

O-FIF

41. årgang

September 2013

Nr. 3



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



spar nord



ADSERBALLE
& KNUDSEN ^A/_S



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



HILLERØD
KOMMUNE



Miljøministeriet
Naturstyrelsen

O-FIF nr. 3/2013

OM lidt er det tid til cup-finalen – omtalen må vente til næste nummer af O-fif. Det er også årets sidste DM, og klubben kan se tilbage på et år med mange medaljer – hvordan det går i den officielle medaljestatistik må også vente til næste nummer.

Dette O-fif har en længere samtale med Anders Bachhausen – der er mange ord, men der bliver sagt mange kloge ord - læs selv!!

Klubbens yngste løbere vil nok savne lidt læsestof til dem – det gør redaktøren også!!

Kom med nogle historier fra træningerne, fra kurserne fra klubturene.

Det er ved at være længe siden at U-FIF logoet har været brugt!

Vi ses i skoven

;-) Leif

Sejt, sjovt og spændende



DM Lang og DM Stafet.....	4
Historier fra stafetmedaljetagere	6
Fra facebook.....	10
Nyt fra bestyrelsen.....	12
Klubturen til Tjekkiet	13
Ungdomstræner Anders Bachhausen.....	16
Vinterymnastik starter nu	21
Klubsponsor Spar Nord	22
Klubsponsor nomane	23
Klubsponsor løberen.....	24
Øst Karruselløb.....	25
Åbne løb	26

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 4	22.11.	49

Forsiden: Henning og Jens – guld i H70 – de gamle kan også!
(foto ;-) Leif)

DM lang og stafet i Klinteskov

Sikken et flot DM – gode baner, fantastisk skov og dejligt vejr med god stemning i FIF-teltet – og på stævnepladsen i det hele taget.

Der var rigtig mange gode resultater, både til individuelt og til stafet og medaljetagerne får deres omtale og lykønskninger – men alle vi andre skal da lige hilse og sige, at det er en stor oplevelse at være mellem så mange glade o-løbere på før-, under og efter løbene.

Fra facebook har jeg saket:

DM lang, 15. september 2013, Møns Klinteskov:



2 guld, 4 sølv og 5 bronze medaljer blev det til FIF Hillerød til DM lang.

Specielt i D10 og D14 var FIF Hillerød godt repræsenteret, hvor første og anden plads gik til vores klub.

Medaljetagere var:

Guld: Siri Simonsen
D10, Nikoline Splittorff
D14

Sølv: Mathilde Poulsen D10, Annika Simonsen D14, Nicoline F. Klysner D20,
Maria Høyer Staugaard D40

Bronze: Frederik Splittorff H12, Camilla Larsen D16, Anne Konring Olsen D21,
Annelise Hansen D70, Peter Reibert Hansen H40

Side 5

Medaljer til FIF Hillerød til DM stafet: Det blev til 3 guld, 4 sølv og 1 bronze: Tillykke!



Guld til: Camilla Larsen, Nikoline Splittorff og Marie Hartmeyer i D13-16
Thomas Eriksen, Thomas Meyer og Peter Reibert Hansen i H40.
Henning Løwenstein og Jens Høyer Olsen i H70.

Sølv til: Frederik Splittorff, Siri Simonsen og Lukas Kjær Hemmingsen i H/D 12.
Cecilie og Nicoline Klysner og Maja Brinch i D20.
Anne Konring Larsen, Tine Alkjær og Maria Høyer Staugaard i D35.
Aage Damsgaard, Karsten Schulz og Karsten Funder i H65.

Bronze til: Søren Sloth, Søren Peter Larsen og Carsten Stenberg i H50.

Tillykke til jer alle sammen!

Og tillykke til alle dem fra klubben, som løb for første gang et Dansk Mesterskab! Sej gået!

Et par historier fra stafetvindere:

DM stafet D13-16



Min plan fra start var at løbe et sikkert løb, da jeg havde været snottet op til DM-weekenden. Men det gik allerede galt ved post 2, hvor jeg lavede en 90°-fejl, og løb op på den forkerte bakke. Dette var en fejl der kom til at koste mig to minutter, før jeg fik fundet min post og kom ind i løbet igen. Det lykkedes mig at holde fokus på resten af banen, og sende vores tredjetur afsted 2:10 minutter efter de førende.

Marie løb en fantastisk tredjetur hvor det ikke kun lykkedes hende at indhente, men også at overhale Tisvildernes tredjetur, og at løbe vores hold ind til en guldmedalje.

DM lang

Planen var, ligesom på stafetten, at løbe et sikkert løb uden store fejl. Dette lykkedes noget bedre end på stafetten. Selvfølgelig er der altid de små ting man gerne ville ændre, hvis man fik chancen. Men overordnet set var det et stort set fejlfrit løb. Jeg tog det stille og roligt til post 1, 2 og 3 for at få en god start og da jeg lige havde fået fat i det blev tempoet sat op, og resten af banen gik fint.

/Nikoline Holm Splittorff

Fra D-20

Skoven og banen var super fed, fysisk krævende! Jeg havde et rigtig godt løb ind til post 7, hvor jeg "har for travlt" og overser post 8. Først ved post 9 opdager jeg at postnumrene ikke passer med det forventede og løber tilbage. Jeg får, så vidt jeg kan se på splittiderne, hentet lidt af den tabte tid, men ender med at skifte til Maja, vores



2. Tur, 3 min efter Gorms 1. Tur Nina. Så en blandet oplevelse, hvor jeg egentlig generelt følte god kontrol, trods uheldet ved post 8.
/Cecilie

Som ny i D20 var jeg så heldig at løbe sammen med Cecilie og Nicoline, og da der på forhånd var et lidt stort forventningspres, var jeg glad for, at jeg kunne stå imod presset. Jeg blev

sendt i skoven som to´er, det gik rigtig godt på den første del af banen, men efter publikumsposten kunne jeg mærke trætheden og det blev til lidt små retningsfejl i slutningen af banen.

Alt i alt et rigtigt godt løb, som kun blev bedre af at vinde min første DM-medalje i fod-o.

/Maja Brinch

DM Stafet H65

En realistisk forhåndsvurdering af vores hold var en placering som 2 – 4. Jeg fik på sidsteturen kortet i hånden nogle sekunder efter nr. 3, så der skulle arbejdes.

Det gik fint de første 3 poster. Langsomt men sikkert åd jeg af de 100 meter min søde konkurrent var foran. Endelig var vi sammen på post 3 og tumlede sammen ned gennem slugten. Vi kom ned på den lille sti (A), som jeg i farten anså for at være

Side 8

den store vej. Da jeg troede vi var løbet lige mod syd, skulle jeg jo lige lidt til højre. Hm ... det tog lige 30-40 m at indse, at det var skidt.

Nu skulle der endnu mere skub på for at generobre min plads i numsen på konkurrenten. Det lykkedes nogle få meter før post 4, som vi klippede samtidig. Her tog han et resolut vejvalg mod sydøst, vel 45 gr. ude af kurs. Jeg antog det for at være noget med gaflinger, men det var det jo ikke, og jeg så ham ikke mere.

Op mod publikumsposten var kræfterne ved at være lidt tynde, så jeg lod mig lokke over mod sidsteposten. Ak ja, så måtte jeg en tur ind igennem grønsagerne lige inden publikumsposten (B).

Ved passagen af stævnepladsen var der det sædvanlige, yderst effektive FIF-ungdoms-heppekor, men ikke en lyd fra mine holdkammerater. Jeg er nede som 5'er – eller vi er diskede, tænkte jeg. Da nu også de mentale

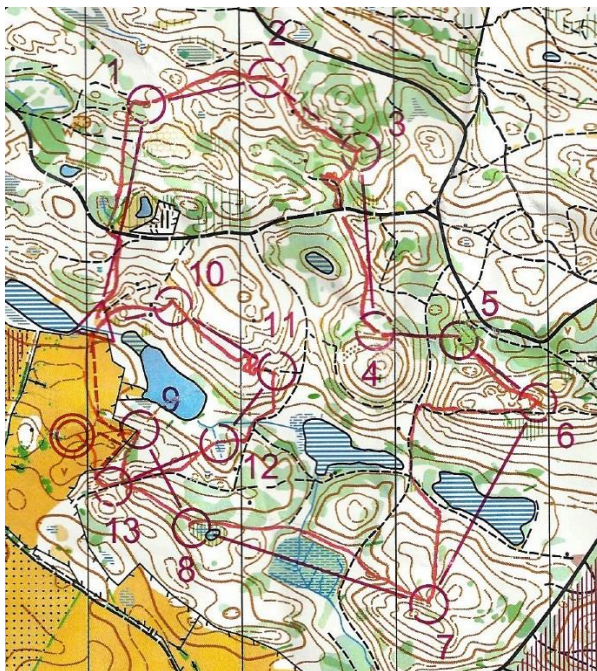
muskler var ved at slippe op, stoppede jeg op 50-75 m før post 11 og begyndte at lede en del rundt (C), før den stadige strøm af passerende løbere fik mig på den tanke, at jeg nok var lidt alene med min teori. 100 millioner fluer tager aldrig fejl, og lidt længere nede ad bakken var min slugt da også.

Resten af turen var bare arbejde. I mål blev jeg overstrømmende modtaget af to holdkammerater, der var tydeligt tilpas med det indkasserede sølv.

Det blev således til i alt 3 smuttere i 1-min-klassen. Det gik an denne gang, men ... hvilken ugedag er det nu, der er tirsdagstræning ?

Det må nok være noget med alderen. Men jeg kan da huske, at jeg ud over de nævnte arbejdsopgaver mindst 2-3 gange undervejs tænkte: Hold da helt kæft, hvor er det flot, dette her. Kære DOF-autoriteter, lad os komme tilbage til Klinteskoven, hellere i morgen end i overmorgen.

/Karsten Funder



Side 9



Om min sølvmedalje i H65 er der ikke meget interessant at fortælle. Som det fremgår af tiderne, var det Aages og Karsten F's fortjeneste, at vi holdt 2.pladsen.

Jeg løb ud som nr.2, men mistede kortkontakten på vej til post 1. Pludselig stod jeg i et lysåbent område med bregner, som jeg ikke kunne finde på kortet, selv om jeg kunne regne ud, hvor jeg ca. måtte være. Vel tilbage på stævne pladsen - i sollyset - kunne jeg ane en ganske utydelig signatur for "semi-open area" (svagt tegnede gule bikubelignende 6-kanter) tæt ved min post. Ak ja, synet er ikke, hvad det har været - det kostede ca. 4 minutter, og 2 placeringer. Resten af banen var der ikke så mange ben i (et enkelt dårligt vejvalg), selv om jeg godt kunne have ønsket mig, at mine ben havde været lidt stærkere.

/Karsten S.

DM stafet H70 - også for de gamle.

Igen i år løb jeg DM stafet sammen med Henning. Når man starter i H 70 består stafetholdet kun af 2 løbere, så der er noget at leve op til, når man er på hold med Henning. Da jeg helst er fri for forvirringen i den store fællesstart får Henning lov til at starte, hvorefter jeg skal stå og vente til Henning kommer. Der var for H 70 i år ingen publikumpassage, så det var bare at stå og være klar. Da jeg så Henning komme ind til skiftet, havde jeg ikke set nogen af vore konkurrenter, men på resultattavlen er der en, som har passeret 12 sek. før Henning, ingen af os har observeret ham. Jeg får mit kort og løber ud i det spændende, svære og stærkt kuperede terræn. Det gik rimeligt indtil post 6, hvor jeg havde et bum, men jeg så undervejs ingen konkurrenter, så var jeg foran eller bagefter?

Ved mål stod Henning og heppede på mig og det viste sig, at vi havde vundet 3 min. og 15 sek. foran nr. 2 og jeg havde bedste tid på 2. tur, godt nok kun 1 sek. foran nr. 2. Det var spændende at være med.

/Jens Høyer Olsen



Fra facebook:



[FIF Hillerød Orientering](#) 18. September.2013, 13:05



3 Piger fra FIF Hillerød udtaget til JEC i Frankrig!

Hjertelig tillykke til Maja L.Brinch (D18/billede) og Cecilie og Nicoline F. Klysner (D20) , som skal i starten af oktober kæmpe for Danmark til Junior European Cup i Frankrig. Stort tillykke og poi-poi!



[FIF Hillerød Orientering](#) 25.August.2013, 18:21

Succes til DM Orientering Mellem Distance og til Midgårdssormen - begge løb afholdt i bakkerige Silkeborg skove.

Ved DM Mellem var det specielt klubbens unge piger der leverede toprestaterne. I damejunior var Nikoline og Cecilie Klysner suveræne og efter en hård dyst trak Nikoline det længste strå og fik hængt endnu en guldmedalje om halsen. I D16 fik Camilla Larsen endnu en gang vist at hun høre til i toppen og med et stabilt løb fik hun hentet sølvmedaljen hjem. Tæt efter fulgte Maria Hartmeyer der langt hen i løbet lå til samme sølv, men endte lige udenfor skamlen på 4. pladsen. I D14 hentede Nikoline Splittorff og Annika Simonsen igen medaljer på 2. og 3 pladsen. i D10 var FIF suveræne med 3 løbere i top 4. Vinder blev for første gang Sirid Staugaard og Mathilde Poulsen fik med bronze også sin første medalje. Siri Simonsen fuldendte triumfen med en 4.plads.

Hos drengene var Frederik Splittorff igen alene om at hente metal i H12 - det blev til bronze og Lukas Hemmingsen fulgte op på 4. pladsen. I H14 blev Malthe Poulsen 4.

Side 11

Vores elite var repræsenteret, men uden medaljekandidaten Søren Schwartz der fortsat er under genoptræning. Signe Klinting nærmer sig igen toppen af den danske elite, og de 3 herreløbere, Jeppe, Anders og Sigge valgte efter dårlig start at spare krudtet til nattens stafet Midgårdssormen.

Øvrige FIF medaljer gik til:
Maria Staugaard D 40 Sølv
Lars Konradsen H55 bronze

Midgårdssormen med 2.plads til FIF's førstehold



Ved Midgårdssormen hentede et hold med rigtig mange unge piger, en lille håndfuld eliteløbere og en meget afdanket af slagsen en flot 2.plads. På holdet var Anders Bachhausen, Jeppe Ruud, Emil Folino, Maja Brinch, Cecilie Klysner, Marie Hartmeyer, Nicoline Klysner, Bo Simonsen, Camilla Larsen og Sigge Lundedal. Løbet var i øvrigt en comeback til Emil Folino efter års skadepause og Emil meldte sig med et godt løb ind i kampen om en plads på "guldholdet" til DM Stafet.

I ungdomsklassen havde træner Anders valgt at stille 3 jævne hold - alligevel var alle hold med helt fremme i stafetten uden dog at true holdet fra naboerne i Allerød der vandt en flot sejr.

Nyt fra bestyrelsen:

Det er jo ikke nogen hemmelighed at der er rigtig megen aktivitet i klubben, både i skoven når vi løber konkurrencer og træning, og når vi skal lave både motionsløb og orientering for andre. Vores arrangementer for de andre orienterere er det vi giver tilbage til sporten for selv at kunne deltage i løb. I 2012 havde vi selv ca. 1700 starter i danske løb og der til ca. 300 starter ved udenlandske løb. Vi lavede selv løb hvor 2200 orienterere kunne starte, og det er vigtigt at huske, at uden frivillige til at arrangerer små som store løb, ja så er der ingen O-sport.

Motionsløb med succes

Vi har i sensommeren haft 2 rigtig succesrige motionsløb. Først Slotsstistafet hvor Carsten Dahl & Co havde deltagerrekord og rekord stort overskud, og knap 14 dage efter Smuk Kvindeløb, hvor vi havde næsten 100 mand i arbejde for at lave løb til lige over 2000 smukke kvinder – stor succes og et overskud der var mere end dobbelt så stort som budgetteret. Begge vigtige aktiviteter som samlingspunkter for bredden i klubben og ikke mindst afgørende vigtige for at vi har økonomisk mulighed for rigtig mange spændende aktiviteter. Tak for indsatsen.

Sportslig succes og elite

Du kan andetsteds i O-FIF læse om klubbens succes ved de seneste mesterskaber og om hele 5 unge løbere der er udtaget til landsholdsaktiviteter. Gang i den også her. Økonomisk har vores elite desværre samlet set ikke haft så megen aktivitet som har betydet omkostninger for klubben. Færre løbere end forventet blev udtaget til landshold, men til gengæld gjorde det rigtig godt de der fik chancen, kronet med VM Sølv til Nicoline – dette har klubben belønnet med et træningsstipendie på 5000 kr. (søster Cecilie fik et tilsvarende fra DOF's venner).

Ungdomsudvalg og ungdom

Der er fortsat et fantastisk fremmøde til vores træninger og der er kommet rigtig mange ny til klubben – ungdom som tager familien med til orientering i FIF. Positivt er det at de også kommer til løb andre steder. Der er snart efterårstur til Sverige og ungdom starter snart lørdagstræninger op som er åben for alle. Et utroligt arbejde der bliver leveret af en håndfuld frivillige ledere her. Sportslig succes er der også – læs om det andetsteds i O-fif.

Økonomi

Klubben har forsat en rigtig sund økonomi og det selv om vi aldrig har haft flere udgifter – vi har aldrig før haft så mange indtægter, og her er det ikke mindst glædeligt at kontingent fra et øget antal medlemmer står i plus. Det giver os mulighed for at indfri ønsker til aktivitet og udstyr som vi ellers ikke havde planlagt i 2013.

Aktiviteter i 2013-2019

På den korte baner følger alle traditionsarrangementerne som er interne i klubben med juleløb osv. Siden følger MTBO sæson hvor vi laver 2 løb og i 2014 bliver der rigtig mene aktivitet.

I Januar vil der igen blive arrangeret klubtur for alle til Åhus, Thomas arrangerer Påsketur til Fyn og der igen klubtur i juni til Blekinge (efter Grundlovsdag). I marts laver vi en afdeling af SM Nat, i april Find Vej dag, i Bededagsferien 3 dages orientering, efterfulgt af Hospitalsløb, og så muligvis også et Sm Stafet i starten af juni. I Sensommer Slotsstafet, Smuk Kvindeløb, nedrykningsmatch i Divisionsturneringen og så slutter vi året af med en sprint i hjertet af Hillerød. Man kan godt blive lidt forpustet af den lange liste, men hver for sig er arrangementerne vigtige. Der til skal vi så løbe en masse orientering til træning og i konkurrence. I 2015 har vi sagt ja til at arrangerer DM Ultra Lang; I 2018 til at arrangerer DM Sprint og i 2019 til at arrangerer DM Stafet og DM Lang. Vi har udfordret DOF på om det kunne være en ide, at vi lagde dette løb i Skåne!

Vi er en klub med aktivitet på næsten alle fronter og det kan være farligt – specielt hvis det er de samme ledere som går igen på rigtig mange steder. Det er situationen hos os, men rigtig mange er parat til at være frivillige hjælpere og så går det. Vi får uden tvivl brug for flere der tør tage et lederansvar og bestyrelsen håber at 2014 kan blive et år hvor vores rutinerede folk kan suppleres med lederføl, der går med i lederteam om funktionsopgaver – meld dig og vi i bestyrelsen vil se til at ingen bliver smidt på dybt vand.

Kom med ud i skoven eller til aktivitet omkring Kompashuset – her mødes vi snart til den årlige renovering og så kan vi have dejlig aktivitet fra huset et helt år igen.

På vegne af bestyrelsen

Bo Sim

Sommerklubtur til Tjekkiet, juli 2013

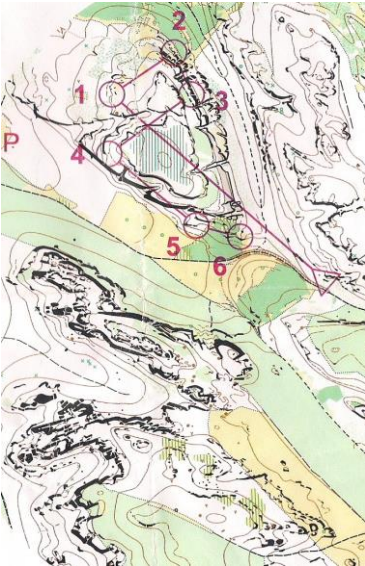
Uge 29-30 invaderede danske orienteringsløbere byen Doksy i den nordlige del af Tjekkiet!

Den første uge var der ca. 75 danske orienteringsløbere på FIF's klubtur arrangeret af Simonsen Travels. De fleste boede på eller slog campingvognen op ved det hyggelige sportshotel Lesni. Lesni Hotel var et velegnet sted til småbørns familier pga. de gode udendørsarealer og en dejlig pool (for ikke at nævne de fremragende måltider!), og mange venskaber blandt børn i alle aldre blev cementeret i de gode omgivelser med mange timers leg og hygge. Ud over FIF'ere var der gode orienteringsvenner fra andre klubber, bl.a. Søllerød OK og Silkeborg OK, med på klubturen.

Side 14

Den første uge var rigtig træningslejr. Hver formiddag stod på træning i spændende og udfordrende skove i terræntyper, der er meget fremmede for danskere.

Her bare et lille udsnit:



Bo Simonsen planlagde og udførte den daglige træning med hjælp af og kort fra en lokal klub. Hver dag kunne man vælge mellem begynder-, let-, mellemsvær- eller svære baner, så alles behov var dækkede.

Stemmingsbilleder fra klubtræningen:



Vi tog hurtigt hjem efter formiddagens træning for at nå frokosten, hvor den første ret, suppen, var uundværlig i det varme sommervejr! Eftermiddagene gik for det meste ved poolen, nogle tog på shopping i de omkringliggende byer, enkelte tog sig en ekstra omgang træning i skoven tæt på hotellet. Børnene var især glade for poolen, og at man på hotellet kunne købe gode og billige is og få beløbet skrevet på værelsets

regning (mange af de voksne var ligeledes glade for samme ordning vedr. de gode tjekkiske øl!) Der blev købt en del oppustelige badedyr, som fyldte godt op i poolen og gav anledning til en del konkurrencer og vandkampe.

Side 15

Ugen bød på andre aktiviteter, bl.a. et oplæg fra Anders Bachhausen vedr. træning i ukendt terræn og en sjov lejrstafet med baner til alle fra de mindste til de ældste.

Men for mange af deltagerne var klubturen slut efter en uge. Flere familier tog videre på ferie længere sydpå, nogle forlængede ferien nordpå og nogle skulle hjem og på arbejde. Ca. 25 klubkammerater blev til anden del af klubturen, som bestod af deltagelse i etapeløbet Bohemian 5 dags. De fem etaper udgik fra stævnepladser, der lå under en times kørsel fra Doksy, så det var oplagt at blive boende der. Og fordi det varme, solrige vejr fortsatte, var det skønt at kunne komme hjem hver dag til poolen!

Etapeløbet begyndte først onsdag d. 24. juli. Det betød, at vi havde et par hviledage



inden da og de fleste valgte at tilbringe en dag som turister i Prag eller besøgte andre af områdets seværdigheder. Vi oplevede fem meget velorganiserede og spændende løb, for nogle af os en kæmpe udfordring og ikke særligt prangende resultater, for andre, især de unge deltagere, en hel del gode resultater og endda etapesejre i det hårde, internationale felt.



En oplevelse for livet!

Mange tak til Simonsen Travels for en fremragende træningslejr. Hvis ikke du var med i 2013 opfordres du til at tage med på klubsommerlejr næste gang i 2015.

Sommerlejren er for alle!

/Betty Folino

Samtale med ungdomstræner Anders Bachhausen.

;-) Tillykke med den flotte titel: Årets træner i Hillerød.
Hvad er din baggrund?



Tak! Det er en klassisk fortælling inden for orientering; det er en familieting. Med forældre og to ældre søstre, der alle var aktive da jeg var en lille dreng, så var orientering en kæmpe stor del af min barndom og efterhånden som jeg selv blev ældre fyldte det bestemt ikke mindre! Det er påfaldende, hvor meget af det jeg kan huske fra min barndom, der er knyttet til orientering; Jysk 3-dages 1990 i Nordjylland (her er det dog campingpladsen, der fylder mest i erindringen), klubtur til Södertälje og en isbelagt Spring Cup stævneplads (vist nok i Kirkelte) er nogle af de ting, der står aller klarest i erindring.

;-) Hvad er dine erfaringer med at arbejde med børn og unge?

Det kommer vel an på, hvad der menes med erfaring. Den vigtigste erfaring jeg har, er den jeg fortsat gør mig, i mit daglige arbejde som træner og i mødet med børnene. Jeg har været træner i klubben i snart 3 år, og jeg har lært utrolig meget i den tid. Jeg ved f.eks. hvor vigtigt det er, at løberne hører efter, når jeg giver instruktion, for ellers risikerer jeg, at de ikke har forstået den øvelse de skal ud og lave og det kan i



mange tilfælde betyde unødvendige frustrationer for de unge mennesker. Orientering er en kompliceret sport, og det er svært nok at forstå betydningen af kortets farver - jeg komplicerer det så yderligere ved at lave udfordrende, tekniske øvelser, og så er det altså essentielt at de forstår, hvad jeg gerne vil have dem til at øve sig på i skoven. Hvis ikke jeg lykkes med den opgave, så ender det i bedste fald med, at løberen ikke får det påtænkte læringsudbytte af træningen, i værste fald at de bliver frustrerede og kede af det, fordi øvelsen så er for svær.

Så første skridt til en velgennemført træning er, at de er lyttende og modtagelige over for min instruktion. Det lykkes jeg ikke altid med og indimellem får jeg også lavet en instruktion, hvor jeg knap selv kan finde ud af, hvad øvelsen går ud på bagefter. Og det dur jo bare ikke. Men hver gang det ikke lykkes, så bliver jeg en erfaring rigere og kan måske gøre tingene lidt anderledes næste gang.

Heldigvis er børnene jo meget forskellige, og det gør det altid lidt spændende og meget udfordrende at give instruktion. Nogle skal helst prøve det selv, før de kan se hvad jeg gerne vil have, nogle har det bedst med bare at lytte og andre igen kan bedst forstå det, hvis jeg eksemplificerer øvelsen, f.eks. med et lille skuespil. Vi skal favne alle sammen og de skal alle sammen have den bedst mulige tur i skoven. Derfor er det også utrolig vigtigt (og dejligt!), at der er mange instruktører og hjælpere på træningerne, der så kan forklare øvelsen i øjenhøjde med den enkelte løber, når jeg ikke får givet en klar nok instruktion.

;-) Hvor finder du inspiration til træningen?

Jeg får inspiration fra en del kanter, men de falder vel i tre dele. Den første og største er sportens historie. Igennem min egen meget aktive tid som ungdomsløber, er jeg blevet præsenteret for et hav af forskellige øvelser af forskellige trænere, der igen har lært dem af tidligere tiders trænere. Mange af de øvelser vi løber på tirsdagstræninger er varianter af gamle klassikere som Følg John, Bananorientering og Linieløb, der allerede var en næsten institutionaliseret del af o-teknisk træning i 90'erne - og nok også før?! Så jeg har et ret stort bagkatalog, som jeg så kan variere og tilpasse til nye øvelser hele tiden. Jeg henter også ny inspiration og



Side 18

sparring fra andre trænere. Jeg er også træner i U2-gruppen, hvor vi faktisk er en hel håndfuld klub- og talenttrænere. Når vi har holder et weekendkursus eller en sommerlejr, kommer vores forskellige trænererfaringer og kompetencer i spil, og så kommer jeg oftest hjem med nye idéer og input til vores eget miljø. Generelt er sparring med andre trænere virkelig givtigt og det søger jeg i det omfang det er muligt, f.eks. på DOFs trænerseminar, på trænerkurserne og indimellem som hjælper på juniorlandsholdets træningssamlinger.

Den tredje inspirationskilde er vores egne træninger og vores egne løbere. Hvis jeg på en træning eller en konkurrence oplever, at der i gruppen er en generel svaghed, f.eks. med kompasrutinerne, så sørger jeg for at putte nogle kompasøvelser ind i programmet, så vi får dækket det hul, der er. Jeg prøver også indimellem at udvikle nye øvelser, og så må jeg bruge træningen som en slags laboratorium. Hvis løberne synes, at øvelsen er sjov og at de lærer noget af den, så er det jo en keeper, som ryger direkte i bagkataloget. Hvis øvelsen mislykkes, så ryger den ud. Det handler i bund og grund om, at øvelsen skal passe til vores miljø og de behov og rammer, der er dér. Derfor løber vi f.eks. sjældent O-intervaller, der jo ellers er suverænt til at træne orientering i høj fart og stresshåndtering og til at skabe stemning.

;-) Får du hjælp til afviklingen af træningerne?

Jeg har rigtig meget hjælp til gennemførelsen af træningen. Thomas sætter rigtig mange poster ud, Henrik håndterer mappen, Sandra styrer skygning og kalenderen på hjemmesiden, Chris står klar, når vi skal bruge tidstagning, Bo har hele tiden fingeren på pulsen og kommer med input og bevarer overblikket - og så er der alle dem, der hjælper med skygning, indskrivning af løbere i mappen, samler poster ind, fylder huller osv.

Det er en hel uvurderlig hjælp! Uden alle de frivillige hjælpere, ville kvaliteten af

træningen slet ikke være den samme. Hvis jeg skulle nå det hele selv, så ville jeg knap have tid til at give instruktion og det ville slet ikke være muligt at skygge løbere, som jo er det sted, hvor vi



kommer tættest på løberen og kan arbejde mest metodisk med færdighederne.

;-) Er børnene glade til træning?

Vi har glade børn, unge og voksne til træning! Vi gør ikke noget, uden at glæden er med. Min egen vision er, at vi skal have verdens gladeste træningsmiljø, og jeg synes vi er godt på vej. Der er selvfølgelig tidspunkter, hvor man er mindre glad - det tror jeg alle kender til - men glæden ved sporten er stor. Og så skal vi gøre det bedste vi kan for, at miljøet i FIF Hillerød giver mindst ligeså meget glæde at være i. Der er ikke særlig mange, der bliver ved med at komme steder de ikke er glade for at være og dyrke en sport de ikke synes er sjov. Pragmatisk kan man jo sige, at hvis ikke de er glade på træning, så kommer de ikke til træning.

;-) Der møder rigtig mange op til træning. Har der altid gjort det?

Det er vildt fedt, at der kommer så mange på træningerne! Der er mange flere, end da jeg startede som træner i 2011. Dengang startede det jo udelukkende som et ungdomstilbud, indtil vi syntes vi havde styr på setuppet omkring dem.

Der er kommet rigtig mange børneløbere under 10 år til i løbet af det sidste



halvandet år, og det er helt vildt! Der er så mange, at vi nu er nødt til at omstrukturere afviklingen af træningen (igen), og jeg tror vi fastholder dem af to grunde: 1) Der er glæde og sammenhold. Vi har nogle helt fantastiske børn og unge i klubben, der er gode til at være inddragende og omsorgsfulde og byde nye godt velkommen - og så har de krudt i røven og skaber en masse aktivitet. 2) Der er kvalitet. Vi har fået lavet et rigtig godt setup omkring træningen, hvor der (for det meste) er styr på tingene og det er tilpas med udfordringer på banerne. Så selvom det måske er mere besværligt end fodbold og ikke er let at GÅ TIL (TM), så synes jeg vi har et stærkt produkt.

Da vi åbnede for voksnes deltagelse på træningen, var der ikke særlig mange der benyttede sig af det (Anders Klinting!). Men efterhånden er rygtet gået, og nu kommer der også en del voksne, der har fundet ud af, at det også er for dem. Og det synes jeg

Side 20

er glædeligt. Jeg er stor tilhænger af, at vi har en bred klub, hvor vi kommer hinanden ved på tværs og hvor de unge føler et tilhørsforhold og samhørighed med de "gamle". Det er sådant noget, der er med til at fremtidssikre klubben og sporten.

Nu skal man ikke brokke sig over succes, men bagsiden af medaljen ved de mange deltagere er, at det efterhånden er svært at finde P-pladser, der er store nok! Dette er kun en opfordring til samkørsel, vi kan sagtens være flere i skoven.

;-) Prøv at nævne nogle episoder fra ture eller træning.

Jeg hæfter mig meget ved løbernes udvikling, og den er svært at beskrive med en konkret episode. Men jeg synes det er værd at bemærke, at stævnepladserne ville være noget kedelige, hvis ikke det var for vores ungdomsafdeling! Der er larm og leben omkring FIF - og vi er klart de bedste til at heppe!

;-) Hvordan søger du for passende udfordringer til alle?

Et spændende spørgsmål. I læringssituationer taler man om en flowtilstand. Flow er, når al løberens koncentration er samlet omkring orientingsløbet, og man kan f.eks. glemme at man har ondt i knæet. Beslutninger træffes ud fra intuition og rutiner, der analyseres minimalt. Flowtilstanden er forbundet med en stor tilfredsstillelse og lykkefølelse, og den opstår, når løberen bliver tilpas udfordret i forhold til orienterings- og fysiske evner. Det skal altså ikke være for svært, men må heller ikke være for nemt/kedeligt. Flow er ikke noget der kommer hver tirsdag, men i orienteringssporten indfinder følelsen sig faktisk nemmere, end i mange andre aktiviteter. Og rammer løberen flowtilstanden, så følger glæden automatisk med!

Men hvis man hele tiden træner i flowzonen, hvor løberens evner matcher opgaven, så er det rigtig svært at blive en dygtigere orienterer, da løberen ikke møder udfordringer der skal analyseres og forstås, før de kan løses. I træningsøjemed handler det derfor også om, at øge sværhedsgraden lidt over løberens evner, så løberen bliver "optimalt frustreret". Ikke for frustreret (altså for svær bane eller en træner, der ikke har givet en god nok instruktion), men heller ikke for nemt. Som træner skal jeg altså helst ramme niveauet for gruppen ret godt, så løberne enten oplever flow og tilfredsstillelse og får selvtilid, eller at øvelsen udfordrer løberen i den "optimale frustration", så løberen udvikler nye færdigheder. Og det er enormt svært og lykkes slet ikke hver gang. Udfordringen er at lave en træning, hvor alle - fra 5-70 år og alle niveauer - er tilpas udfordrede. I praksis kan jeg ikke skele så meget til denne model, da vi jo også er afhængige af, at postudsætning skal være overkommeligt, der skal kunne gives en nogenlunde ens instruktion til alle - og så er det tirsdag aften, hvor alle kommer fra skole eller arbejde - og det er jo ikke altid, at de møder lige veloplagte op. Men lidt kan der gøres, f.eks. når løberne kommer og spørger, hvilken bane jeg synes de skal løbe. Så kan jeg skrue lidt på niveauet, alt efter hvordan jeg vurderer deres evner og om de skal frustreres eller have flow.

Side 21

Men der, hvor det er allervigtigst at ramme niveauet er for de nye, der kommer flere og flere af. Hvis de skal opleve glæden ved orientering, så skal de først og fremmest være glade for at komme i vores miljø. Men de skal også opleve glæden ved selve produktet, løbet. Og hvis niveauet konstant er for højt for dem, så bliver de frustrerede og stopper igen - omvendt skal de også udfordres, så snart de har fået fornemmelsen for det, da de ellers begynder at kede sig og falder fra, fordi der ikke er nok action.

;-) Hvor lang tid bruger du på ungdomstræning?

Jeg bruger ca. 12 timer om ugen.

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 26. september 2013 fra kl. 19.45-21.00 i gymnastiksalen på Frederiksborg Byskolen.

**Vel mødt!
Sandra Simonsen**

Har du besøgt Spar Nord?

Spar Nord er udover at være klubbens bank, også en vigtig støtte når det gælder at samle midler til alle klubbens spændende aktiviteter som kræver mere end frivillig arbejdskraft.

Målet med sponsoratet er at Spar Nord skal få vist og fristet klubbens medlemmer til at prøve en lokal bank der både kan være din internetbank, lokale afdeling med rådgivning og din erhvervsbank hvis du har virksomhed.

For at fremme nysgerrigheden præmieres såvel familier der skifter bank med et års kontingentbetaling til klubben (dog max 1000 kr.) som klubben. 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 og klubben får der til et økonomisk tilskud for hver familie der skifter til Spar Nord.

Jeg vil opfordre jer alle til at kontakte Spar Nord i Hillerød for at få et bud på jeres bankforretninger – fortæl meget gerne 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 Fruergaard, Spar Nord Hillerød eller Bo Simonsen FIF.



Københavnsvej 31, 3400 Hillerød
Tlf: 33 34 38 30, www.sparnord.dk

Lækkert sportsudstyr fra vores sponsor noname

Vores webshop hos noname har nu fungeret i 3 måneder, men kun få medlemmer har været forbi. Da de 2 første havde bestilt tøj, fik klubben næsten 1000 kr. retur, og gør du det korrekt får klubben også 30% af din betaling retur til vores ungdoms og elitearbejde.

- Du skal gå ind på

nonamesport.com

og opret dig på webshoppen.

- Bruger du så FIF's couponkode **14003** og holder dig på den engelske side, kan du købe masser af lækkert og topmoderne sportsudstyr—udvalget øges dag for dag.
- Bruger du FIF's couponkode får klubben 30% af salgsprisen – bruger du ikke koden får vi intet retur, men du får selvfølgelig dit lækre sportsudstyr alligevel.
- Køber du i større mængde får du fragten gratis!
- Du kan købe orienteringsbukser i klubfarver og ikke mindst smarte O-sokker på siden og der til masser af andet sportsudstyr til løb, orientering, ski og cykel.
-

Har du brug for hjælp så kontakt bosim@get2net.dk



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 ikke generelt om bestykker og særlige tilbud.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

LØBEREN

- Alltids nyt til løb

www.loberen.dk





Træningsplan – september, oktober og november

Fremgår af kalenderen på FIF's hjemmeside.



-karruselliste

Dag	Dato	Skov/område	Mødested	Arrangør	Starttid
ti	24.9.	Ganløse Eged	P-plads v Røde Rose, Lyngevej	Farum OK	17:00-18:00
ti	24.9.	Horsørød Hegn	P-plads på Esrumvej	HSOK	17:00-17:30
on	25.9.	Geel skov	P-plads på Kongevejen, på toppen af Geels Bakke	PI	16:30-17:30

sø	29.9.	Ravnsholt	for enden af Rødpælevej	DSR	10:00-12:00
ti	1.10.	Rude skov	Holtehallerne, Kongevejen	Kildeholm OK	16:00-18:00
ti	1.10.	Teglstrup Hegn	Klubgården, Gl. Hellebækvej	HSOK	17:00-17:30
lø	5.10.	Farum Lillevang m fl	P-plads Øst på Slangerupvej	Farum OK	13:00-14:00

Åbne løb – ”i nærheden”

Dato	Dag	Kreds	Arrangement	Kat	Skov/Sted	Start	Aktivitet/Tilmelding	
29.9.	søn	Syd	DM hold 2013	DM	Frøslev Plantage		DM hold	
6.10.	søn	Øst	Divisionsmatch Op/Ned 3-6 division	B	Grib Skov	10:00	3.-4. division	27/9
13.10.	søn	Øst	Kredsløb	C	Jonstrup Vang, Lille Haresk...		Kredsløb	4/10
20.10.	søn	Øst	Efterårs matchen	C	Ravnholt skov		Lang (klassisk)	
23.10.	ons	Øst	Natløb	C	Gribskov Midt	19:00	Oktobernat løb	18/10
26.10.	lør	Øst	Bornholm Høst-Open	C	Bastemose	12:00	Etape 1	6/10
27.10.	søn	Nord	NJM dag	C	Bulbjerg	10:00	NJM-dag	18/10
27.10.	søn	Øst	Bornholm Høst-Open	C	Bolsterbjerg	09:00	Etape 2	6/10
9.11.	lør	Øst	FarumSprinten	C	Farum By	13:00	Sprint	1/11
10.11.	søn	Øst	JÆTTEMILEN - 50 Års Jubilæums Løb	C	Store -og Lille Hareskov	09:30	Ultralang	25/10
5.2.	ons	Øst	Nat cup	C	Grønholt Vang		Tilmelding	

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

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

Adresser og WEB sites

Kompashuset.....Ødamsvej 36, 3400 Hillerød

FIF hjemmeside www.fiforientering.dk

Online Tilmelding..... 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



spar Nord

tættere på