

# O-FIF

41. årgang

Juni 2013

Nr. 2

---



**Indvielse af Find vej i Eghjorten  
– og pokal til DOF**

---

**FIF Hillerød Orientering**

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



spar nord



ADSERBALLE  
& KNUDSEN <sup>A</sup>/<sub>S</sub>



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



Miljøministeriet  
Naturstyrelsen

## O-FIF nr. 2/2013

**S**Å er det tid til sommerløbene. Som hvert år er der mange af FIF'erne, der skal ud i sommerlandet, både i Danmark og i resten af Europa (Verden??). O-fif's læsere vil naturligvis gerne have nogle af jeres beretninger.

Dette nummer af O-fif rummer omtale af temmelig mange forskelligartede arrangementer. Det bliver ved læsning klart, at vi rummer en utrolig mangfoldighed af aktivitet og gå-på-mod.

**Sejt, sjovt og spændende**



Vi ses i skoven

;-) Leif

Vinder af Skovcup 2013 .....	4
Stor sejr i divisionsmatchen .....	5
3 dage med topklasse orientering i Hillerød .....	7
Kultur og motion i Hillerød .....	8
Indvielse af Find vej i Egedam .....	9
Tiomila oplevet af Søren .....	10
Tiomila oplevet af Sigge .....	11
Indvielse af Find vej i Eghjorten var <b>blå</b> .....	13
DM 2013 på Møn .....	14
Hvem sidder i bestyrelsen? .....	15
Portræt af årets træner 2012 .....	20
Jobbørs for arrangementer i 2013 og 2014 .....	21
Kontingentsatser 2013 .....	22
Ny sponsor i FIF Hillerød .....	23
Øst Karruselløb .....	25
Åbne løb .....	26

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	<b>Deadline</b>	<b>Udgivelsesuge</b>
Nr. 3	20.9.	40
Nr. 4	22.11.	49

Forsiden: Ungdomsløbere med kronprinsen på Eghjorten på Find-vej-dagen  
(foto: Sandra Simonsen)

## Sidste nyt inden deadline!

### Sejr til FIF Hillerød ved Skovcup

For tredje år i træk vandt FIF Hillerød årets Skovcup.

Det blev en kneben sejr 500 – 499 !! foran Tisvilde Hegn OK med Allerød OK på tredje pladsen.



På billedet ses: Sigrd Høyer Staugaard, Mathilde Poulsen, Siri Simonsen, Vigg Graff Frederiksen, Maria Wassard, Christine Reibert Hansen, Freja Holm Splittorff, Annika Simonsen, Nikoline Holm Splittorff, Sara Lykke Brinch, Sofie Løwenstein, Laura Sloth, Emilie Bachmann, Camilla Larsen, Isabella Kempff, Gustav Kjær Hemmingsen, Lasse Alkjær, Marius, Gustav L. Holmberg, Magnus Kreutzmann, Lukas Kjær Hemmingsen, Frederik Holm Splittorff, Oskar Løwenstein, Chris Brinch Larsen, Malthe Poulsen, Malte Kjær Hemmingsen, Andreas Alkjær Eriksen, Patrick Reibert Hansen, Torbjørn Sloth-Madsen, Ebba Graff Frederiksen, Kasper Offersen, Asger Holmberg, Torbjørn Høyer Staugaard, Frederik Holmberg, Maxi Gormsen, Alde Skovlyst, Kasper Offersen Ladeby

## Stor sejr til FIF i årets første divisionsmatch.

De nye regler viste sig tilsyneladende at være en fordel for os, idet vi løb os til en komfortabel sejr over alle de øvrige konkurrenter.

Dette til trods for en lidt tyndt besat bane H1, som tæller allerflest point.

FIF-Tisvilde 140 - 115

FIF-OK Øst 142 - 109

FIF-Søllerød 147 - 107

Vi stillede hele 86 løbere, mens Søllerød stillede med imponerende 105, Tisvildehegn med 65 og OK Øst med 69. Med de nye regler, hvor der er flere tællende baner, burde det være en fordel med rigtig mange løbere, men det endte med, at Søllerød fik 0 point. Det skete dog først til allersidst, da de sidste to Tisvilde-løbere kom i mål (efter at stort set alle var gået hjem). De betød nemlig, at de forsvarende Danmarksmestre gik fra en lidt flatterende sidsteplads med 0 point - til en 2. plads med 4 point og to knebne sejre.



Der, hvor vi virkelig sætter de andre på plads, er på damebanerne - især D1 (17-39), D2 (40-49) og D6 (D14). Men også H2 (40-49) klarede sig fint på dagen.

Heldigvis havde vi i sidste øjeblik fået Anders Konring med på bane H1. De tviste sig at blive meget vigtigt, idet Søren Schwartz desværre fik en skade dagen før løbet, og måtte stå over. I mangel af H1-løbere, var der heldigvis 3 frivillige, som meldte sig til at samle de løse point op, og det gjorde de så godt, at det gik hæderligt på banen (det er værd at bemærke, at Tisvilde også har problemer, idet de kun var 3 på banen).

På H2 tog Claus Stallknecht, Bo Simonsen og Thomas Eriksen pladserne 2-4. På H3 blev Carsten Stenberg nr. 2 og på H4 blev Karsten Funder nr. 4. Jens Høyer blev nr. 3 på H5, og Malthe P + Malte KH blev 2 og 5 på H6. På H7 viste undertegnede, at træning IKKE betaler sig, idet en 8. plads blev bedste FIF-placering. Ole Stilling sprintede sig til en 1. plads på H8-banen med en km-tid på 5,2, men Frederik Splittorff og Lukas Kjær Hemmingsen fik ungdomspointene fra 4-5 pladsen.

På D1 vandt Cecilie Friberg Klysner over søster Nicoline med 24 sekunder. Anne Konring, Rikke Monrad og Lærke Jensen besatte 4-6 pladsen. D2 blev vundet af



## Side 6

Maria Staugaard med Sandra Simonsen på 3. pladsen. Camilla Larsen vandt D3 (og blev sammen med Cecilie dagens kvindelige pointslugere). Marie Hartmeyer og Lotte Friberg tog også gode point på 6-7 pladsen. På D4 fik Betty Folino og Lisbeth G. Larsen point på 8-9 pladsen. På D5 blev Annelise Hansen nr. 2. Nikoline Splittorff og Annika Simonsen blev 1 og 2 på D6, mens Christina Hartmeyer og Louise Splittorff blev 1 og 2 på D7. Siri Simonsen blev 3 på D8, mens Laura Sloth blev nr. 4.

På DH9 kunne vi igen konstatere, at der er masser af gode løbere på vej: Nr. 1 Sigrid Staugaard, nr. 3 Vigga Graff Frederiksen, nr. 4 Maria Wassard, nr. 6 Lasse Alkjær Eriksen, nr. 9 Gustav Kjær Hemmingsen, nr. 10 Gustav L Holmberg, nr. 19 Asmus Brun Stallknecht, nr. 23 Malte Cook Simonsen.

Hvis man skal vurdere lidt på effekten af de nye regler, så kan man konstatere, at der er blevet næsten fuld ligestilling mellem damer og herrer. Der gives lige mange point, på nær på bane 1, hvor der tæller 4 herrer, men kun 3 damer (hvorfor denne forskel?). På H1 skal vi stramme os an, og få vores "udlands-proffer" hjem til finalen, hvis vi skal være med i toppen. På øvrige baner er det en klar fordel for os, at damerne tæller mere, fordi vi er så stærke på den front.

På en enkelt punkt er de unge skilt ud fra de ældre, nemlig H/D14, som ikke mere skal tælle sammen med de mellemsvære voksenbaner. Det betyder så, at H/D14 tæller ekstra meget, nemlig dels bane-point, men også ungdomspoint. Dette er for tiden en stor fordel for os, da vi er stærkt besat i den aldersgruppe. Samtidig er der flere point til de voksne B-løbere, som nok i mange klubber udgør en stor gruppe. I de øvrige klasser løber unge og voksne stadig sammen?!

Endelig kan man undre sig over, at der i ligestillingens navn er oprettet dels en D60-65-klasse, dels en D70-klasse (2 tællende fra hver klub i hver klasse), hvor der tidligere kun var en D50-klasse til alle de ældre damer. Det er jo egentlig fair nok, men blandt Sjællands 8 største klubber kunne kun 6 klubber stille fuldt hold i D60-65, og blot 2 klubber i D70. 2 klubber havde slet ikke deltaget i D70.

Næste match foregår søndag d. 18. august i Klosteris. Reserver allerede nu datoen - eller endnu bedre, meld dig til på [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk) med det samme.

Med resultatet af første runde, kan vi også godt tillade os at kigge hen mod finalen, som foregår søndag d. 29. september i Frøslev Plantage. Reserver datoen, så du er sikker på at komme med. Vi arrangerer som sædvanlig fælles tur - du hører nærmere, når vi forhåbentlig har kvalificeret os endeligt i august.

Til lykke med sejren!  
/Carsten Dahl

## 3 Dage med topklasse orientering i Hillerød – i år Pinseorientering:

Der er i skrivende stund gået en uge efter at vi havde fået lukket ned efter 3 dage med super orienteringsoplevelse til den danske elite og med dem 300-400 andre orienterere. Vi tilbød orienteringsdanmark 3 dage med orientering på højeste niveau og det til forhøjet startafgift – så skal varen som ved Spring Cup i de gode dage leveres og det lykkedes os.



Vi var mere end 85 klubmedlemmer der på den ene eller anden måde var engageret i at gennemføre løbene og vi kunne ikke have klaret det med meget mindre. Der var ikke sparet nogen steder på personel eller materielforbrug og det slider naturligvis lidt på hele organisationen, men vi kom mere end i mål både hvad angår kvalitet og økonomi. Stor glæde var det også at vi fik inddraget mere end 10 nye klubmedlemmer i arbejdet med stævnet, hvilket er vitalt for at vi kan fortsætte med at lave orientering for andre.

Jeg og klubben har modtaget rigtig megen positiv feedback og roserne skal sendes videre til jer alle – ikke mindst den vi fik fra landsholdstrænerne, der befandt sig rigtig godt ved vores arrangement.

Vi har siden vi trak stikket ud for Spring Cup, tygget på hvorledes vi skulle bibringe orienteringsdanmark et nyt stævne – ny værdi udover at være den flittigste arrangør af terminslisteløb. Jeg tror, vi er ved at være der, for ved Pinsens stævne havde vi fundet de gamle værdier frem igen, glæden og klubfællesskabet var i top. Lige så stor en kvalitet og glæde det er at lave events sammen med andre klubber, ja lige så stor er glæden og enkeltheden i alene at gennemføre et stævne selv – det er lettere at finde fælles fodslag om mål og midler!

At genoptage orientering på dette niveau med 3 dages orientering kræver også sit. Erfaringen fra Pinsen er også at vi skal have afpuddet og genoptaget gamle dyder om at udføre mere end det nødvendige, og at tage ansvar for mere end det vi måske selv syntes er nok – der jo ikke andre end klubbens andre medlemmer til at tage sig af de opgaver vi ikke selv vil klare og når tilstrækkelig mange springer over, hvor gærdet er lavt, ja så er det en lille håndfuld der tager ansvar og ender med al for mange opgaver. Deadlines og aftaler skal overholdes så alle kan passe orientering ind sammen med de andre opgaver, som vi alle har i både familie, klub og på arbejdet.

Vi har muligheden for allerede i 2014 at fortsætte hvor vi slap – omkring Bededagsferien. Lad mig høre din mening, når vi ses næste gang eller send en mail. bosim@get2net.dk

# Snigmord afværget –

Fredag d. 24. maj havde et overordentlig stort antal mennesker, ca. 450, sat sig for at forhindre snigmordet på Christian IV.

Scenen var 1643, midt i de mange, ikke helt heldige krige, som kongen fik rodet sig ud i med svenskerne. Nu skulle de mange deltagere så forhindre, at en svensker oven i købet ville myrde kongen. Vejen til den bedrift gik gennem en række optagelsesprøver til den Kongelige Livgarde. Der var mulighed for at blive testet i så forskellige discipliner som:

- Gudfrygtighed – og du skulle kunne synge en salme
- Viden om Christian IV
- Bueskydning
- Fægtning
- Orienteringsevner
- Overtro

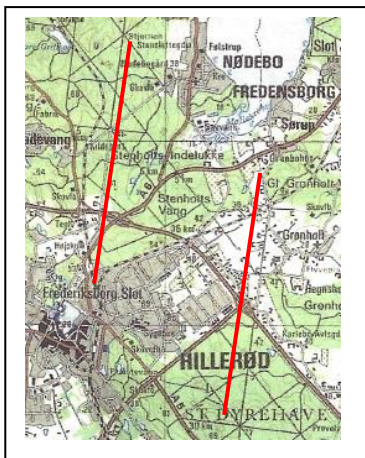
Derefter var der mulighed for at møde Christian IV (på posen !) med efterfølgende mad og hygge.

Efter hvad jeg lige kunne spotte deltog 5-10 af klubbens medlemmer.

Ellers har vores indsats i projektet været at medvirke til at forme løbet, lave de kort der skulle bruges, og endelig på dagen at passe Orienteringsevne-posten. Vi benyttede lejligheden til at lære folk lidt om misvisning (på Christian IV's tid var den 8 grader, og derfor mener man, at de store veje i Grib Skov og St. Dyrehave ”hælder” lidt, se figuren\*) og øve dem i at gå nogle kompaskurser. Endelig havde vi selvfølgelig også den uopslidelige sprintbane, som blev løbet langt over 1000 gange den aften.

Et fremragende udstillingsvindue for klubben. Der var da også passende rift om de klubflyvere, vi havde med.

”Jagten gennem Historien” som aftenens øvelse kaldtes, er et samarbejde mellem 11





kommuner og Dansk Orienteringsforbund. Det indgår i et flerårigt projekt finansieret af KulturMetropol Øresund, Region Hovedstaden, Kulturministeriet og Nordea-fonden.

Hvis du melder dig til mig nu, kan du sikkert godt få lov at være med til at forme vores indsats næste år.

/Karsten Funder

\*) Tak til Torben Stockflet Jørgensen, der har leveret den nødvendige knowhow.



## Indvielse af Find vej i Egedam

Torsdag d. 30.5. løb 500 skoleelever ud på et specialtryk af det nye Find vej i Egedam-kort for at finde 20 poster i Store Dyrehave. Supersprinten rundt om Nordisk Lejrskole var på 1200 meter.



Alle børnene blev vist passende udfordret – og vi mødte mange glade og begejstrede elever og lærere. Det er tredje gang Agernsamlerne arrangerer Naturløb – det er nok ikke sidste!

Lørdag var det så tid til at indvie de 32 faste poster og de 10 fotoposter på det spritnye Egedamkort.

Steen Winkler står for korttegningen. Dagen oprandt i strålende sol – og efter en hjertegribende tale til

forsamlingen blev den nye kortkasse afsløret med efterfølgende hurraråb.

Rune Monrad samlede flest poster på 30 minutter – og rigtig mange børn gennemførte sprintbanen i flot stil.

Nu er kortet på plads i kortkassen på startstedet ved den ”nye” P-plads på Overdrevsvej. Det findes også på den flotte hjemmeside under **Vil du prøve? -> Find vej i ..**

**Prøv det selv – og nyd det.**

;-) Leif

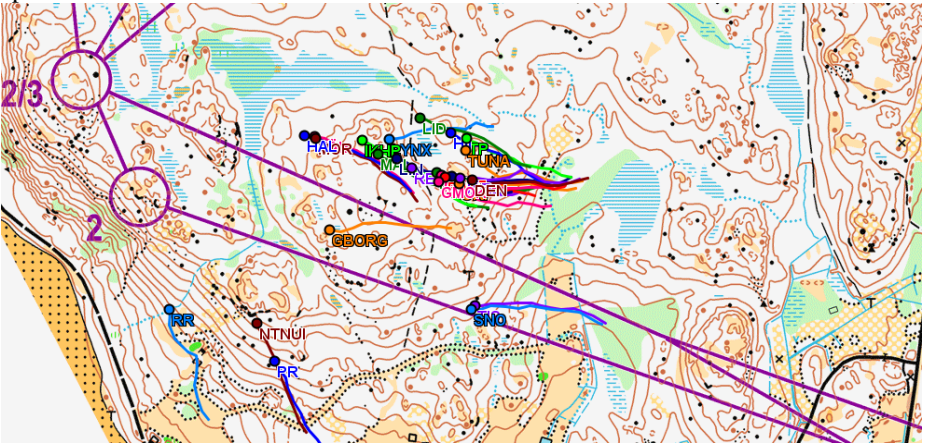


Meyer afslører startboxen

## Tiomila /Søren

For svenske klubber betyder 10-mila ekstremt meget. I Sverige findes der i langt højere grad end i Danmark en B-elite. Dvs. udøvere, som ikke satser mod VM, da niveauet for at tage sig ind i Sveriges VM-trup er ekstremt højt. De satser i stedet på større svenske stafetter eller nationale mesterskaber. Når man snakker om Tiomila i en svensk klub, er der derfor en helt anden atmosfære end i danske klubber. Når man derfor løber sig ind på førsteholdet for en svensk storklub, så er det rigtigt stort. Jeg løb mig på holdet for IFK Göteborgs førstehold, hvor jeg fik førsteturen.

I år var der 334 hold tilmeldte til stafetten. 334 mennesker skulle sendes samtidigt i skoven. Jeg forberedte mig ved at se på tidligere starter fra tidligere år, og man ser tydeligt, at det er et kaos. Jeg analyserede mig frem til, at det var vigtigt at ligge i den rigtige position, når man ramte skoven. Her gik tempoet med det samme ned, og hvis man lå for langt bagved, da ville man være tvunget til at løbe udenom spor for at overhale. Dette ville koste kostbare kræfter. Selv om jeg løb alt, hvad jeg kunne de første 100-200 m. efter, at startsignalet var skudt, så var der alligevel mange folk foran mig. I skoven, når man bevæge sig ind mod førsteposten, da blev det lidt mere spredt.



På billedet kan man se strækket til post 2, hvilket var et længere stræk. Jeg skulle have den sydlige post. Selvom man havde været ekstremt mange løbere i skoven, og den mørke nat føltes som dag pga. det store lyshav, så var jeg helt alene i skoven her. Jeg stempler min post 2 som nr. 2, så det var ikke fordi, at mit vejvalg var dårligt. Det var en speciel følelse at løbe helt alene så tidligt på stafetten. Resten af banen var der ekstremt mange mennesker, men jeg havde o-teknisk kontrol hele vejen. Jeg ligger med i teten næsten hele vejen til mål, men desværre bliver jeg rigtigt nervøs til sidst. Jeg har løbet godt hele vejen, jeg ved, at jeg er med fremme, og jeg bliver nervøs for at bomme. Det gør, at jeg får en masse flere

## Side 11

kortkig, og min orientering bliver meget mere hakket. Jeg mister hurtigt tid og ryggen på de bagerste i teten, og jeg kommer ind akkurat efter dem i mål.

Vi endte som nr. 3 i stafetten, hvilket er et resultat vi er rigtigt tilfredse og stolte af. Halden, som blev nr. 2, og Kalevan Rasti, som blev nr. 1, havde langt bedre hold på papiret. Vi havde stort set alle rigtigt gode og stabile præstationer, og det var en rigtigt god holdpræstation. Man siger dog, at der er 1 hold, som vinder Tiomila og 300 hold, som taber. Det var rigtigt fedt at komme på podiet, og det er helt sikkert noget, som jeg skal prøve igen!

/Søren Schwartz

## Langenatten /Sigge

Langenatten har altid været en fast del af 10-mila stafetten og er derfor forbundet med en vis form for tradition og prestige. Den har fået sit navn fordi den er den længste tur i stafetten og fordi den altid løbes midt om natten i bælgmørke. I år var ingen undtagelse og banen med sine 18 km i svensk klippeterræn var ligesom de seneste år ugaflet. Derfor sætter klubberne ofte en fysisk stærk løber på denne tur. Jeg har flere gange tidligere løbet langnatten og i år skulle jeg altså også tage kampen op mod mørket og de mange kilometer for min svenske klub OK Denseln.

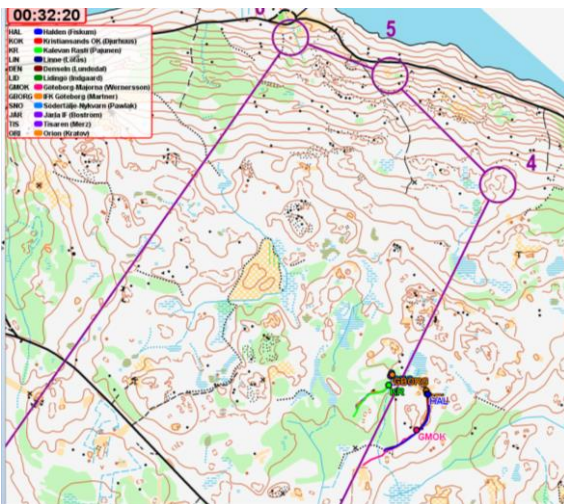
I år var langnatten tur nummer fire og de seneste år har vist, at det er utroligt vigtigt at man får sin løber med ud på langnatten som en af de første, hvis man vil være med til at kæmpe om en 10-mila top 10 placering. I OK Denseln har vi de seneste år satset hårdt mod 10-mila og derfor var dette altså også prioritet 1; at jeg skulle med de første ud på langnatten og selvfølgelig også hjem med de første. Dette var noget jeg havde gjort tidligere og følte mig derfor ret selvsikker og tryk med denne udfordring. Men i år var alligevel lidt anderledes, fordi to af verdens bedste o-løbere (Oleksandr Kratov og Olle Boström) også skulle løbe langnatten. Derfor ville tempoet efter al sandsynlighed blive noget højere end de tidlige år. Inden start blev der derfor snakket meget om disse to løbere og om hvilke hold som kunne følge med dem rundt på den lange bane. Jeg havde en klar taktik; finde en af de pågældende landsholdsløbere, ikke slippe denne af syne og bruge så få kræfter som muligt ved at lade de andre tage sig af grovorienteringen, så jeg selv kunne læse på finorienteringen ind i posterne.

De første tre ture på mit hold løb udemærket, men vi var alligevel 3 ½ min efter teten som bestod af ni løbere, deriblandt Olle Boström. Jeg så derfor vores chancer for en top placering forsvinde. Men i min gruppe bestående af syv løbere var også Oleksandr Kratov. Jeg stod nu foran 18 km, hvor jeg ikke måtte slippe ham af syne. Det var i princippet et drømme scenario, hvis altså ikke vi havde været 3 ½ min efter.

Jeg lagde mig med det samme som nummer to i toget -lige bagved Kratov og kunne mærke hvordan tempoet hurtigt blev skruet op. Jeg fornemmede ligeledes at de andre havde det hårdt og at flere måtte give op og slippe gruppen allerede på vej til første post. Selv følte jeg mig frisk og fulgte min taktik med at bruge så få kræfter som muligt og ellers hjælpe til når posterne skulle findes.

Jeg vidste ikke hvordan det gik med gruppen foran, det eneste jeg vidste var at vi startede 3 ½ min efter og at vi med det tempo vi løb med ikke tabte tid på dem. Det skulle hurtigt vise sig at at være sandt. For et lille stykke inden vi kom til post fire, så vi pludseligt en flok lamper løbe parallelt med os. Grupperne blev hurtigt flettet sammen og jeg forstod at vi nu havde indhentet førergruppen. Jeg havde altså løbet

Denseln helt op i toppen af stafetten! Men der var mange km tilbage, så nu var det bare at fortsætte med taktikken. Boström og Kratov kæmpede om at ligge først i gruppen og de forsøgte hele tiden at tage små vejvalg, som var anderledes end den andens for at komme foran. Dette gjorde bestemt ikke at tempoet blev sat ned - tværtimod! Jeg lå hele tiden som en af de aller forreste i gruppen og slap ikke Kratov af syne, lige indtil jeg på en



af de sidste poster faldt så lang jeg var nedad en skråning. Dette gjorde at jeg pludselig var lidt efter gruppen. Fordi tempoet nu var så højt og fordi der kun var to minutter til mål, kunne jeg ikke løbe mig op foran igen. Jeg kom ind 20 sek efter den første og var mere end glad for at jeg nu kunne veksle min holdkammerat ud med teten.

Mine andre holdkammerater var selvfølgelig super imponerede og glade for at jeg havde indhentet teten. Jeg var meget træt, men kunne alligevel ikke lade være med at være lidt utilfreds med at jeg ikke havde været med om at spurte om langnattssejren.

De følgende løbere på mit hold leverede nogle stabile ture og vi sluttede som nummer syv.

GPS-tracking med mere kan ses på [www.2013.10mila.se](http://www.2013.10mila.se)  
/Sigge

## Skoven ved Eghjorten var blå – af FIF trøjer og royalt besøg

FIF Hillerød åbnede 30 nye faste poster ved Eghjorten den 13. april 2013. Posterne blev indviet på den landsdækkende ”Find Vej Dag”. Indvielsen blev krydret med fint royalt besøg, idet netop vores Find Vej arrangement blev valgt som ramme for Kronprinsens overrækkelse af ”IOC Trophy - Sport and Sustainable Development” til DOF (Dansk Orienterings Forbund). Prisen blev givet for det gode initiativ og udførsel af de mange ”Find Vej” projekter i hele Danmark.

Så en spinkel idé i 2012 om ”...at det kunne da være meget sjovt, at invitere kronprinsen til vores Find Vej dag...” blev til virkelighed. Vores arrangement voksede lige pludselig til ”Find vej på Eghorten – Nu med Kronprins”! Håret blev sat, snotnæser tørret af, nye klubjakker afprøvet og så var vi klar til at modtage H.K.H. Kronprins Frederik. Alle ungdomsløbere stod nyfriserede klar ved FIF banneret og dannede en skøn kulisse på Eghjorten til alle de fine gæster. Det er jo ikke tit at orienteringssporten bliver nævnt i tv, men denne aften var der flere gode indslag, godt nok med Kronprinsen i fokus, men også blå FIF trøjer og flag kom på skærmen!

Selv om presseopbruddet var stort og der helt sikkert kom mange i håb om, at se de små prinser og prinsesser, som dog desværre ikke var med, så kom der rigtig mange glade børn og voksne ud i skoven på postjagt. 270 blev skrevet op og sendt af sted og hertil selvfølgelig alle dem i blå, bl.a. klubbens mange dygtige ungdomsløbere,



som stod på spring for at hjælpe, guide og løbe skygge eller om kap på sprintbanen.

Der blev delt præmier ud til de mange børn og selvfølgelig en forfriskning til alle der havde løbet.

Se meget mere om Kronprinsens besøg på [www.fiforientering.dk](http://www.fiforientering.dk)

hvor der er en video og flere fotos.

Vil du selv finde posterne eller andre af de faste poster i Hillerød, så gå ind på [www.findveji.dk](http://www.findveji.dk), her finder du alle ”Find Vej i” stederne i Danmark

/Bente Kjær Hemmingsen



# Tag på tur med FIF til DM Stafet og DM Lang 14.-15. september 2013

I weekenden den 14. – 15. september 2013 afholdes der DM Stafet og DM Lang, vi skal hverken til Fyn eller Jylland, men derimod til Møn – hvor der begge dage skal løbes i Klinteskoven.

Vil du se flere detaljer om selve løbene, så kan du finde hjemmesiden for arrangementet på <http://www.sollerod-ok.dk/dm2013/>.

For at vi ikke skal ligge og køre mellem Møn og Hillerød, har vi booket 55 pladser på Danhostel Møns Klint således at vi får mulighed for fællesspisning og hyggeligt samvær mellem de to løb.

Danhostel Møns Klint ligger omkring 3-4 km fra stævnecenter. Vi kan tjekke ind på vandrehjemmet fra kl. 15 lørdag og vandrehjemmet skal være forladt igen senest kl. 10 søndag.

Der er bestilt overnatning i 4 personers værelser og opholdet er incl. middag (2 retter) , kaffe, saft og småkager samt morgenmad.

Middag serveres kl. 18 og der vil være morgenmad mellem 7.00 – 9.00.

Du skal selv medbringe sengelinned.

Se mere her <http://www.danhostel.dk/hostel/danhostel-moens-klint>

Prisen for overnatning og forplejning er kr. 395,- for voksen og kr. 250 for børn under 12 år.

Derudover skal du så selv sørge for transport/samkørsel samt løbstilmelding og betaling.

Hvis du vil sikre dig en eller flere af de 55 pladser, skal du tilmelde dig via hjemmesiden og du skal have indbetalt det fulde beløb inden 1/8. Beløbet skal indbetales på konto 9213-4560075893 i SparNord, i.f.b. med indbetalingen bedes du anføre ”DM+navn”.

Du tilmelder dig her <http://www.fif-orientering.dk/fif/kalender/aktivitet.asp?id=2693> eller via mail til [hp@grundtvigsvej.dk](mailto:hp@grundtvigsvej.dk)

Mange hilsner  
Bestyrelsen

## Hvem er det der sidder i klubbens bestyrelse?

Vi er en idrætsklub der skal favne utrolig bredt. Omtrent 40% af klubbens medlemmer er meget aktive og deltager ugentlig i aktivitet i hele eller dele af året. Den aktive udfoldelse sker ikke nødvendigvis ved samme aktivitet og vi har pt. 92-93% af alle klubbens medlemmer med til klubaktiviteter til i løbet af et kalenderår og alligevel er der en del af medlemmerne som ikke har mødt bestyrelsen og så er der alle dem der kun har mødt os ved orientering. Derfor får du her et portræt af bestyrelsen

Bestyrelsens fornemmeste opgave er at lægge kursen for klubbens arbejde og få implementeret samme blandt klubbens mange frivillige. Samtidig er flere fra bestyrelsen meget aktive som arrangører og ansvarlige for alle mulige aktiviteter i klubben, og faren er der til stadighed for at vi ender for meget i maskinrummet i stedet for at kunne stå på broen!

### **Bo Hem Simonsen, formand**

48 år, Bor i Hillerød By sammen med Sandra som er meget aktiv i klubben, og Annika 13år og Siri 10år som er bidte orienterere.

Startede orientering i Ballerup OK 1973. Har siden været medlem i O-63 (Vordingborg), Lillerød OK, Haldens Skiklubb (Norge) og er i dag fortsat medlem af OLV Baselland (Schweiz). Kom til FIF i 1987.

Erhvervsassurandør i Danske Forsikring med arbejdsplads i Nordsjælland og i Glostrup – arbejder med rådgivning om forsikring til virksomheder og pension til virksomhedsejere.



Jeg har arbejdet frivilligt med orientering siden jeg var 13-14 år. Jeg gør ikke timerne op da orientering er min store hobby, men 40+ er nok niveauet pr måned. Jeg har tidligere haft fornøjelsen af at bruge rigtig mange timer på min egen sport, men i dag er det federe at få en tur med et engageret ungdomsmedlem end at tage en træning selv. Elsker fortsat at løbe sublim orientering til konkurrence i udfordrende terræn!

Mine opgaver i klubben er mangesidige; Formand, Kort og Skovansvarlig, Stævneleder på blandt andet Smuk, coach for 5 unge talenter, sponsransvarlig, skribent og meget mere når der er behov for min hjælp andre steder.

**Hvorfor deltager du i bestyrelsens arbejde?:** *jeg gerne vil være med til at holde klubben på den gode kurs som mange år har været tilfældet og for at sikre at alle de dejlige unge orienterere har bedst mulige forhold og at ny bliver integreret i vores sport.*

### **Henrik Poulsen, HP, næstformand**

47år, Helsingør sammen med Hanne, Malthe (13 år) og Mathilde (10 år) – alle aktive med orientering.

Startede orientering ved spejder, og fulgte Malthe ind i orientering i HSOK 2008. Skiftede til FIF 2010

Jeg er ansat i Arbejdernes Landsbank og har været der siden 1985. I 1989 kom jeg til bankens IT afdeling hvor jeg nu er IT souschef. Jeg driver bankens IT afdeling, der ligger i Glostrup, sammen med IT direktøren. Mine arbejdsopgaver spænder fra personaleledelse, projektstyring, IT strategi og udvikling, IT sikkerhed samt håndtering



En stor en del af min fritid bruges i FIF, eller opgaver der relaterer til FIF. Hvor mange timer det drejer sig om, har faktisk ikke haft behov for at tælle det sammen, men at det samtidig betyder at jeg selv komme ud og løbe et par gange om ugen, gør det bare ekstra motiverende.

Udover at jeg er næstformand i bestyrelsen, er jeg en del af ungdomsudvalget i FIF. Da jeg p.t. er en del af Øst kredsens U1 (10-12 årige) arbejde og derfor er jeg også en del af kredsens Børne- og Ungdomsudvalg.

**Hvorfor deltager du i bestyrelsens arbejde?** *Håber jeg at jeg kan være med til at præge og udvikle FIF således at vi til stadighed er en klub der er kendetegnet ved det gode ungdomsarbejde men også den store brede og så selvfølgelig for de professionelt afviklede arrangementer.*

### **John Søndergård, Kasserer**

52 år, Bor i Hillerød By

Den eneste i familien som er bidt af orientering

Har dyrket orientering siden 1974 (OK West, Oksbøl) og har løbet i FIF siden 1981.

Vice President i LEO Pharma A/S, Skovlunde.



Arbejder frivilligt I FIF ca. 20 timer månedligt. Er desværre skadet så pt. ingen orientering.

## Side 17

Min primære opgave i klubben i dag er kassererjobbet, men er også engageret i stævneledelse hvert år.

**Hvorfor deltager du i bestyrelsens arbejde?** *Vil gerne gøre en indsats for orienteringssporten og føler at hvis man ikke støtter op omkring frivilligt arbejde og tager del i arbejdet i en klub, så var der ikke nogen klub!*

### **Søren Wassard, 43 år**

Fredensborg  
Startede orientering ca 1990 i Søllerød, holdt pause 15 år og startede med børnene til Skovcup igen.  
Medlem i FIF siden 2011  
Datteren Maria meget aktiv og resten af familien hænger også med.  
TestManagement konsulent og underviser: Testhuset A/S



Er i bestyrelsen ansvarlig for Teknik, herunder Sport Ident. Bruger 5-10 timer månedligt på klubarbejde. Deltager fast i klubbens tirsdagstræning året rundt, lørdagstræning om vinteren og ellers i konkurrencer i weekenden.

**Hvorfor deltager du i bestyrelsens arbejde?:** *Jeg har et ønske om at kunne bidrage til klubben som forælder til en af vores unge løbere, og det uden at have den store erfaring med arbejde i orienteringsklubber. Jeg ønsker at være med til at skabe en klub som tilgodeser bredden både med hensyn til alder og aktivitetsniveau, men som samtidigt ønsker at udvikle og støtte vores talenter.*

### **Anders Bachhausen, Træner**

28 år, København  
Medlem i FIF 26 år og aktiv de sidste 23 år.  
Frustreret specialestuderende ved Moderne Kultur & Kulturformidling, KU og klubtræner i FIF.



Bruger 15-25 timer månedligt på klubarbejde og får slet ikke dyrket nok orientering. Mine primære opgaver i klubben er Træning, Ungdom og MTBO. Der til aktiv i Østkredsens ungdomsarbejde.

**Hvorfor deltager du i bestyrelsens arbejde?:** *fordi jeg vil have bredere smil på klubbens medlemmer, når de dyrker orientering!*

### **Lars Konradsen, sekretær**

55 år, Hillerød By, pt eneste FIF medlem fra familien  
Startede med orientering 1970 i Holte IF, siden IFK  
Göteborg, Lillerød IF og i FIF siden 1988  
Ortopæd på Idrætskirurgisk Sektion, Bispebjerg Hospital  
Sekretær i bestyrelsen, ansvar for kontakt til elite



I.

Bruger nok 15 timer månedligt på klubarbejde – meget ujævnt fordelt, og løber sikkert lige så meget!

**Hvorfor deltager du i bestyrelsens arbejde?** *Jeg har haft så mange gode oplevelser som eliteløber indenfor orientering, hvor det var andre frivillige, der udførte arbejdet, så jeg har haft stor lyst til at gøre det muligt for andre at få de samme gode oplevelser.*

### **Thomas Alkjær Eriksen**

43år, Hillerød By med Tine, Andreas (13år) og Lasse (10år)  
– alle aktive orienterere.  
Startede orientering i Helufsholm (Næstved)1984, siden  
Roskilde OK og fra 2006 FIF.  
Er pædagog på en BFO (Ballerup Fritidsordning) med 88  
børn i alderen 8 - 10 år, derudover er jeg  
tilknyttet Østerhøjskolen i Ballerup som inklusionsformidler  
og er skolepædagog i indskolingen.  
Ansvar for Materiel og sociale aktiviteter



Et hurtigt skøn på timer brugt om måneden er ca. 20 timer (postudsætning, postindsamling, skygning, klubstafet, påskeløbstur, skov cup, juleløb, materiale, div. funktionsopgaver, bestyrelsesarbejde). Men det er svært at opgøre, da postudsætning og indsamling kan være personlig træning hvor jeg gerne vil ud 3-4 timer hver uge.

**Hvorfor deltager du i bestyrelsens arbejde?** *for at følge med i hvad der sker i klubben og få indflydelse på de vigtige beslutninger der skal tages.*



## Lærke Lundedal Jensen, suppleant

24år, København.

Medlem siden 1997 hvor jeg startede orientering.

Studerer Sundhedsfremme og Arbejdslivsstudier på Roskilde

Universitet og er færdig sommer 2014. I min fritid arbejder jeg i

Løberen Lyngby og som løbetræner hos AimHigh.



Bruger 1-5 timer månedligt på klubarbejde, løber for lidt orientering, men løbetræner 2-4 gange ugentligt.

Er tovholder for klubbens elite og står for holdsammensætning til stafetter, og for at løberne efterkommer der er aftalt med bestyrelse og ved løbermøder.

**Hvorfor deltager du i bestyrelsens arbejde?** *Det er interessant at få et indblik i, hvordan bestyrelsesarbejde foregår, og så indtrådte jeg, da jeg i efteråret 2012 begyndte at blive involveret i dette elitearbejde. Derudover ville jeg gerne være en del af klubben og høre hvad der rører sig, når jeg generelt i min hverdag ikke har meget med orienteringsløb at gøre.*

## Lise Oline Larsen, suppleant

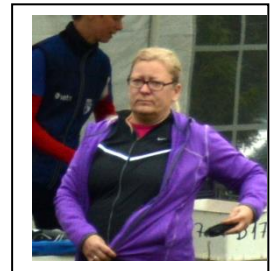
49 år, Blovstrød.

begyndte at løbe o-løb som spejder i 70'erne, lidt i Holte/SNIK

dengang, i Lillerød IFs o-afd fra 1986 og i FIF siden 2002.

Projektleder, Microsoft i en afdeling der kører projekter i Europa,

Mellemøsten og Afrika, pt Amsterdam.



Arbejder gerne meget frivilligt, når det passer med arbejdet, og ville gerne løbe mere. Har tidligere lavet arbejde for Østkredsen, Skovcup og har været stævneleder for blandt andet 2 danske mesterskaber.

**Hvorfor deltager du i bestyrelsens arbejde?** *For at være med til at forny sporten en smule hele tiden og for at sikre positiv udvikling.*

## Årets træner 2012 i Hillerød Kommune



**Anders Bachhausen, ungdomstræner**

**Har du meldt tilbage om hvornår du kan hjælpe til med at gøre orientering muligt?**

**I vores klub er der rigtig mange der er parat til at hjælpe når vi skal lave orienteringsstævner, MTB og motionsløb, og der bliver god brug for jer alle i 2013.** Vi er ikke lige så gode til at give pauser til de mest flittige hjælpere der som oftest også ender på lederposter – det ville være fint om du turde påtage dig tungere job i år og der er mange muligheder, selv for dig der ikke har organiseret orientering før. Ingen bliver tildelt et job de ikke kan klare. Bestyrelsen sendte et dig et elektronisk link hvor du kunne gå ind og melde til og fra på arrangementer hvor du kunne hjælpe med stort og småt og ganske mange har svaret tilbage – tak for det til jer der gav jer tid. Hvis du nu ikke overskue at svare på datoer langt ud i fremtiden, eller svarede blankt nej til alle dage, er det en god ide dig der er aktiv orienterer selv henvender dig til bestyrelsen med et forslag til hvor du kan bidrage!

Det er utrolig vigtigt at vi får flere på banen til at tage diverse jobs, da vi ellers slider de mest trofaste ledere og hjælpere op, og ikke mindst giver bestyrelsen overskud til andre opgaver end at skulle rekruttere mandskab.

Hvis nu vi alle var med til at trække læsset skulle vi ikke hjælpe mere end et par gange på et år, men sådan er verden ikke, så find ud af hvor mange gange du kan være med og meld gerne ind både hvor du kan hjælpe og hvor du ikke kan. På den måde får vi koordineret ressourcerne og ikke mindst slipper du får at blive ringet/mailet 10 gange hver gang vi har løb – en gang for hver funktionsleder.

Uanset vil stævnelederne meget gerne høre fra dig – prøv at melde dig selv og er det ikke nok vil du blive kontaktet den anden vej rundt. Der skal nok være en del af de nævnte dage du kan være uden at det kolliderer med dit øvrige aktive liv.

### **Jobbørs:**

#### **Slotsstistafet, onsdag 21. august, Posen i Hillerød, Stævneleder Carsten Dahl:**

- Her kan du prøve dig som leder på en delfunktion. Der er brug for 20-25 hjælpere fra klubben fra 15:30 til 19:30. Der er også brug for en god flok der vil være med til at dele flyers ud og gøre reklame for løbet som er en af vores vigtigste indtægtskilder

#### **Smuk Kvindeløb, søndag d. 01. september Hillerød, Stævneleder Bo Simonsen:**

- Vi har besat alle lederposter, men har brug for mange til at hjælpe med markedsføring før løbet.
- Vi har brug for ca. 20 hjælpere 3 aftener op mod løbet til at pakke poser til løberne
- Vi har brug for ca. 60 hjælpere på selve dagen til at gøre dagen Smuk.

#### **Divisionsmatch 3.-6. division. 06.10. Grib Skov Vest: Stævneledere Søren Peter Larsen og Jette Bachhausen og banelægger Aage Damsgaard:**

- vi bruge mindst 30 hjælpere på selve dagen og ca. 10 dagen inden.

## Side 22

**MTB-O November december: Banelæggere og stævneledere søges, samt ca. 5-6 hjælpere.**

**SM Nat: Marts måned 2014: Stævneledelse**

**SM Weekend 2014 april/maj: Stævneledelse**

**Divisionsmatch Oktober 2014. Stævneledelse**

**Spar Nord Sprint?? November: Stævneledelse**

Er du i tvivl om du nu kan magte en lederopgave eller gerne vil prøve noget nyt, så meld dig gerne til

Bo Simonsen på 2220 7385 eller på [bosim@get2net.dk](mailto:bosim@get2net.dk).

# Kontingent for 2013

### **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.

## Side 23

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

## Spar Nord sponsorerer FIF Hillerød Orientering

Spar Nord Hillerød har indgået en sponsoraftale med klubben som giver os mulighed for at nytægne endnu mere af vores megen skov.

Målet med sponsoratet er, at Spar Nord Hillerød skal få vist og fristet klubbens medlemmer til at prøve en lokal bank der både kan være din internetbank, lokale afdeling med rådgivning til så vel private som erhvervsdrivende.

For at fremme nysgerrigheden præmieres såvel familier der skifter bank med et års kontingentbetaling til klubben (dog max 1000 kr.), samtidig modtager klubben kr. 1.000. Vi håber med dette tilbud at kunne få endnu flere til at besøge Spar Nord på Københavnsvej 31, Hillerød.

Klubbens udbytte er at vi får 10.000 kr. årligt til brug for delvis betaling af vores produktion af ny nærorienteringskort. For at profilere dette samarbejde sætter vi Spar Nord logo m. adresse på alle vores nærkort som produceres fra 2013 – genoptryk af gl. kort vil også få logo på kortene.

Jeg vil opfordre jer alle til at kontakte Spar Nord Hillerød for at få et bud på jeres bankforretninger – fortæl at I kommer fra FIF Hillerød Orientering således at såvel I som klubben honoreres og at samarbejdet bliver synligt.

Aftalen er indgået for en periode på 2 år, men der er ingen grund til at vente til 2014 før du prøver Spar Nord. Vil du vide mere om aftalen er du velkommen til at kontakte Direktør, Jesper Enghave Fruergaard, Spar Nord Hillerød eller Bo Simonsen FIF.



# 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 løbesko og træningsklæder.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

**LØBEREN**

- Alt i løberens liv

[www.loberen.dk](http://www.loberen.dk)





## Træningsplan – juni, juli, august og september

Fremgår af kalenderen på FIF's hjemmeside.



## -karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Arrangør	Starttid
ti	04/06	Klosterris Hegn	Havreholmvej, p-plads nord i skoven	HSOK	17:00-17:30
ti	04/06	Gadevang	Frydenborgvej, Hillerød	Kildeholm	17:00-18:00
lø	08/06	Teglstrup Hegn	Helsingør Idrætspark, Gl. Hellebækvej 63, 3000	FSK	12:30-13:45
ti	11/06	Horsørød 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
ti	18/06	Tokkekøb Hegn	Kirkeltevej/Frederik 7s vej, Allerød	Kildeholm	17:00-18:00
ti	25/06	Slagslunde	Gulbjergvej / Kollensøvej	Farum OK	17:00-18:00
ti	10/09	Ravneholt og Geels skov	Teknikerbyen	Lyngby OK	17:00-18:00

# Åbne løb – ”i nærheden”

Dato	Dag	Kreds	Arrangement	Kat	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tilmelding	
5/6	Grundlovsdag	Øst	Skovcup finale	B&U	Klosterris Hegn	11:00	Konkurrence kl...	1/6
6/6	torsdag	Øst	Sommer Cup	C	Kongsholmparken Albertslund	17:30	Lang (klassisk)	31/5
11/6	tirsdag	Øst	CityOrienteringsLøbet	C	Kastellet, København	18:00	Lang- & mellem...	7/6
13/6	torsdag	Øst	Sommer Cup	C	Lille Hareskov	17:30	Lang (klassisk)	7/6
15/6	lørdag	Øst	3 skåningar+1 dansk. Skovsprint	C	Teglstrup syd	09:30	Skovsprint	9/6
20/6	torsdag	Øst	Sommer Cup	C	Jonstrup Vang	17:30	Lang (klassisk)	14/6
18/8	søndag	Øst	Divisionsmatch	B	Klosterris Hegn	10:00	1. Div.	9/8
24/8	lørdag	Nord	DM-mellem	DM	Thorsø Bakker		DM mellem	9/8
25/8	søndag	Nord	Midgårdssormen	C	Silkeborg Vesterskov		Midgårdssormen	16/8
1/9	søndag	Øst	Div 3-4-5-6 div	B	Tisvilde Hegn		Divisionsmatch	
8/9	søndag	Øst	Kredsløb	C	Fredriksvækskovene		Lang (klassisk)	
14/9	lørdag	Øst	DM Stafet & Lang	DM	Klinteskov	11:00	DM-stafet	30/8
15/9	søndag	Øst	DM Stafet & Lang	DM	Klinteskov	10:00	DM-lang	30/8
22/9	søndag	Øst	Op/ned 1,2,3 div	B	Stokkebjerg skov		Divisionsmatch	
29/9	søndag	Syd	DM hold 2013	DM	Frøslev Plantage		DM hold	
13/10	søndag	Øst	Kredsløb	C	Jonstrup Vang, Lille Haresk...		Kredsløb	4/10
20/10	søndag	Øst	Efterårs matchen	C	Ravnsholt skov		Lang (klassisk)	

# FIF Hillerød Orientering

**O-FIF** er FIF Hillerød Orienterings medlemsblad.

**Redaktør (ansvh.)** Leif Sig, Græsted Stationsvej 63B, 3230 Græsted  
☎ 48 39 16 77, e-post: o-fif@fiforientering.dk

**Trykkested** Kopi Experten, Åbyhøj  
**Annoncer** Henvendelse til redaktøren

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

1/2 side 1500 kr f. 4 O-FIF

1/1 side 2500 kr f. 4 O-FIF, 1300 kr f. 2 O-FIF, 700 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

<b>Formand:</b>	Bo Simonsen	☎ 4822 1815	formand@fiforientering.dk
<b>Kasserer:</b>	John Søndergård	☎ 4825 5735	kasserer@fiforientering.dk
<b>Ungdom:</b>	Anders Bachhausen	☎ 4542 2659	ungdom@fiforientering.dk
<b>Kortsalg:</b>	Bo Simonsen	☎ 4822 1815	kort@fiforientering.dk

---

## Adresser og WEB sites

**Kompashuset**.....Ødamsvej 36, 3400 Hillerød

**FIF hjemmeside** ..... [www.fiforientering.dk](http://www.fiforientering.dk)

**Online Tilmelding**..... [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

---

**Bank: Spar Nord Bank, Regnr: 9213 - konto: 4560075893**

Hovedkonto nr. 0303135

Startkonto nr. 0303267

Tøjkonto nr.

0303275



## Nyt klubtøj?

Bestil hos

**Sandra Simonsen**



på ☎ **4822 1815**



# Tal med en bank, der forstår dig

Du bestemmer selv emnet - ny bil, bolig,  
forsikring eller bare mere luft under vingerne.

## INTERESSERET?

Så lad os tage en snak om dine og familiens  
planer.

*På gensyn i*  
Spar Nord Hillerød  
Københavnsvej 31  
Telefon: 33 34 38 30  
[www.sparnord.dk](http://www.sparnord.dk)



**spar Nord**

*tættere på*