Skovudvalg - skovansvarlig:

Vi har fortsat en rigtig god dialog med Naturstyrelsen omkring vores brug af arealerne omkring Hillerød. Når vi har løb er man fleksibel til at tillade at vi kan tilpasse vildtflommer mv. således at den gode orienteringsbane fortsat kan lægges. Jeg har deltaget i 3 hverdagsarrangementer med

Brugerrådet hvor jeg repræsenterer DIF, dvs. også de andre organiserede sportsgrene. Senest blev der i december afholdt heldagsseminar om fremtidens flersidige brug af Naturstyrelsens arealer, og jeg har skrevet sportens input til de næste 15 års Driftsplan for skoven. En del af den ny Driftsplan vil betyde at vi får adgang til arealer vi i dag ikke må træne på, mens at andre områder bliver sværere tilgængelige for konkurrenceløb. Vi har formentlig fortsat den lokale styrelse som er mest imødekommende overfor sportsudøvelse i skoven og det er derfor utrolig vigtigt at vi respekterer de aftaler som foreligger.

/Bo Simonsen, Kort og Skov ansvarlig



Find vej i Gribskov – og de andre Find vej-projekter

Oversigt over samtlige Find vej-projekter:

2009: Find vej i Gribskov

130 faste poster. Hæfte med kort sælges for 60 kr.

Kort Bo Simonsen m.fl.

2010: Foldere til 6 parkeringspladser i Gribskov.

Bruger nogle af de faste poster.

2011: Find vej i Hillerød

Selskov, Tyskerplantage og byen sydpå

til og med Torvet. 13 faste poster i skovene og 20 fotoposter i byen.
Kort: Utallige kokke ..

2011: Find vej i Skovskolen

Skovskolen og omliggende Grib Skov. 15 faste poster ved Skovskolen. FIF har leveret kort baner og brochurer. *)

2012: Find vej i Præstevang.

Præstevang og byen vest for, til og med Torvet. 30 faste poster og 10 fotoposter i byen. *)

2012: Skolekort over Grønnevang Skole

1 : 5.000. *)

2013: Find vej i Eghjorten

Naturlegepladsen i Stenholt Vang. 30 faste poster og 10 fotoposter. Indvies 13.4.13 på ”Find vej-dagen”. *)

2013: Find vej i Egedam

Det nordligste Store Dyrehave og Egedammen med Grønnevang Skole. 32 faste poster og 10 fotoposter. Indvies 1.6.13 fra Overdrevsvejen. *)

*) Kort Steen Winkler

Alle foldere udleveres gratis.

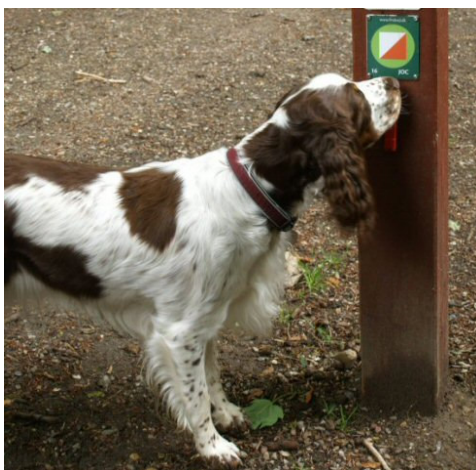
Find vej i Hillerød, Find vej i Præstevang og Find vej i Egedam lapper nu ind over hinanden, således at alle Find vej i ” projekterne omkring Hillerød hænger sammen.

Via FIF Hillerød Orienterings hjemmeside kan man downloade folderne, kort med alle poster, kort med forskellige baneforslag, definitioner og klippekort, gps-positioner for de faste poster og løsning på fotoposterne.

Det har vist sig, at der er et godt forbrug af folderne på startstederne. Vi har ikke registreret at de ligger og flyder rundt omkring i skoven!

Find vej i Hillerød blev brugt til i **den landsdækkende Find vej-dag** med et velbesøgt arrangement i Kompashuset. Der var baner på de faste poster i Selskov og Tyskeplantagen, og mange familier benyttede sig af tilbuddet.

Find vej i Præstevang blev indviet med et lille arrangement 1. juni på Torvet i Hillerød, hvor Christina



Side 16

Thorholm fra Hillerød Kommunes Sundhedsudvalg holdt åbningstalen. Der mødte ingen frem pga. usædvanligt dårligt vejr! Vi gentog indvielsen (uden Christina Thorholm) i september med betydeligt større opmærksomhed. Specielt supersprinten blev flittigt benyttet.

Kortet blev også brugt til **naturløbet**.

Turistbureauet, Wiberg Bog og Ide og Spejdersport har været en af de helt store forbrugere, og de har haft meget godt at sige om projektet.

Der er kommet mange tilbagemeldinger om at vores faste poster i skoven og vores foldere bliver flittigt brugt ikke kun af orienteringsløbere, men også af andre organisationer eller institutioner.

Økonomien fremgår af regnskabet. For os er der ingen tvivl om, at vi har valgt den rette model, nemlig at tage to gange kostprisen for mapperne (for Find Vej i Grib Skov) og samtidig deler dem gratis ud, hvor de på den ene eller anden måde kan gavne projektet.

Projektet havde ved årsskiftet en kassebeholdning på knap 60.000,- kr. efter der var overført ca. kr. 6.000,- til klubben. Denne overførsel skete som en følge en aftalt med partnerne om at projektet fra genoptrykningen overfører 15,- kr pr solgt mappe som betaling for kortrettighederne til klubben.

Korttilskuddet fra DOF til Naturløb og Find-vej er tilgået klubben.

Vores gode økonomi har sikret os et godt råderum med stor handlefrihed. Vi har således kunnet genoptrykke materialet og stadig have midler til nye aktiviteter.

/Leif Sig m.fl.

Beretning fra ungdomsudvalget 2012.

Jeg vil starte ungdomsudvalgets beretning på en anderledes måde, nemlig med et spørgsmål. - Hvor mange dukkede op til vintergymnastik med Sandra den første torsdag i det nye år?

Svaret er lige så mange som der i gennemsnit dukker op til fællesspisning efter ATK-træning hver anden tirsdag i hver måned; nemlig 50. Der har i år været fællesspisninger 8 gange og antal af spisende gæster har svinget fra 40 – 57. Der er sjovt nok ikke den store forskel på antallet af fremmødte, om det er en af de kolde mørke vintermåneder eller en af de lyse sommermåneder. Af det kan man være lidt fræk og konkludere at ungdomsløberne løber flere natløb end resten af klubben.

At ungdommen vist nok også er den del af klubben der træner mest, kan ses af, at der i år har været 43 tirsdagstræninger (tekniktræninger/ATK træninger) og 8 lørdagstræninger. Til de mere end 50 træninger har der været mere end 1000 fremmødte, dvs. at der ligesom forrige år i snit stadig er over 20 børn til hver træning. Igen i år er der blevet løbet mere end 2500 km og fundet over 25.000 poster. Der har selvfølgelig været forskel på hvor aktiv man har været. Fem løbere har været så aktive at de stort set har været til alle træningerne. Camilla Larsen,

Side 17

Malthe Poulsen, Annika Simonsen, Isabella Kempf-Andersen og Lukas Kjær Hemmningsen har alle været til 47 eller flere træninger.

Anders Bachhausen har igen i 2012 formået at lave baner, momenter og fundet skove der har udfordret børn og unge i alle aldre og på forskellige niveauer, hvilket kan ses af det stadig store fremmøde. Det største problem ved træningerne i år har været at få plads til alle bilerne og få en passende afstand mellem løberne. I forhold til 2011 er det ved at gå op for flere af de voksne løbere i klubben at man kan få meget ud af tekniktræninger og de begynder at benytte sig af dette gode tilbud. Som en ivrig deltager, (godt nok mest som postudsætter og skygge) kan man godt blive lidt bange for at den ældre del af klubbens medlemmer (21+) bliver overhalet o-teknisk af de yngre medlemmer.

Men Anders' tekniktræning har ikke været den eneste træning. I det forgangne år har succesen fortsat med løbeskole om torsdagen fra slutningen af april til slutningen af september med undtagelse af juli måned. I alt blev det til 14 løbetræninger. Og som i 2011 var det Bo Simonsen der har stået for træningen, der har haft overskriften



”løbeskole for alle – styrke og hurtighedstræning omkring Kompashuset”. En eller anden form for fysisk træning, er jo også meget god at få, hvis man skal blive hurtigere eller hvis der skal være overskud til at læse kortet under o-løbet.

For dem der ikke har haft mulighed for at benytte løbeskolen eller for dem der

skulle holde formen ved lige hele året, har der igen i det forgangne år været mulighed for at få ondt i nogle muskler man ikke troede man havde til vintergymnastikken. Til vintergymnastikken har der nogle gange været lige så mange børn som voksne trods det lidt sene tidspunkt (19:45 – 21:00) om torsdagen. Som før nævnt er det Sandra Simonsen der står for gymnastikken og hun formår at stykke et program sammen der udfordrer alle, unge som gamle.

Med al den aktivitet der foregår i klubben kunne man godt tro at det ville være svært at få ungdomsløberne til at løbe andre steder end i lokalområdet. Men allerede i januar måned var der 14 ungdomsløbere med til træningslejr i Åhus i Sverige. Til påskeløbet i starten af april var der 17 ungdomsløbereovre at prøve kræfter med et anderledes terræn på Rønmø. Og selvom DM-Nat foregik helt over ved Kolding var der 7 løbere der havde taget udfordringen op. At vi tabte knebent i den første dyst i divisionsmatchen i Hannenov på Lolland var ikke ungdomsløbernes skyld, da de mødte talstærkt op og næsten hver i sær løb over evne.

I sommers var der 12 ungdomsløbere der tog over sundet og blev udfordret i de svenske terræner til O-ringen i Halland. Her var der mange flotte resultater de

Side 18

enkelte dage. Mest stabile i de stærke ungdomsklasser var dog Malthe Poulsen der blev samlet 5 og Annika Simonsen der blev 3'er. Et andet flot resultat blev hentet til Ungdomstiomila, hvor FIF stafet hold i HD12 blev 8 ud af 86 gennemførte hold. Samtidig blev holdet i HD18 nr. 30 ud af 76. Der var stadig nogle, der ikke havde fået nok af de svenske terræner og var ovre og træne i efterårsferien omkring Ulrichehamn.

Den 19 august var ungdomsløberne i høj grad medvirkende at vi kunne blive Sjællandsmestre for hold i Nyrup Hegn, da de høstede masser af point på ungdomsbanerne. For første gang i mange år var det lykket at få flere hold med til Midgårdsormen både på ungdomsbanen men også på den lange 10 mandsstafet hovedsageligt fordi der er en så stor aktiv gruppe af ungdomsløbere. Desværre blev vi snydt lidt af konceptet til stafetten, men at det var hyggeligt på telpladsen gjorde vist at alle havde en god oplevelse af det at deltage til Midgårdormen.

En anden hyggelig klubbetur var i forbindelse med DM-stafet og DM-lang, hvor vi overnattede på Holstebro Vandrehjem. 16 ungdomsløbere havde taget den lange vej til den anden ende af Danmark og selvom der gik lidt ekstra tid før man kunne få de endelige resultater blev der hentet meget metal og høstet en del erfaringer.

Hvis man vil se hvilke medaljer hver enkelt løber har opnået kan man se under formandens beretning. Men FIF's ungdomsløbere har i det forgange år løbet sig til 56 SM og DM medaljer udover den SM-guldmedalje og DM-sølvmedalje for hold de i høj grad var med til at vinde. Dog bør det bemærkes at FIF til SM-stafet i klasse HD12 tog både guld, sølv og bronze, mens pigerne vandt D16. Det må da love godt for fremtiden.

Et andet lyspunkt for fremtiden må være at vi igen i 2012 vandt Skov Cup finalen og i forhold til i 2011 vandt vi den med 5 klasse vindere og så endda igen på Tisvildes hjemmebane i Tisvilde Hegn.

Af sociale arrangementer i år kan nævnes, at der igen i år var julehygge i Kompashuset, hvor der blev flettet julehjerter, bagt diverse småkager, æltet konfekt og dekoreret juledekorationer igen med et lille strejf af orientering. Der var også 16 børn af sted på en "Anderledes tur". En tur der også bød på lidt anderledes udfordringer end de sædvanlige o-tekniske færdigheder.

Ligesom i 2011, har der i 2012 været meget aktivitet i klubben, specielt set i lyset af at vi har en ungdomstræner og et team af engagerede hjælpere, der supplerer og hjælper så der bliver så mange forskellige tilbud som mulig for løberne. Faktisk er der så mange tilbud for de unge, at man skal huske at det er "tilbud" og man derfor skal benytte sig af dem i det omfang det passer ens ambitioner og motivation.



Side 19

Men samtidig mener vi i ungdomsafdelingen, at det er vigtigt, at der er de mange tilbud for at de ambitiøse ikke keder sig eller kommer til at mangle udfordringer. Samtidig giver det alle løbere en mulighed for lige netop at vælge det han/hun har mest brug for eller lyst til. Om det er vintergymnastik, løbeskole, tørtræning, tekniktræning, fællesspisning, social hygge eller andet.

Så alt i alt igen et indholdsrigt orienteringsår i Ungdomsafdelingen. Vi ser frem til et endnu et spændende år med masser af aktivitet. Og mon ikke træner, ungdomsudvalg, forældre og børn vil gøre alt for at gøre 2013 bliver til et oplevelsesrigt år i FIF Hillerød Orienteringsklub?

På ungdomsudvalgets vegne og med et ønske om et godt nyt Orienteringsløbs år til alle.

/Thomas Alkjær Eriksen

Beretning fra klubbens elite

FIFs gruppe af eliteløbere har ikke været så stor i 2012. Vores verdensklasse mountainbike orienterere har trappet ned, og flere af løberne har været skadet det meste af året.

Således har gruppen hovedsageligt bestået af Signe Klinting, Søren Schwartz, Sigge Lundedal og Jeppe Ruud i seniorklasserne og af Cecilie og Nicoline Klysner i juniorklassen.

De har til gengæld sørget for mange meget flotte resultater, som nævnt tidligere i formandens beretning. Det blev således til 1 guld, 6 sølv og 2 bronze ved de individuelle DM'er og til 2 sølvmedaljer ved DM stafet.



Derudover skal nævnes, at Signe Klinting deltog i VM i Schweiz og opnåede som bedst en 12. plads i sprinten. Signe og Søren var også med til EM i Sverige, og Cecilie og Nicoline deltog i junior VM og junior EM, med de flotte resultater til Cecilie som nævnt ovenfor.

Der er således nogle gode forbilleder for den stærke ungdomsgruppe, som er på vej op.

I 2013 har Signe planlagt at holde en pause fra landsholdet, men vi regner med, at hun stadig er et stærkt kort for klubben. Søren er blevet optaget i DOFs elitegruppe, der kan betragtes som en rekrutteringsgruppe til landsholdet. Cecilie og Nicoline fortsætter naturligvis

Side 20

i junior eliten. Maja Brinch er kommet ind i klubbens eliteløbergruppe, og vi regner også med, at et par af de langtidsskadede løbere igen bliver friske, så vi stiller med et endnu stærkere 2013 hold, der kan hente mindst lige så mange DM-medaljer hjem.

Som det har været tilfældet de tidligere år, er elitebudgettet en stor post på klubbens regnskab. Vi har valgt at støtte vores bedste løbere økonomisk, når de stiller op for klubben til DM'er og cupløb, og der ud over støtte dem i deres deltagelse i DOF-elite aktiviteter. DOF har en temmelig stor egenbetaling til træningsweekender, til deltagelse i forbundets elitegrupper og nogle gange også til landskampe, selvom man er blevet udtaget.

Til gengæld betyder deres resultater, at vi er synlige i kommunen. Således er vi fx nu en satsnings-klub for Hillerød Elite projektet med Team DK.

På klubbasis kan vi trække på løbernes ekspertise bl.a. ved ATK træningerne, og ungdomsløberne kan næppe få bedre skygger til at vurdere deres teknik. Desværre bor de fleste af løberne andre steder end Hillerød, men I kan følge med i en hel del af deres aktiviteter på hjemmesidens "eliten på facebook".

På klubniveau vil vi i 2013 styrke elitegruppens kontakt til klubbens ungdomsløbere, så eliteløberne tydeligt står som rollemodeller for de yngre. På et mere overordnet niveau vil vi forsøge at koordinere de mange træningstilbud til disse løbere fra klubben, TK-centret, Hillerød Elite og fra DOFs eliteudvalg. Vi vil desuden forsøge at få mere ud af samarbejdet med Hillerød kommune i dennes funktion som elitekommune.

/Lars Konradsen

Beretning fra agernsamlerne.

Agernsamlerne er i årets løb blevet udvidet med 2 nye medlemmer og er nu i alt 39



medlemmer. Der har været afholdt 23 agernsamlinger med de obligatoriske korte (3-4km) og lange (4.5-5.5km) baner i nærskovene, St. Dyrehave og Grib skov. Antallet af deltagere er steget, så der nu på de bedste dage er over 25 per løb. Ved den efterfølgende samling i Kompashuset er

deltagelsen lidt højere. I årets løb er brug af skærme i stedet for lokumpapir som

Side 21

postmarkering blevet indført. Dette sidste til delvis fortrydelse for os ældre idet en lettilgængelig nødløsning ikke er at foragte. Endvidere er Agernsamlingerne nu 'annonceret' på Hillerød kommunes sundhedsportal, således at interesserede nu blot kan møde op, købe en bane og løbe. Det gælder i øvrigt også klubbens øvrige medlemmer !

Ved årets generalforsamling blev kontingentet for Agernsamlerne endelig fastlagt, se refereret andetsteds.

Årets skitur gik til Skeikampen i Norge og havde 18 deltagere. Endvidere blev der arrangeret tur til Æbelø med 20 deltagere.

Julefrokosten blev afviklet med 45 deltagere, med udnævnelse af årets Agernsamler, dette år Kurt Nielsen for sin indsats med salg, regnskab og udarbejdelse af brochurer for 'Find vej'. Resultatet af det forudgående juleløb medførte at Thorkild måtte aflevere titlen, 'Årets skovtroll' til Bjørn.

Foruden deltagelse som officials ved klubbens arrangementer har Agernsamlerne særskilt stået for 'Naturløbet'. Se endvidere aktiviteter under 'Find vej' projektet.

/Henning Løwenstein

PLANER FOR 2013

I 2013 er det et mål for FIF Hillerød Orientering, at:

Aktivitet	fastholde det nuværende udbud af aktiviteter øge udnyttelsen af klubbens aktiviteter, således at flere medlemmer prioriterer og benytter vore aktiviteter synliggøre klubbens aktiviteter såvel sportslige som sociale internt i klubben, men bestemt også i eksterne medier
Sportsligt	det nuværende høje antal starter på 1.400+ fastholdes at være i top 3 i DM medaljestatistikken, gerne med en overvægt af medaljer til de yngre
Organisatorisk	at udnytte hele klubbens bredde i forbindelse med afholdelse af vore eksterne arrangementer

Side 22

at alle klubbens eksterne arrangementer aftales og bemandes i direkte samarbejde, således at mål, økonomi og ressourcetræk er klart defineret inden et arrangement aftales

at daglige driftsopgaver udstikkes fra bestyrelsen, men udførelsen af disse opgaver skal i langt højere grad håndteres af medlemmer uden for bestyrelsens rækker

at udarbejde, implementere og følge en plan for en ansvarlig økonomisk udvikling i klubben, således at aktivitetsniveau kan fastholdes, uden at vi gentagne år skal forbruge af formuen

Kontingentforslag for 2013

Bestyrelsen foreslår kontingentet uforandret bortset fra et par ændringer i fristartordningen, der herefter er formuleret således:

Fælles:

Det er en forudsætning for at kunne deltage i fristartordningen, at al gammel gæld på startkontoen er indfriet.

Tilmelding:

Voksne skal tilmelde sig ordningen samtidig med kontingent-indbetalingen ved at betale som konkurrencemedlem.

Børn og unge (≤ 20 år) er altid med i fristartordningen.

Ikke start:

Hvis man tilmelder sig et løb, som er dækket af fristartordningen, og ikke starter, skal man selv betale det fulde start-beløb. Dette bliver opgjort ved årets slutning.

Divisionsmatcher:

Divisionsturneringens 2 (forhåbentlig 3) løb dækkes under alle omstændigheder af klubben.

Dækning:

Fristartordningen dækker startafgift til alle løb i ind- og udland, hvor deltageren stiller op for FIF Hillerød.

For voksne er der dog et max. på 2000 kr.

Etapeløb dækkes ikke, hverken for børn eller voksne.

EKT:

Leje af EKT-brikker (Emit og SportIdent) dækkes ikke, idet løberne opfordres til at købe egne brikker.

Ændringerne er:

- Fristartgebyret (forskellen på Konkurrence- og motionsmedlem) er steget fra 650 til 750 kr.
- Etapeløb dækkes ikke, heller ikke for børn og unge
- Der er ingen geografiske begrænsninger
- Der er en begrænsning på 2.000 kr.

Der foreslås derfor følgende kontingentsatser:

Konkurrence	Motion	U - 9	U 10 - 20	Anden klub	Passive
1400	650	250	500	320	320

Pressemeddelelse:



Selv om at løberne fra FIF Hillerød Orientering i vinteren mest ser snedækket skov fra pandelygters skær når der morgen og aften trænes er der forår i luften. Således har orienteringsforbundet netop udtaget Camilla Larsen til U16 landsholdgruppens

Side 24

første samling i 2013, og Annika Simonsen og Malthe Poulsen godt på vej samme vej ved at være optaget til Hillerød Kommunes Talentidrætsklasse.

Klubbens unge elite, Cecilie Klysner, Nicoline Klysner og Søren Schwartz er alle udtaget til Sydsamling i Portugal. Alle 3 løb sig ved samlingen i top 20 i eliteklassen i konkurrence med andre nordboere der havde søgt varme og snefri skov til at forberede sig til årets spændende konkurrencesæson. Specielt Cecilie Klysner slog igennem med en 8.plads i konkurrence med verdenseliten og har dermed med en alder af 18 år bevist at hun er på vej til at blive en del af verdens bedste kvindelandshold i orientering.

/Bo Sim

Klubsummerlejr Doksy, Tjekkiet

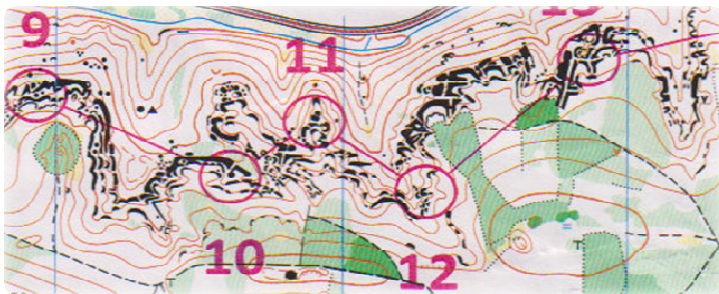
**Træningslejr mv: Fra søndag d. 14. juli
til søndag d. 21.juli**

I 2011 var for første gang på klubsummerlejr i Doksy nord for Praha. Sandstensorientering efter rødhvide – næsten ikke synlige plaststrimler, fantastisk natur, uendelige timers badning i svømmepølen, volleyballmatcher, basketball, hyggestunder over tjekkisk øl og chokolade, lokal husmandskost, turistture til Prag og smukke slotte og samvær med hyggelige venner stod på programmet. Nu har vi reserveret plads igen og du er velkommen med hele familien, kæresten og

også gerne vennerne der vil med på aktiv ferie sammen med os fra FIF. De første 57 er tilmeldt (se liste sidst i indbydelsen)

og vi har indtil videre 70 pladser.

Lesni Hotel ("skovhotellet") har plads til alle og endda campingfaciliteter til de første 4, der ankom med hus på hjul. De bedste værelser blev hurtigt revet væk og



Side 25

der er nu fine bungalows tilbage og der til, super sportsfaciliteter med svømmepøl og boldbaner, og der til rigelig med plads til vi både kan gå hver til sit og til at vi kan have fælles hyggelige stunder i og omkring hotellet.

Der vil hver dag være et organiseret tilbud om orienteringstræning, hvor alle der har lyst drager til. Kommer du med små børn kan vi organisere det således at I kan løbe forskudt – altså sende en bil med tidligere løbere og sørge for at alle børn og voksne kan få en tur i skoven. Træningerne afholder vi max 30 minutters kørsel fra Doksy. Har du energi og mod på mere aktivitet, er der plads og mulighed for både en træning 2 og 3 hver dag på enten MTB eller på løbeben.

Morgenmadsbuffet: brød, smør, syltetøj, ost, skinke, havregryn, müsli, cornflakes, yogurt, mælk, kaffe, the, juice. **Frokost:** suppe, hovedret, salat. **Aftensmad:** hovedret, salat og dessert. Der er Bar, askemuligheder, svømmebassin, sportsplads, tv

Kan benene ikke eller er det at løbe orientering selv ikke lige sagen, er du meget velkommen alligevel – du må bare leve med at vi andre uanset om det er 30 grader varmt og fuld sol, eller det regner, vil en tur i skoven med kort i hånden. Du kan også vælge at stå nogen træninger over, for at have mere tid til at være turist, og ikke mindst kan du forlænge dit ophold både før og efter hvis det passer dig.

Du kan tilmelde dig ved at sende en mail til bosim@get2net.dk og du kan få mere information ved at ringe til Sandra eller Bo 48 22 18 15 eller spørge ved en klubtræning.

Prisen pr. voksen vil være 30-35 EURO pr. nat og ca. 5 EURO mindre for børn.

Tilmeldte er:

Annika Simonsen, Siri Simonsen, Sandra Simonsen, Bo Simonsen, Malthilde Poulsen, Malthilde Poulsen, Hanne Poulsen, Henrik Poulsen, Andreas A Eriksen, Lasse A Eriksen, Tine A Eriksen, Thomas Eriksen, Winnie Andersen, **Camilla Larsen, Isabella Kempff,** Marianne Kempff, Chris Bagge, Lotte Friberg, Marie Hartmeyer, Karoline Hartmeyer, Christina Hartmeyer, Carl Hartmeyer, **Frederik Splittorff, Freja Splittorff, Nikoline Splittorff, Louise Splittorff, Michael Splittorff, Gustaf Hemmingsen, Lukas Hemmingsen, Malte Hemmingsen, Bente Kjær Hemmingsen, Elias Hinge Krogsgaard, Celine Hinge Krogsgaard, Heidi Hinge, Keld Krogsgaard,** Jette Bachhausen (camping), Søren Peter Larsen (camping), Emma Nygaard Monrad, lillesøster Nygaard Monrad, Rikke Nygaard Monrad, Rune Nygaard Monrad, Betty Folino, Anders Bachhausen, Anna Lucca Sønderkær Meyer, Elias Sønderkær Meyer, Nanna Sønderkær Meyer og Thomas Sønderkær Meyer, Emil Olesen, Eva Konring Olesen (Camping), Marianne Bachhausen Grønbech (camping), Jeppe Grønbech, Oliver Grønbech, Birgit S Jensen, Bjarne S Jensen (Camping) (**fed rødt markerede deltager også i uge 2**), Anne Konring Larsen (camping/bungalow), Silke K Larsen, Lærke K Larsen,

Flere nøjes ikke med at løbe på kortet, men udforskede også området udenfor kortrammen!



Sommer i Tjekkiet del 2: Deltagelse i Tjekkisk 5 – dages 24.-29. juli

Hvis du også vil prøve konkurrenceløb i sandsten og har lyst til en uge mere (eller kun



denne uge) har vi reserveret plads til 30 personer (flere kan reserveres) en uge mere hvor vi deltager i Tjekkisk 5-Dages som går i skove ca. 30 minutters kørsel fra Doksy.

Konkurrencen har ca. 2.000 deltagere og er derfor både stor, men samtidig overskuelig. Der er alle aldersinddelinger og der er også mulighed for at løbe en begynderklasse hvor de yngste kan blive skygget. Sværhedsgraden på de yngstes baner er en smule sværere end i Danmark, men på den anden side har vi jo lige været på træningslejr! Prisen pr. nat er her

billigere da vi ikke skal betale for orienteringsoplæg

Tilmelding til

Bo & Sandra ligeledes.

bosim



Det er værd at have tid til at nyde den flotte natur og måske have kameraet med i lommen til et par gode skud i sandstenene. Vi vil både have træninger hvor vi bliver udfordret med specialmomenter, og vi vil have træninger med SportIdent så vi kan se hvor godt eller skidt vi nu løser de spændende vejvalgs-udfordringer som området er rigt på.



Træningsplan – februar, marts og april

Fremgår af kalenderen på FIF's hjemmeside.

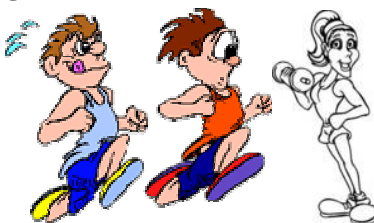
KLUBTØJ

En ny omgang klubbetøj er ankommet og mangler Du o-bukser, klubjakke, klubbukser, tights, løbetrøj, 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!

Hver torsdag 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 generelle butikker og energiproduktion.



Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Arrangør	Starttid
lø	23/02	Danstrup Hegn	P-plads på Helsingørsvej (A6)	HSOK	13:00-13:30
lø	02/03	Teglstrup Hegn	P-plads på Esrumvej, tæt på Klostermosevej	HSOK	13:00-13:30
lø	09/03	Egebæksvang	Store P-plads på Strandvejen v Mirasol	HSOK	13:00-13:30
ti	02/04	Uggeløse	Krogenlundvej	Farum OK	17:00-18:00
ti	09/04	Geels skov	P-plads på Kongevejen, på toppen af Geels bakke	Kildeholm OK	17:00-18:00
ti	16/04	Gl. Grønholt	Kratbjerg 308 (Scanlux)	Farum OK	17:00-18:00
lø	20/04	Hammermølleskoven	Bøssemagergade	HSOK	13:00-13:30
ti	23/04	Sperrestrup	Tungegårdsvej, Ølstykke	Kildeholm	17:00-18:00
ti	30/04	Danstrup Hegn	P-plads på Hornbækvej	HSOK	17:00-17:30
ti	30/04	Lystrup	P-plads på Lystrupvej, syd for skoven	Farum OK	17:00-18:00
ti	07/05	Nyrup Hegn	P-plads v Gurre Kirke, Gurvevej	HSOK	17:00-17:30
ti	14/05	St. Dyrehave	P-plads på Isterødvejen	Farum OK	17:00-18:00
to	16/05	Grib Skov Vest		PI	16:30-17:30
ti	21/05	Teglstrup Hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	HSOK	17:00-17:30
ti	21/05	Lille Hareskov og Jonstrup Vang	Skovlystvej, Ballerup	Kildeholm	17:00-18:00
ti	28/05	Risby Vang	P-plads på Hornbækvej (ved Klosteris Hegn)	HSOK	17:00-17:30
ti	28/05	Nyvang, Farum Lillevang	P-plads på Farumvej (vest i skoven)	Farum OK	17:00-18:00
to	30/05	St. Dyrehave		PI	16:30-17:30
ti	04/06	Klosteris Hegn	Havreholmvej, p-plads nord i skoven	HSOK	17:00-17:30
ti	04/06	Gadevang	Frydenborgvej, Hillerød	Kildeholm	17:00-18:00
ti	11/06	Horserød Hegn	P-plads på Esrumvej	HSOK	17:00-17:30
ti	11/06	Krogenlund og Ganløse Eged	Børnehaverne på Rosenlundvej	Farum OK	17:00-18:00
ti	18/06	Tokkekøb Hegn	Kirkeltevej/Frederik 7s vej, Allerød	Kildeholm	17:00-18:00

Åbne løb – ”i nærheden”

D.	Kat	Skov	Kr.	Klub	Tilm	Bemærkning
23/2	MTBO	Store Dyrehave	Øst	OK S.G.	19/2	Vinterserien MTBO
24/2	C	Gribskov Nord	Øst	Herlufsholm OK	15/2	I Troldens Fodspor
27/2	C	Lystrup Skov	Øst	Farum OK	22/2	natcup
2/3	MTBO	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	26/2	Vinterserien MTBO
3/3	C	Jonstrup Vang	Øst	Ballerup OK	24/2	Lyhnes Langfærd 2013
9/3	MTBO	-	Øst	Allerød OK	5/3	Vinterserien MTBO
13/3	C	Aldersvilde Sk	Øst	OK73	8/3	Nat løb
16/3	C	Grib Mårum	Øst	OK Øst Birkerød	23/2	Danish Spring, JRL, SRL, WRE
17/3	C	Grib Mårum	Øst	OK Øst Birkerød	23/2	Danish Spring
20/3	A	Fred.værsk.	Øst	Tisvilde Hegn OK	15/3	SM nat
23/3	C	Gribskov Midt	Øst	FIF Hillerød Orien	15/3	- KUM udtagelses
28/3	C	Flere skove	Øst	Helsingør SOK	22/3	HSOK Påske Cup
29/3	C	Risby Vang	Øst	Helsingør SOK	22/3	HSOK Påske Cup
31/3	C	Grønholt Vang	Øst	Helsingør SOK	22/3	HSOK Påske Cup
1/4	C	KONVENTUM	Øst	Helsingør SOK	22/3	HSOK Påske Cup
7/4	C	Ravnsholt Skov	Øst	DSR's O-sektion	2/4	68. Stifinderløb
12/4	C	-	Øst	Ballerup OK		Sprint
13/4	MTBO	Burresø	Øst	PI-København		MTBO Mellem
14/4	B	Tokkekøb Hegn	Øst	Allerød OK	5/4	Div. match 3-4-5-6 div
27/4	A	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	19/4	SM stafet
28/4	A	Tisvilde Hegn	Øst	Tisvilde Hegn OK	19/4	SM Lang
5/5	A	Folehaven	Øst	Søllerød OK		Kredsløb
18/5	A	Sophienborg	Øst	FIF Hillerød		Pinseløb & elitetestløb
19/5	A	Gribskov Nødebo	Øst	FIF Hillerød		Pinseløb & elitetestløb
20/5	A	Søskoven	Øst	FIF Hillerød		Pinseløb & elitetestløb
26/5	B	Danstrup Hegn	Øst	DSR's O-sektion	17/5	Divisionsmatch 1+2 division
6/6	C	Kon. Albertsl.	Øst	Ballerup OK		Sommer 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



Find vej i Gribskov



Find vej i Hillerød



Find vej ved Skovskolen



Find vej i Præstevang



Find vej i Eghjorten
- indvielse 13. april



Find vej i Egedam
- indvielse 1. juni



Sejt, sjovt og spændende