

# O-FIF

41. årgang

December 2013

Nr. 4



**FIF Hillerød Orientering**

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



spar nord



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

FA

STILLADSUDLEJNING <sup>A</sup>/<sub>S</sub>

WWW.FA-STILLADSUDLEJNING.DK 48 24 70 80

NORDSJÆLLANDS   
MATERIELUDLEJNING <sup>A</sup>/<sub>S</sub>

v. Søren Sloth

Industrivænget 44, 3400 Hillerød Tlf. 48 24 16 17

noname

Home / Products / Company / References / Contacts / News / Language

**noname**

www.nonamesport.com

Clubs: XC Skiing, Orienteering, Track & Field, Items in stock, Workshop: Earn money for your club, Follow us

MyDesign  
Personalized sportswear for your members & members.  
We offer you the possibility to create your own unique design.

# O-FIF nr. 4/2013

**O**M lidt er det 2014! Endnu et fantastisk orienteringsår er gået – næsten – vi skal lige til juleløb, lørdagstræning, torsdagsgymnastik, tirsdagstræning. Der mange højdepunkter i 2013 – både den enkelte af os – og for klubben. Det aller bedste ved året er nu nok den fællesskabsånd og det kammeratskab, der præger idrætten i almindelighed og klubben i særdeleshed. Tak for i år – vi ses næste år – i skoven

;-) Leif

## Sejt, sjovt og spændende



Bronze i DM for klubber .....	4
VM sølv og 4 FIF'ere til EM.....	5
Indkaldelse til generalforsamling .....	6
Juleløb .....	7
Nytårsløb .....	8
Status fra bestyrelse.....	10
Vintertur til Åhus.....	11
Påsketur 2014 .....	12
Medaljestatistik 2013 .....	14
Arrangementer søger hjælpere .....	15
Find vej i ...lever .....	16
Postudsætterten Thomas.....	17
Søren Schwartz og Emil Folino skader .....	18
Emil og Sigge i Norrköbing .....	20
Egil Andersen - mindeord .....	21
Svend Funder - mindeord .....	22
Øst Karruselløb.....	25
Åbne løb .....	26

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 1	24.1.	5
Nr. 2	16.5.	21
Nr. 3	26.9.	40
Nr. 4	21.11.	48

Forsiden: Kompashuset på Find vei i Hillerød-kortet

(;-) Leif)

## Bronze-medalje i DM for klubhold

Kl. 6 ved bussen i Hillerød – og da er det stadig mørkt! – og så i fuld busfart med egen morgenmad, morgenkaffe og morgenavis.

Kl. 10 i Frøslev Plantage, herlig stævneplads, omklædning, opvarmning, toiletbesøg – og så er det bare om at komme ud i den flade skov med mange stier og få højdekurver. Hver gang man mødte en højdekurve var der også en post!

Det var gode baner – og det var ikke kun for hurtigløberne.



Det samlede resultat viste at guld-kampen stod mellem Pan og Tisvilde, vores tredjeplads tegnede sig hurtigt.

Det endte med guld til OK Pan Århus, sølv til Tisvilde Hegn OK og bronze til FIF Hillerød Orientering.

Tak til Carsten og Helle Dahl for arrangementet med bus, frokost, og ”holde til ilden” engagement, og tak til alle for en god tur.

Næste år, så ....

;-) Leif



## VM sølv til Nicoline Klysner 4 FIF'ere på landsholdsopgaver til EM

I tjekkisk Bøhmen havde det danske juniorlandsholds piger ikke uventet en hovedrolle. På lang distance var både Cecilie (nr. 6) og Nicoline i lang tid med i medaljekampen, men det blev på mellemdistancen, at Miri Thrane Ødum, Birkerød, at pigerne fik åbnet ballet. Det blev til guld og dagen efter vandt Nicoline Klysner så en vildt imponerende sølvmedalje.



Se artiklen i nyhedsbrevet. På stafetten kom Cecilie først hjem, men på de følgende ture fejlede holdkammeraterne og den forventede medalje udeblev—det skærper sulten til 2014, hvor pigerne allerede er gået i gang med forberedelse.

Ved VM for seniorer fik Søren Schwartz, på grund af skader på holdet, til sidste flere opgaver end forventet. Det blev til en 34. plads efter et godt løb—super flot placering, men langt fra ambitionen om en top 15 placering. Efterårets danske mesterskaber er i hus og med dem en stribe flotte præstationer—ikke mindst vores unge piger i D16 som vandt guld i stafetten. Stabile og gode præstationer året igennem gav hele 5 fif'ere udtagelse til landsholdet. Debut bliver det til Camilla Larsen til EM i D16 klassen, debut til Maja Brinch i D18 var en positiv overraskelse, mens at Cecilie og Nicolines udtagelse til EM i D20 var ventet, og det samme for Søren Schwartz. Søren har dog klogt meldt afbud til World Cup finalen—mere end 1 måned med nedsat træning er ikke den rette forberedelse. 46 DM medaljer ved årets mesterskaber til ungdom og elite - vi er fortsat på sporet og med en medlemsgang på 10% er fremtidens stjerne på vej hos vores træner Anders.

/Bo Simonsen

# Indkaldelse til ordinær generalforsamling i FIF Hillerød Orientering



**Mandag d. 3. februar 2014 kl. 19.30 i Kompashuset**

**Dagsorden** - jf. vedtægternes § 12

- 1.** Valg af dirigent og referent
- 2.** Formandens beretning, herunder beretning fra udvalg
- 3.** Forelæggelse af 2013 regnskab til godkendelse \*\*)
- 4.** Forelæggelse af planer og budget for 2014 \*\*)
- 5.** Fastsættelse af kontingent
- 6.** Behandling af indkomne forslag \*)
- 7.** Valg af bestyrelsesmedlemmer
- 8.** Valg af bestyrelsessuppleanter
- 9.** Valg af revisor
- 10.** Valg af revisorsuppleant
- 11.** Eventuelt

\* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden (Bo Simonsen, [formand@fiforientering.dk](mailto:formand@fiforientering.dk)) i hænde senest d. 23. Januar 2014  
Indkomne forslag vil ligge til gennemsyn i Kompashuset i mindst 48 timer forud for generalforsamlingen, jf. vedtægternes § 14.

\*\* Regnskab og budget fremlægges til gennemsyn i Kompashuset senest 29. januar og udleveres i begrænset omfang.

/bestyrelsen

## Juleløb d. 8. december



Så er der snart gået et år siden vi løb rundt og fandt numre i skoven for at hjælpe julemanden, så han kunne få et overblik over hvor han skulle dele gaver ud.

Julemanden er stadig taknemmelig for den store hjælp Han fik sidste år og vil derfor gerne invitere til et juleløb.

Da julemanden har meget travlt har han overladt Planlægningen og udførelsen af juleløbet til undertegnede. Julemanden var meget imponeret af de mange sjove og flotte nissehuer han så sidste år, så han ser gerne at løberne møder op med nissehue på. Det betyder at alle der møder op med nissehue får lov til at deltage gratis.

Ligesom sidste år bliver juleløbet gennemført i skovene omkring Kompashuset og der vil være æbleskiver og varm kakao bagefter i Kompashuset. Hvis du har mod på at blive udsat på et anderledes orienteringsløb med dine klubkammerater så skynd dig ind og meld dig til på hjemmesiden (inden 1 december) og mød op den 8 december klokken 13:00 med løbetøj og nissehue på.

For at alle juleløbere får en sjov oplevelse i skoven er det vigtigt at man overvejer, når man melder sig til, hvilke udfordringer man vil have: Begynder, Let, Mellemsvær, Svær, Mega super julesvær (læs næsten umulig)

Man kan desværre ikke nå at løbe sin egen bane og så skygge sit barn bagefter eller omvendt, så hvis man skønner at ens barn har brug for skygge må man melde sig på som skygge.

Husk også at melde om du deltager i julehyggen bagefter, hvor der vil være æbleskiver og varm cacao.



Måske er der også en lille ting til den søde tand under løbet i skoven.

De største julehilsener  
fra julemandens hjælper.  
*"Den lumske drillenisse."*

Thomas



# FIF nytårskur

**1. januar 2014 kl. 13.00**

det perfekte afsæt til det nye år. I lighed med foregående år kickstarter FIF 2014-sæsonen med en intensiv orienteringslækkerbisen, i år i Grib Syd.

Der tilbydes fire baner med variation i længde og sværhedsgrad. Mellemsvær og svære baner har fællesstart, hvor sidstnævnte baner har gaflinger og dermed stafetpræg. Arrangementet laves efter dogmekoncept med fokus på en god orienterings-oplevelse i skoven og beskedne foranstaltninger i øvrigt. Andre klubber er også velkomne.

Løbsterræn/kort: Grib skov Syd - 1:10.000. Nytegnet kort!

Mødested: P-plads ved Kildeportvej/Odderdamsvej, også kendt som 8-vejs-krydset.

Krak: 55 A3. GPS: N 55° 58.078', E 12°

19.121'

Baner:

Bane	Længde	Sværhed	Type
Bane 1	7,0 km	Svær	Fællesstart med gaflinger
Bane 2	4,0 km	Svær	Fællesstart med gaflinger
Bane 3	4,0 km	Mellemsvær	Fællesstart ugaflet
Bane 4	2,5 km	Let	Intervalstart



## Side 9

Tidtagning:	Manuel.
Poster: eller sportident.	Almindelige o-skærme. Ingen klippetænger
Postdefinitioner: definitioner.	Er trykt på kortets forside. Ingen løse definitioner.
Tidsplan:	13.00: Mødetid 13.10: Fælles afgang til start - ca. 5 min. jog. 13.15: Mundtlig instruktion Derefter med 1 min. mellemrum start af banerne 1 - 2 - 3. Derpå start af bane 4 med 1-2 min. interval, hvor samløb kan vælges efter eget ønske.
Tilmelding:	Senest d. 30. december kl. 23.59 på klubbens hjemmeside.
Pris:	Gratis for FIF-løbere. For andre klubber 25 kr. der indbetales på dagen.

Velkommen til den perfekte start på det nye år!  
Maria og Ulrik Staugaard



## Status fra klubbens bestyrelse:

Vi har den glædelige situation i klubben, at vi har en bedre økonomi end budgetteret. Mest takket være at I har været med til at arrangere en hulens masse løb – både orientering, men også motionsløb og MTB. Vi har, som du må have bemærket, valgt at bruge midler på at støtte køb af jakker og det endte vist med at hele 75 medlemmer slog til på dette tilbud. Vi har også kunne investere i forbedret grej til køkken, en forskønnelse af vores store fællesrum og vi køber en materielcontainer mere. Alt sammen noget der er med til at gøre det lettere og skønnere at være frivillig i klubben.

Kompashuset er blevet besigtiget af kommunen, for gud ved hvilken gang, og har du været forbi for nyligt vil du have set at de værste skader udvendig nu reparerer til start. Vi er også blevet lovet at badene får en tur og toiletter med meget lidt trækraft kan også tåle en tur. Vi skal selv i gang med den årlige gennemgang/renovering af hus og inventar og du må meget gerne komme forbi for at give en hånd med når hytteudvalget kalder.

Vi fik tilbage i 2012 lovning på at Hillerød Samvirkende Idræt med velvilje ville se på en ansøgning fra klubben på støtte til korttegning. Ansøgningen er nu blevet behandlet og vi har fået over 60.000 kr. til at tegne dele af de skovområder/byområder som endnu ikke er tegnet efter nyeste standard og grundlag. Det betyder at vi henover vinteren vil få tegnet den sydlige del af Grib Skov, revideret Stenholt (af en prof), tegnet sprintkort over Selskov kvarteret og er der stadig penge til overs måske tegnet et sprintkort i Skævinge eller måske påbegyndt arbejdet med at tegne Freerslev Hegn. Kortet over Grib Skov og Gadevang er blevet færdigt og mangle bare lidt korrektioner som vi selv skal udføre. Store Dyrehave er under revision/nytegning og Mads K Larsen er i sving med tegning af sprintkort omkring Ålholmskolen. Der sker en masse her og vi får hele tiden bedre træningsfaciliteter.

Klubtræningerne er selv efter skiftet til vintertid utrolig godt besøgt – rigtig mange både nye og gamle medlemmer kommer en tur ud med pandelampe tirsdag aften, torsdag aften er hallen fuld -og lørdagstræningerne er også godt besøgt, men der er fortsat plads til flere!

Orienteringssæsonen er slut for i år og en håndfuld af klubbens medlemmer er godt i gang med at planlægge gennemførelsen af vores mange stævner næste år. Man kunne tro at vi med alle de stævner vi laver ikke havde tid til selv at komme til løb, men vi har aldrig været mere aktive med kort i hånden!

Når løbene skal arrangeres i 2014 og årene frem bliver der brug for manges hjælp – også meget gerne din. Det er utrolig vigtigt at vi er mange der bidrager, og rigtig skidt bliver det, når bestyrelsen er dem der sidder på alle løbslederposterne – så er der ingen til at styre klubbens politik og planlægning, og det er ingen tjent med. Du

## Side 11

kan i O-FIF se en del af planen og der kan du også se hvor vi blandt andet mangler funktionsledere. Vi er landets flittigste arrangør af orientering (ifølge O-Service) og ikke mindst har vi gennemført vores arrangementer uden de fatale skæverter som vi ellers har oplevet selv til store løb dette år. Tak for til alle jer der gjorde det muligt. I perioden 2015-2019 har vi budt ind på og fået stævneledelsen af 4 danske mesterskaber – også på den front skal vi som dygtig arrangør tage vores del.

Hvis du bladre lidt rundt andre steder i O-Service vil du også opdage at vi er blevet flere aktive medlemmer, næsten 10% -og kommer du til træning vi du også have set det. Er du ny i klubben har du bemærket det, for vi har ikke altid instruktører nok til alle de ny, men det går alligevel, og det glædelige er at I ny er så aktive – det giver liv i klubben.

I 2014 har vi 2 klulture til Sverige og 2 klulture til danske mesterskaber – alle åbne for alle. Derudover er der tur for ungdom m. forældre til efteråret. Vi håber også at kunne arrangere klubtur til 10Mila i Sverige – der er masser af O-oplevelser forude og i 2015 er der igen stor sommerklubtur/træningslejr og da går turen til Slovenien – det meste er allerede organiseret!

Selv med al den aktivitet kan der være noget du mangler. Er det tilfældet, er du-som medlem af vores forening altid velkommen til at tage initiativ eller til at præsentere dine ideer for bestyrelse eller andre erfarne klubrødder. Vi har tidligere haft flere sociale aktiviteter så som fester og temaaftener – er det tid for at genoptage sådanne aktiviteter, så sig til og kræver det økonomi, burde vi have mulighed for at støtte de gode ideer økonomisk.

Vi ses i skoven

/Bo Sim + Henrik Poulsen

## Vinterklubtur for alle 17.-19. januar til Åhus

Der er på dette tidspunkt måske bare uger til landskabet dækkes af sne, men på træningsweekend skal vi igen. Sidst vi var i Åhus kom sneen mens vi var der, men vi fik alle rigeligt med poster og kilometer i kystskovene hvor der bare lå 1 mm hvidt pulver Turen er for alle klubmedlemmer og venner - er du under 11 år skal du tage én forældre med. Der vil blive baner til alle sværhedsgrader. Det forventes at alle deltager i de praktiske opgaver. Vi forventer at vinterturen ser således ud:

Overnatning på Degeberga Vandrehjem og hytteby. 22 senge på vandrehjemmet med fælles plads til spisning osv, og madlavning og der til rigeligt med hytter til at dækker yderligere behov. Ca. 120 km kørsel fra Helsingborg.

- Ankomst fredag aften d. 20. januar med mulighed for en nattræning for de friske - Lørdag formiddag træning på introtræning til klitorientering på svensk - sløjfer - Lørdag eftermiddag – microorientering á la Anders –

Lørdag aften fælles hygge og mad - Søndag formiddag sløjfer med indslag af langstræk. –

Søndag eftermiddag hjemtransport. Der vil blive sørget for transport til ungdomsløbere uden deltagende forældre og vi vil koordinere fælles transport. Økonomi forventet: Overnatning på vandrehjem + kort + mad= 350 kr. + transport (v/5 pers ca. 150 kr.). Tilmelding via klubbens hjemmeside eller ved mail direkte til bosim@get2net.dk. Senest 05. januar. Arrangører: Simonsen Travels v/ Bo og Sandra (tlf 22 20 73 85)

# Påsketur 2014

Så gentager vi succesen fra sidst, hvor vi var 33 unge og gamle af sted. Denne gang har vi valgt at tage på påsketur til en spejderhytte på Fyn. For som den kvikke eller nørdede o-løber sikkert allerede har spottet så foregår påskeløbene 2014 på Fyn. Det er ikke så tit vi for lov til at løbe på Fyn, så her er en oplagt chance.

Arrangørerne skriver: *"Det er næsten 40 år siden, at de fynske skove for første og hidtil eneste gang lagde jord til et Påskeløb. Det er derfor en stor fornøjelse igen at kunne indbyde til Påskeløb i 2014, i noget af det bedste og mest varierede terræn Fyn kan byde på. De tre etaper ligger indenfor en afstand på ca. 30 km i et naturskønt og kuperet område."*

### De tre etaper er i følgende

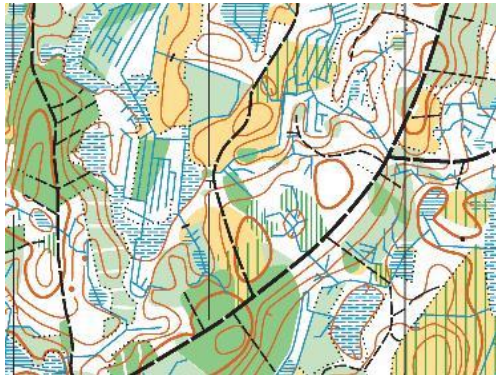
#### skove:

1. etape er i Sollerup / Svanninge Bjerge
2. etape er i Krengerup skovene
3. Etape er i Holstenshuus

skovene

#### Hvem skal med? - Det er dig som er:

- Motionist/Eliteløber/Ungdomsløber
  - Forældre til ungdomsløber
  - Barn af orientingsløber
  - Hyggeonklen/Legetanten
  - Træt af at sove i telt fordi det skal være billigt
  - Dig som savner hyggelig samvær med de andre i klubben
- Dvs. alle er velkomne også dig som ikke er medlem endnu.







## Side 14

Vi har lejet hytten fra onsdag d. 16 april kl. 12:00 til lørdag d. 19 april 9:30 og prisen for overnatning og mad er ca. 700 kr. for voksne og 600 kr. for børn. Vi regner som de sidste par år at vi laver nogle madhold, så vi skiftes til at lave mad og vaske op.

Hvis du vil være sikker på at komme med, så meld dig til på klubbens hjemmeside eller hos undertegnede. Husk at skrive om du er interesseret i fællesspisning eller om du f.eks. foretrækker at spise hos onkel Thorkild i Odense en eller flere dage. Samt om I er en familie der har brug for et værelse for jer selv, så undertegnede kan lave en plan for at fylde værelserne.

/På gensyn i skoven – Thomas Alkjær Eriksen

## Medaljestatistik 2013

Ved DM-medaljer ved Sprint, Ultralang, Nat, Mellem, Stafet, Lang og Klub gives point 3 for guld 2 for sølv og 1 for bronze.

Top tretten i den fremkomne klubliste ser da således ud (sidste år i parentes):

1	Tisvilde Hegn OK	(3)	106
2	Silkeborg OK	(2)	102
<b>3</b>	<b>FIF Hillerød Orientering</b>	<b>(1)</b>	<b>99</b>
4	OK Pan Århus	(4)	93
5	OK SNAB Vejle	(6)	68
6	Søllerød OK	(7)	62
7	OK Øst Birkerød	(5)	51
8	OK Gorm Jelling	(9)	47
9	Faaborg OK	(14)	42
10	Helsingør SOK	(10)	35
10	OK Roskilde	(13)	35
12	Kolding OK	(13)	31
13	Farum OK	(10)	27

;-) Leif

## Hjælpere søges:

På næste side kan du se en oversigt over FIF-arrangementer i 2014 og 2014

## Side 15

Dato	Arrangement	Skov/område/stævnepl	Stævneleder1	Banelægger1
23-11-2013	MTBO		Anders Klinting	Anders Klinting
08-01-2014	Natcup	Gadevang - Kompashus/Stadion	HP	Karsten F
11-01-2014	MTBO		Søren Peter Larsen	Søren Peter Larsen
12-03-2014	SM Nat	Præstevang - FrederiksborgCen		
16-05-2014	1. dag Sprint 3 Dages	Ålholm - sprintstafet for ikke test	Søren Wassard	Mads K Larsen
17-05-2014	2. dag mellem 3 Dages	Store Dyrehave Øst	Søren Wassard	
18-05-2014	3. dag Lang 3 Dages	Store Dyrehave Syd	John Søndergård	Lars Konradsen
01-06-2014	Sm Stafet	Skovskolen Nødebo	Jette Bachhausen	Ulrik Staugaard
00-05-2014	Hospitalsløb	Præstevang	Karsten Funder	
00-06-2014	Klub	Karlskrona - Sprinthelg 4 dage	Bo Sim	
20-08-2014	Slotsstafet	Posen	Carsten Dahl	
07-09-2014	Smuk	Store Dyrehave el Torvet??	Bo Sim	
21-09-2014	Divisionsmatch 3.-5.	Grib Skov Syd		
14-01-2015	Natcup	Stenholt Vang (fra skolen)		
23-05-2015	1.dag 3 dages	Sprint stafet		
24-05-2015	2. dag 3 dages	Grib Skov Vest - maskinstation		
25-05-2015	3. dag 3 dages SM L	Grib Skov Midt		
00-06-2015	Hospitalsløb			
22-08-2015	Slotsstafet			
06-09-2015	Smuk			
25-10-2015	DM Ultra Lang	Grib Skov Mårum + Søskoven		
00-01-2016	Natcup	Stenholt Vang		
21-05-2016	1.dag Mellem	Søskoven		
22-05-2016	2. dag mellem 3 Lang	Søskoven		
27-05-2018	DM Sprint	Fredensborg		
14-09-2019	DM Stafet	Søskoven + dele af Mårum		
15-09-2019	DM Lang	søskoven		

# Find vej i ... lever i bedste velgående!

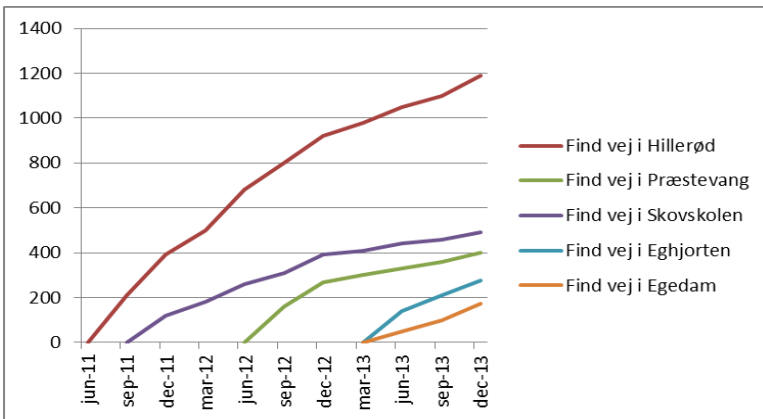
Klubben er ansvarlig for 6 forskellige Find vej i ...projekter. Dvs. vi har opsat faste poster, udgivet pjecer som kan downloades eller findes på startstederne og lavet forslag til baner for både begyndere og øvede. Desuden er der ved 6 parkeringspladser omkring Gribskov opsat kasser med faste poster i nærheden.

Alle disse poster bliver besøgt, vi får tilbagemeldinger fra enkeltpersoner og familier som er meget glade for vores tilbud om en andersledes skovtur. Vi og skovvæsenet kan konstatere at pjecerne tilsyneladende bliver brugt efter hensigten. Vi fylder jævnlgt kasserne op – og der ligger ikke nogle og flyder i skoven.

Skovskolen og Egedam er nu i gang med tredje oplag.

Herunder kan ses en oversigt over besøg på de forskellige ruters forsider. Det fortæller flere ting:

- Der er stadig interesse for at se hvad tilbuddet rummer
- Interessen er tilsyneladende jævnt fordelt over året – både sommer og vinter
- Find vej i Gribskov har klart flest klik – og det er de kortmapper vi ”lever” af at sælge for kun 60 kr.



;-)Leif

## I regn og slud skal posten ud.....og indsamles igen:



Danmarks måske mest flittige postudsætter kommer fra FIF Hillerød og er ulønnet frivillig posthund. Da vores træninger jo oftest har 5 sværhedsgrader skal der rigtig mange poster i skoven hver tirsdag – vores træner Anders sparrer ikke på posterne, for hver træning skal være optimal for alle, nybegynder som eliteløber. 30-40 poster pr. træning giver mere end 1400 poster udsat pr. år og Thomas Eriksen, som har et hav af andre tillidsposter i klubben, er den flittige postuddeler, og for ofte ender det også med at Thomas samler de samme skærme ind igen.

Selv den mest flittige kan have brug for hjælp, og kan du hjælpe med at samle poster ind en onsdag en gang i mellem må du meget gerne melde dig til Thomas Eriksen eller til Anders Bachhausen – skriv en mail eller ring, og du må også gerne melde din hjælp til [bosim@get2net.dk](mailto:bosim@get2net.dk)

## Søren Schwartz - DNS

For mig har dette efterår desværre været præget af, at der ikke har stået topplaceringer ud for mit navn på resultatlisten. Der har i stedet stået ”DNS” (Did Not Start) ud for mit navn.

Svaret på dette er enkelt, en skade i achillessenen har gjort, at jeg ikke har kunnet løbe. Derimod er historien om hvordan den kom længere.

Til testløbene leverede jeg rigtigt gode og stabile resultater, og blev udtaget til VM.

Desværre måtte jeg i samme uge efter testløbene få en MR-scanning af mit venstre skinneben. Jeg havde ondt et centralt sted, og jeg frygtede træthedsbrud. MR-billeder viste begyndende træthedsbrud, dvs., der var ikke brud i nu, men der var væske i knoglen, og den var presset.

VM var kun 1½ måned borte, og jeg ville gøre alt hvad jeg kunne for at komme i bedst mulig form. Det betød træning lige på kanten af, hvad skaden og kroppen kunne holde til. På grund af skinnebenet havde jeg en begrænsning på, hvor meget jeg kunne løbe, så hver gang jeg løb blev det derfor intensivt.

Skinnebenet holdt frem mod VM, men under VM mærkede jeg for første gang noget til min achillessene. Under VM var der ikke så meget at gøre ved det, den måtte bare holde til, at jeg kom hjem. Efter VM tog jeg en uge med kun meget lidt løb. Ideen med at tage det roligt var helt rigtigt, men en uge var alt for lidt for at achillessenen kunne blive ordentligt. Jeg tog til Kroatien på ferie, hvor jeg løb nogle ferietapeløb. Det gjorde mere og mere ondt dernede, og efter Kroatien anerkendte jeg endeligt, at nu var jeg skadet, nu måtte jeg reagere!

Jeg fik lavet en ultralydsscanning i starten af august, som viste overbelastet achillessene. Det var helt som forventet. Jeg tog en uge helt uden løb, hvorefter jeg startede stille ud med kun 15 min. løb. Herefter øgede jeg langsomt løbmængden, men det føltes ikke godt. Jeg havde fortsat ondt. Jeg havde svært ved at finde ud af,





hvor grænsen for hvor meget løb jeg kunne holde til var. Efter hviledag uden løb kunne jeg have meget mere ondt end dage efter en længere løbetur. Smerten i denne periode flyttede sig lidt fra selve senen til vedhæftningen på hælen. Hele august var en ekstremt frustrerende måned, da jeg følte, jeg tog det roligt, jeg gjorde alt hvad jeg kunne for at få skaden til at forsvinde, men alligevel blev det ved og ved med at gøre ondt uden tegn på forbedring. Jeg fik lavet endnu en ultralydsscanning i starten af september. Denne viste, at jeg nu havde fået betændelse i slimsækkene ved hæftningen af senen til hælen, men selve senen, som var den, der havde gjort ondt i starten, så meget bedre ud. Betændelsen i slimsækkene havde jeg muligvis fået af at strække for meget ud for læggene. Når man har problemer med achillessenen, er det vigtigt at strække læggene ud for, at senen ikke er for spændt. Desværre havde jeg overdrevet udstrækning i min iver på at blive skadesfri. En vigtig lektie med skader, man må være tålmodig!

Jeg fik efter scanningen en inflammatorisk sprøjte i slimsækkene. Sprøjten fjernede betændelsen og smerten i slimsækkene, og 2 måneder med konstant smerte i achillessenen forsvandt. Jeg kunne fortsætte genoptræningen, og jeg begyndte at kunne øge løbemængden. Endelig gik det fremad!

Siden har jeg været tålmodig og fornuftigt. Jeg kom op på en god mængde rolig løb inden, at jeg begyndte at eksperimentere med at løbe hurtigt. De første uger med fart var det blot 5-6 stk. 20-30 sekunders løb i 3min/km. Disse løb jeg 3 gange om ugen. Efterhånden er det blevet rigtigt fint, og jeg nåede at løbe Smålandskavlen for min svenske klub IFK Göteborg inden sæsonen helt sluttede. Jeg kommer ikke til at løbe Jættemilen for fuldt, da det desværre vil være at overdrive i genoptræningen. Derimod regner jeg med at løbe Farum sprinten. Vintertræningen starter nu, og jeg glæder mig frem mod næste sæson.

/Søren Schwartz

## Emil tilbage som topløber efter 2 års skadepause.



Orientererne er desværre ikke en undtagelse blandt elitesportsudøverne - grænsen for hvad kroppen kan tåle af træning er hård. Et overrevet korsbånd hos Emil, en meget atypisk skade i orientering, blev først fejldiagnosticeret og tog siden 1 år at genoptræne, til knæet var stabilt nok til den hårde belastning i ujævnt svensk skovterræn. Men naturligvis kæmpede Emil sig

tilbage, for eliteorientering og orientering er en livsstil for Emil.

Landsholdssatsningen er forbi, men der er mange danske mesterskaber der venter og store nordiske stafetkonkurrencer for Denseln.

Emil er i dag tilknyttet trænerkollektivet i Denseln, er selv en sikker natorienterer, som ville få plads på de fleste af verdens bedste klubhold, og ikke mindst deler han fritidsinteresse med den svenske kæreste.

### Hvad sker der i 2014?

*"Jeg er tilbage på førsteholdet i Denseln og vi bliver placeret i top5 til 10Mila— verdens største orienteringsstafet. Jeg skal løbe flere løb for FIF i Danmark, og ikke mindst vinder vi DM Stafet i Fovslev ved Kolding! Mere teknisk træning—specielt natorientering*

### Hvad skal FIF gøre for dig for at du lykkes?

*"Fortsætte med at have et miljø jeg nyder at komme hjem til, når der er store løb i Danmark, og støtte mig og resten af eliten økonomisk med træningssamlinger op mod DM Stafet "*

/Bo Simonsen

## Emil og Sigge — Orienteringslegionærer i Norrköping

I nyhedsbrev nr. 3 er der en fin beskrivelse af Sigge og Emil og deres liv i Sverige med orientering, uddannelse og kærester!

Jeg har lyst til her at genbringe deres billede i OK Densels klubdragt – og deres mottoer. ;-) Leif



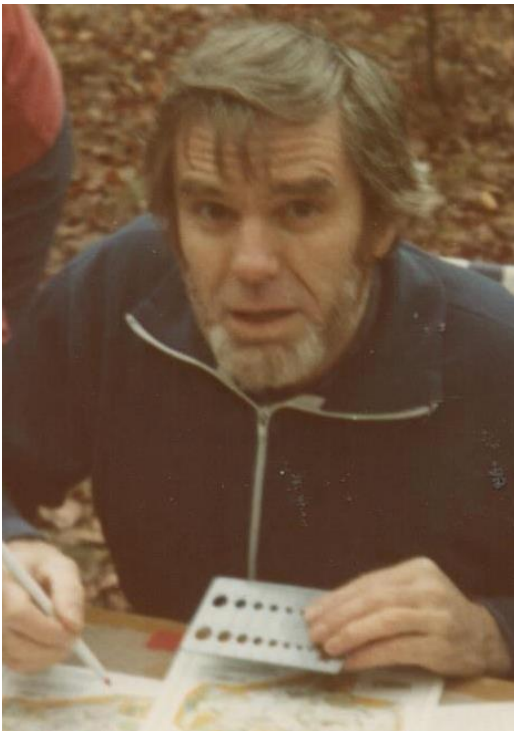
Emil Folino Nielsen, 27 år – bor i Norrköping  
Arbejde: IT-konsulent og klubtræner i Denseln  
**Motto: 100% eller intet**



Sigge Lundedal Jensen, 27 år – bor i Norrköping  
Studerende: Ingeniør  
**Motto: Pain is temporary – glory is forever!**

## Mindeord over Egil Andersen

Endnu en af FIF Hillerøds store idrætsmænd, Egil Andersen, er død, 85 år gammel. Han var medlem af FIF fra 1946 til sin død, først som atletikmand og siden som orienteringsløber. Sit talent for løb udviklede han sammen med jævnaldrende dygtige kammerater i de 4 ugentlige gymnastiktimer på Frederiksborg Statsskole, og allerede som 18-årig kom han på FIF's mesterrækkehold, hvor han de næste mange år var en fortræffelig 100, 400 m og stafetløber, der nåede sine bedste resultater i 1950-51. Hans talent og dygtighed lagde op til deltagelse på Danmarks 4x400 m stafethold ved OL i Helsinki i 1952, men et brækket fodrodsben under hans uddannelse på årskursus på Danmarks Højskole for Legemsøvelser i marts 1952 satte en stopper herfor. "Giller", som hans kælenavn var, nåede aldrig på landsholdet, men repræsenterede han Danmark på smukkeste vis ved De nordiske akademiske mesterskaber i 1951, hvor han som ankermand på 1000 meter stafetholdet sikrede sig og holdet den bronzemedalje, der var et klenodie i hans store præmiesamling.



**Egil i skoven 1977**

Mange sjællands- og klubmesterskaber og fine placeringer fik han i 100, 200, 400 og 800 m, 4x100 og 4x400 m stafetløb samt 5- og 10-kampe i sin knapt 10-årige periode som eliteatletikmand i FIF, en periode, som han selv har karakteriseret som meget betydningsfuld for hans menneskelige udvikling i samværet og fællesskabet med gode idrætskammerater.

Hans store interesse for ikke bare atletik, men skolens idrætsundervisning som helhed kom tidligt til udtryk igennem hans årelange arbejde i Landsudvalget for Skoleidræt (nu Dansk Skoleidræt), hvor han målbevidst og vedholdende kæmpede for at give danske skolelever den bedst mulige idrætsundervisning.

Allerede i 1947 stiftede Egil Andersen bekendtskab med orienteringsløb, inspireret af den daværende formand, Emil Frederiksen, og siden opfordrede Poul Milling ham og andre atletikfolk til at benytte o-løb som et vigtigt led i konditionstræningen. Men det blev først i begyndelsen af 1970'erne, at Egil for alvor blev opslugt af orienteringsidrætten, hvor han både individuelt og i stafetløb sikrede sig danske mesterskaber. Men heller ikke her nøjedes han med at nyde, han ydede også et stort arbejde som leder, ikke mindst for at fremme o-løb i skolen, og det var derfor fuldt fortjent, at han i 1995 blev udnævnt til æresmedlem af FIF Hillerød Orientering. At Egil Andersen i perioden 1959-64 var først træner og siden formand for Frederiksborg Svømmeklub skal nævnes for fuldstændighedens skyld og som endnu et udtryk for hans brændende ønske om at gøre en indsats for Hillerøds børn og unge på idrættens område.

Mit første indtryk af "Giller" fik jeg som dreng i 1. mellem i 1947, da jeg så ham som 3.g'er løbe 100 m i en meget karakteristisk stil på cindersbanerne på Hillerøds gamle stadion. At vi siden skulle komme til at arbejde så tæt sammen om idræt i klub- og skoleregi, vidste jeg ikke dengang. Men det har været et meget berigende samvær og samarbejde, fordi "Giller" altid understregede betydningen af fællesskab og sammenhold som væsentligere end de idrætslige resultater. Vi vil savne "Giller" meget som inspiratoren, idrættskammeraten og venen.

Æret være hans minde.  
/Ivar Berg-Sørensen

## Svend Funder

Svend er fundet død! Svend vil være kendt i klubben som en ægte baggrundsorienterer.

Svend deltog i mange af klubbens skiture, var ansvarlig for skiltefunktionen til Spring Cup i en del år, var med til at sørge for grill til klubstafetter. Jeg har samarbejdet med Svend i mange år om stævnepladserne ved Spring Cup – sidste gang ved natstævnepladsen i Hornbækplantage. Svend havde den opfattelse, at hvis er medlem af klubben må man i det mindste melde sig til at hjælpe, når der var brug for det. Svend blev 74 år og har været en trofast del af agerensamlerne.

Æret være Svends minde.  
/Leif Sig

## 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**



## **Træningsplan – december, januar og februar**

**Fremgår af kalenderen på FIF's hjemmeside.**



# 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 erfare 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)





# -karruselliste

Dato	Skov/område	Mødested	KRAK	Arrangør	Starttid
lø 30/11	Boserup				13:00-13:15
lø 30/11	Krogenberg	Ravnebakkevej	37 C6	HSOK	13:00-13:30
lø 07/12	Boserup				13:00-13:15
lø 14/12	Boserup				13:00-13:15
lø 14/12	Egebæksvang	store P-plads på Strandvejen, Skotterup	48 A1	HSOK	13:00-13:30
on 01/01	Grib skov syd	Kildeportvej/Odderdamsvej (8-krydset)	54 A4	FIF	13:00-13:00

# Åbne løb – ”i nærheden”

30/11	lørdag	Øst	VinterSerien MTBO	MTB O	-	11:00	Mountainbike
7/12	lørdag	Øst	Vintercup	C	Boserup Skov	13:30	1. afdeling
		Øst	VinterSerien MTBO	MTB O	Tisvilde Hegn	11:00	Mountainbike
11/12	onsdag	Øst	Natcup	C	Tisvilde Hegn	18:30	Tilmelding
21/12	lørdag	Øst	Vintercup	C	Bøndernes Hegn		2. afdeling
30/12	mandag	Øst	Klubmester skab Nat	C	Hornbæk Golf	17:00	Tilmelding
4/1	lørdag	Øst	Vintercup	C	Ermelunden		3. afdeling
5/1	søndag	Øst	Nytårsstafet	C	Kongsøre skov	10:30	Nytårsstafet
8/1	onsdag	Øst	NatCup 5. afdeling	C	Gadevang/Sel skov	18:30	Natløb
11/1	lørdag	Øst	VinterSerien MTBO	MTB O	-	11:00	Mountainbike
18/1	lørdag	Øst	Vintercup	C	Danstrup/Krog enberg		4. afdeling
22/1	onsdag	Øst	Natcup	C	Jonstrup Vang	18:00	Tilmelding
25/1	lørdag	Øst	VinterSerien MTBO	MTB O	-	11:00	Mountainbike
1/2	lørdag	Øst	Vintercup	C	Rude skov		5. afdeling
5/2	onsdag	Øst	Nat cup	C	Grønholt Vang	18:00	Natløb
22/2	lørdag	Øst	VinterSerien MTBO	MTB O	-	11:00	Mountainbike
28/2	fredag	Øst	U1 kursus, Østkredsen	B&U	Hillerød, Selskov/Gadev ang	18:00	U1 Kursus, Øst
1/3	lørdag	Øst	VinterSerien MTBO	MTB O	-	11:00	Mountainbike
2/3	<i>Fastelavn</i>	Øst	Troldens fodspor	C	Hvalsøskoven e		tilmelding
5/3	onsdag	Øst	SM nat 1. afd	A	Lille Hareskov		Natløb
8/3	lørdag	Øst	VinterSerien MTBO	MTB O	-	11:00	Mountainbike

# 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  
0303275

Startkonto nr. 0303267

Tøjkonto nr.



## 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*