

# O-FIF

42. årgang

Februar 2014

Nr. 1



## 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. 1/2014

**G**eneralforsamlingen er klubbens øverste myndighed – og har just været afholdt med meget fint fremmøde. Der var her lejlighed til at høre formandens, ungdomsformandens og kassererens positive resultater for 2013 og deres optimistiske syn på klubbens udvikling i 2014. Det går rigtig godt på næsten alle områder. Kompashuset var vel det eneste punkt der skaber lidt panderynken – det er lidt slidt. Men det skyldes jo at det bliver brugt så flittigt!! Bestyrelsen er i dialog med kommunen – det er jo kommunens hus!

Dette nummer af O-fif er det sidste du modtager fra trykkeriet – det blev vedtaget at der kun udsendes printet udgave til de der specielt beder om det i o-service. Se side 4 hvordan du gør.

Vi ses i skoven! ;-) Leif

**Sejt, sjovt og spændende**



Beslutning om ikke mere trykt O-fif .....	4
Fra formandens beretning .....	5
Indkaldelse til generalforsamling .....	6
Et par glimt fra generalforsamlingen .....	9
Find vej-dagen 5. april .....	11
Arrangementer i 2014 .....	12
Læringsturen til Göteborg .....	13
Klubturen til Åhus .....	14
Juleløbet .....	15
Da 5-dagars kom til Hillerød .....	15
Nye medlemmer siden 1.1.2013 .....	22
Påsketuren 2014 .....	23
Øst Karruselløb .....	25
Åbne løb .....	26

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	<b>Deadline</b>	<b>Udgivelsesuge</b>
Nr. 2	16.5.	21
Nr. 3	26.9.	40
Nr. 4	21.11.	48

Forsiden: Nicoline Holm Splittorff er årets ungdomsløber (;-) Leif)

## Generalforsamlingen vedtog enstemmigt:

Medlemmer der i fremtiden ønsker at modtage O-FIF i postkassen, vil få denne A4 printede udgave leveret med posten (se vedlagte prøve print).

**Løberen skal dog selv markere ønsket om at modtage O-FIF under løberoplysninger i O-Service:**

### Ret løberoplysninger

Personligt	Familie	Klubrelateret
<b>Klub:</b>	FIF Hillerød Orientering	<b>Andre klubbe</b>
<b>Blade:</b>	<input type="checkbox"/> klubblad	<input checked="" type="checkbox"/> medlemsbladet Orienteringsløb.dk
<b>Kontingent:</b>	Senior (fra 21 år), med fristart ▾	



## Fra formandens beretning:

FIF Hillerød Orientering – flittigste arrangør af orienteringsløb i Danmark, blandt de mest aktive deltagere i orientering, en 2-cifret vækst i antal aktive medlemmer og hele 6 udøvere udtaget til landsholdopgaver i rødt og hvidt i 2013 og en VM sølvmedalje.

Vi er sikkert blandt de klubber der har bedst fremmøde ved klubtræninger; flest ungdomsmedlemmer; flest km2 ny orienteringskort, bedste

sponsorstøtte  
aktivitetsnive  
2013 i FIF  
Bestyrelse

☐ Fast

udr

arra

arra

At

☐ bes

**”FIF Hillerød Orientering – flittigste arrangør af orienteringsløb i Danmark, blandt de mest aktive deltagere i orientering, en 2-cifret vækst i antal aktive medlemmer og hele 6 udøvere udtaget til landsholdopgaver i rødt og hvidt i 2013 og en VM sølvmedalje.”**

højt  
medlem år

ns aktiviteter☐

At

sksterne

den et

a for

klubben,

således at aktivitetsniveauet fastholdes, uden at vi gentagne år skal forbruge af formuen.

8 af 9 mål blev indfriet og kun punktet om at daglige driftsopgaver (og stævneledelse) i højere grad burde udføres af ikke-bestyrelsesmedlemmer blev ikke nået – tvært imod.

**Orienteringskort** Vi tog i 2013 for alvor hul på, at købe korttegning udefra og det kommer de 3500 deltagere ved vores arrangementer, såvel som vores egne medlemmer til gode. Dårlige kort er som at spille fodbold med en flad bold, og at være begynder på et dårligt kort er endnu værre. Tiden hvor store kortprojekter blev udført af frivillige forbi for en stund, måske for altid i FIF, og vi skal derfor vende os til at

kort koster

Kommune o

skovbrugere

svaret være

fællesskabe

Vi har i fler

for de fleste

gør den dag

færdigheden

vi ikke uprø

Skal vi udbr

mulighedert

kræfter skal

områder hv

Vores eliteg

dels fordi vi

igen. Vores

(for) lidt, m

fortsat var s

rette ramme

**”Vi er sikkert blandt de klubber der har bedst fremmøde ved klubtræninger; flest ungdomsmedlemmer; flest km2 ny orienteringskort, bedste sponsorstøtte; mest aktive pensionistgruppe, flest klubture og sikkert mange flere rekorder. Alt sammen et udtryk for et meget højt aktivitetsniveau, både når vi kommer i skoven selv med kort, og når vi arbejder frivilligt for at give andre oplevelser – at være medlem år 2013 i FIF Hillerød Orientering, er et meget aktivt valg.”**

de.

re

I 2013 har

til at yde for

ingskortet er

rd hvad FIF

isse

I FIF sætter

nme

frivillige

også mange

lshold og

n bredere

r vi ser dem

sskab

dem de

Vi havde

håbet at se vores bedste løbere mere til klubbens hjemlige aktiviteter, til glæde for dem der ikke ser stjernerne til DM og VM, og til glæde for topteliten for, at fastholde bevidsthed og bånd til den klub som har givet dem så meget!

MTBO og elitesatsning er det blevet småt med i 2013, og vi må erkende at denne del af vores sport ikke har kunnet trække ny stjernehjerner op på niveauet som de nu pensionerede medaljetagere fra VM og EM.

I 2013 er vi blevet en mere aktiv deltag

hovedparten af midlerne på den succes

første spæde skridt er taget i retning af

af.

TKC Sjælland er fortsat ruger- og socia

vi ikke undvære dette fællesskab. Stæv

Når vi laver stævner er det tydeligt at

med høj kvalitet, men i 2013 blev det

lederposterne skal være 2 om opgaven

år. Et godt gæt er at vi fortsat leverer i

indsats. I 2013 tog forsøgte vi at styre

involverede mere end egen arbejdskraft

forening. Forbundsansatte ser gerne vi

brugt endnu mere energi på eksterne orienteringsaktiviteter og det samme vil kommunen gerne have –

det er vigtigt at vi her beslutter om det er klubprojekter, eller om det måske i stedet er anden frivillighed der skal drive denne ny aktivitet.

Klubbens opgave er at skabe rammer for at den organiserede orientering kan vokse og få endnu bedre kår – at de der vil være med i

fællesskabet (og der er plads til flere) også er de der profiterer. Vi skal som i 2013 lave sublime orienteringsløb og være dygtige arrangører

når vi laver motionsløb, for at skabe god økonomi for klubbens økonomisk krævende aktiviteter.

Vores økonomi er takket være den store aktivitet med at arrangere stævner og løb særdeles sund. Vi tilpasser på mange fronter vores aktivitet

til de indtægter vi får, og skærer vi et indtægtsgivende løb fra, uden at erstatte det af andet, ja så må vi også skære i aktivitet og støtte. Vi skal

alle ud at være frivillige hjælpere hvert år og rigtig mange af os flere gange.

**”Når vi laver stævner er det tydeligt at kvalitet og god planlægning giver glade frivillige og glade deltagere.”**

og bruger, meget fornuftigt, n og andre ungdomsuddannelser. De pændende arbejde vi vil være en del

v med mange interne aktiviteter, kan

re. Alle stævner blev gennemført

re ”faldt ud” – vi har lært at der på

var på frivilligt job mange gange i

rheden af at kunne lønne denne

aktivitet og konkurrence som

bør veje om det giver os værdi som

og det samme vil kommunen gerne have –

det er vigtigt at vi her beslutter om det er klubprojekter, eller om det måske i stedet er anden frivillighed der skal drive denne ny aktivitet.

Klubbens opgave er at skabe rammer for at den organiserede orientering kan vokse og få endnu bedre kår – at de der vil være med i

fællesskabet (og der er plads til flere) også er de der profiterer. Vi skal som i 2013 lave sublime orienteringsløb og være dygtige arrangører

når vi laver motionsløb, for at skabe god økonomi for klubbens økonomisk krævende aktiviteter.

Vores økonomi er takket være den store aktivitet med at arrangere stævner og løb særdeles sund. Vi tilpasser på mange fronter vores aktivitet

til de indtægter vi får, og skærer vi et indtægtsgivende løb fra, uden at erstatte det af andet, ja så må vi også skære i aktivitet og støtte. Vi skal

alle ud at være frivillige hjælpere hvert år og rigtig mange af os flere gange.

I 2013 har vi givet forbundet vores bud på mesterskaber vi kan arrangere frem til 2019 – 4 stk. Tidlig planlægning giver de frivillige tid til at finde de rette rammer for et stævne, og ikke mindst får vi tid til at reservere og planlægge vores aktiviteter i skoven. Vi tilbød også forbundet at lave et mesterskab i Skåne, for at give deltagerne en anderledes oplevelse i et terræn der var ukendt for alle – vi fik desværre nej, men det er vigtigt, at vi som stort klub har Vores sponsorarbejde fik et stort elite og ungdom. Tak til de firma forår, at have givet jer fuld valuta meget vi kan hente hjem, aldrig enkelte år. Tænk hvis flere ville På kanten af 2013 er det også på mellem vores klub og firmaer hvor klubben til en eller form for loyalitet. Hvis du skulle være i tvivl har k Nonaime (sportstøj – klubtøj), A Materieludlejning (byggemater Et par håndfulde af klubbens mere store arbejde der udføres i forbindelse med at stå spidsen for udvalg under DOF. Vores medlemmer bruger energien andetsteds, måske til glæde for klubben, og til gengæld må vi så leve med at politikken ikke altid går den retning vi ønsker. Der er indflydelse til dem der vil gøre en indsats! I kredsens bestyrelse har vi i mere end 20 år ikke været repræsenteret, og vores manglende indflydelse i kredsens kulminerede i år med, at vi sikkert på grund af en fejl, ikke blev inviteret til klubledermødet i afslutningen af 2013. Vi får de ledere eksternt som vi fortjener. Fra 2014 er igen repræsenteret i kredsbestyrelsen – tak til HP. Vi har til gengæld flere meget aktive der har deltaget på andre fronter. Udvikling og test af ny systemer til tidstagning, kontrollantarbejde ved både kredsløb og DM'er og ikke mindst flere frivillige trænere, der deltager på både nationalt som på kreds plan. Tak for det.

**”Vi skal som i 2013 lave sublime orienteringsløb og være dygtige arrangører når vi laver motionsløb, for at skabe god økonomi for klubbens økonomisk krævende aktiviteter.”**

de store løb. **Sponsorer** 90.000 kr. på tøj og udstyr til er med specielt et fantastisk agt! Sponsorser skat uanset hvor hjælp til meraktivitet det forpligtende samarbejder det typisk også medlemmerne i orienteringsklub som vores. a) **Nordsjællands reds** vigtigt at huske, at uden det (mange) år stillet sig til

Forbundet har de sidste år fået flere ansatte, blandt andet ved hjælp af delvis ekstern betaling. Konsulenterne bliver ansat til spændende projektopgaver, rigtig meget til glæde for de ikke organiserede orienteringsbrugere. Håbet hos DOF og DIF er, at vi kan få fanget nogen af de nysgerrige til at dyrke orientering i klub, og det giver vist også resultater her og der. 2-3 ansatte til at rekruttere 100 ny medlemmer under forbundet! Vi er blevet indbudt tager fra andre typer af aktiviteter rekruttering hos os. Vi skal ikke for DOF og ikke overlade det **Naturstyrelsen – vores nære Naturstyrelsen** Nordsjælland, skavanker og til sidst fik vi st Samarbejdet mundede udover Agersamlerne. Klubmedlem (presentation af motion i det gerne have os med, men er de For første gang kom vi på HS 2013 og 2014. Det giver os m sprintkort i Skævinge og måske ligger på klubbens hjemmeside. Anders Bachhausen blev udm eliteansvarlig/trænerteam også C4 hvor erhvervsliv, kommune og de store events i byen mødes.

**”Vi har til gengæld flere meget aktive der har deltaget på andre fronter. Udvikling og test af ny systemer til tidstagning, kontrollantarbejde ved både kredsløb og DM’er og ikke mindst flere frivillige trænere, der deltager på både nationalt som på kreds plan. Tak for det.”**

s frivillige – energi vi givet ien på og om det skaber være med til at sætte kursen **Hillerød Kommune og Hillerød Kommune** som overet Kompanhusets værste ikke kan undvære, midler til en hjertestarter til agement for skolerne og Hillerød Kommune vil som kan/skal forbruges over ere nyt sprintkort i Hillerød, nyttelse af byens borgere – og vi deltager med vil, og det samme gælder i

Vi har i den lokale administration hos Naturstyrelsen en meget fair og villig samarbejdspartner og vi er givet også den mest flittige organiserede gruppe der bruger skoven. Ved Pinsestævnet mødte vores banelæggere stor velvilje til at flytte rundt på naturzonen således at både natur og banelægning blev tilgodeset. Naturstyrelsen er midt i at færdiggøre ny plan for skovbruget og vi har i 2013 været aktive medspillere. Områder der frem til årsskift tror vi skal være godt tilfreds med den **arrangementer** Som arrangører har medlemmer af klub vi stået for eksterne orienteringsarrangementer kommer motionsløb. Rigtig mange var med til at bidrage med Tirsdagstræning fællesspisning  Lørdagstræninger i den d Løbeskole i  Vinterstyrketræning hver der til eksklusive ture for Nytårsløb, f med 70 deltagere  Ultra Lang Fanø  med næsten 70 deltagere  Klubtur til DM ienem og vindgarde som (Skejbo)  Klubtur til DM Stafet og Lang på Møn  Klubtur til Divisionsfinale i Frøslev – Bronzemedalje til Cup-general Carsten Dahl  Ungdomstur til Göteborg i efterårsferien  ”Sommerklubstafet” med fællesspisning

**”Vi har i den lokale administration hos Naturstyrelsen en meget fair og villig samarbejdspartner og vi er givet også den mest flittige organiserede gruppe, der bruger skoven.”**

is andre områder åbnes op. Jeg at træne i. **Aktiviteter og** har vi syn for sagen: I 2013 har e klub der laver næstflest. Der til er årets mange arrangementer.  den er over 60 personer med til  Agersamlingen hver 14. dag og år vejret ikke drillede)  in for elite, ungdom og bredde Klubtur til DM Sprint og DM Sommertræningslejr til Tjekkiet Klubtur til DM Stafet og Lang

Julehygge og oppyntning af Kompashuset ☺ Juleløb/ridusløb ☺ Åbens løb (KUM) udtagelsesløb i sne og kulde, marts måned i Grib Skov Vest ☺ Find Vej Dag med royalt besøg og masser af presseoptale – Indvielse af Find Vej Eghjorten ☺ Motionsløb for Hillerød Hospital ☺ Indvielse af Find Vej på Egedam ☺ Åben løb og 3 Dages testløb for Eliten i Hillerød Vest og Søskoven ☺ Kulturmotionsløb i samarbejde med mange andre ☺

rekord med hjælp  
Der har været masser af sølvmedalje ved juniorpræstationerne. For egen hånd uden skygge – flittigt og dygtigt på Dm, og lykkedes alene 6 løbere udtaget til landlov til at bide skeer med det jævne ☺ og bronze til Søren H2 MTBO: Sølv til Majas ☺ DM Stafet: Lunde

**”Når det gælder elite fylder Nicolines utrolig flotte sølvmedalje ved junior-VM i sprint naturligt allermest – hvilken præstation! For min del er det også et sportsligt højdepunkt, at vi har haft rekord mange ny der har debuteret i orientering (orientering på egen hånd uden skygge) – fremtidens eliteløbere!”**

som vandt igen ☺ tikkklubben med rekorddeltagelse og ud ☺ MTB-Maraton fylder Nicolines utrolig flotte er nævnt og her følger en del af ebutteret i orientering (orientering på dleverandør af klubbens medaljehøst de danske stafetter for vores elite, incl. epunkter hvor klubbens unge elite fik erre skadet og resultatene blev på til Cecilie D20, Sølv til Nicoline D20 VM : Søren 34. på lang ☺ DM lev 2'er ☺ DM re, Nicoline Sølv i D20, H21 Sigge JEC – Europamesterskab

juniorer: Cecilie 6. på lang distance i D20 Her til har +35 gruppen også været flittige til at samle medaljer til deres private samlinger. **Sociale højdepunkter**

Intet er så godt som et veltillrettelagt stævne 2013. 10 Fællesspisninger og ikke mindst at være sammen – for at bygge på fælles været nogen der har savnet/haft lyst til at Vi har i 2013 været fælles og sociale om fælles social og fysisk oplevelse, og allig orientering er en oplevelse de ikke selv være en del af orienteringsforbundet. Jeg afhængig af alle yder til fællesskabets be Kompashuset bliver brugt flittigt til både mere end 60 deltagere fylder huset op ve flere ressourcer på daglig rengøring og tage de store renoveringsregninger, har v forrest i arbejdet med at holde huset. Tal festivitas og andre vil også gerne bruge huset – firmaer, adventureløbere og andre ikke DIF organiserede. Vi valgte i 2013 at begrænse denne aktivitet for at være sikre på at huset er til rådighed for orientering.

**”Intet er så godt som et veltillrettelagt stævne til at ryste ny og gamle medlemmer sammen. På den front har vi haft mange højdepunkter i 2013.”**

vi haft mange højdepunkter i elite en enestående mulighed for tiviteter, mens der pt ikke har medlemmer er samlet hver uge til kare af medlemmer for hvem de gerne vil have uden at de vil or vi er en social sport der er og fællesspisninger/træninger med det kunne se ud til, at vi skal bruge nge vores del og vil kommunen så r bruger huset meget, også gik huset. Vi bruger også huset til

Vi har skiftet lidt materiel ud og har sørget for at køkkenet har fået flere pletter og pander – senest er endnu en container kommet til. Med tag over containerne har v Industrivaskemaskine, plads til mere isenkra Med flere ugentlige ar information til. Tidlige tjente os i 2013 som et postudgave og en tryk sende og trykke et bla tid for at overveje om Vi har også rigtig mar dem kan vi ikke undv også de som måske er kun de aktive som selv Vi fik også en ny hjem naturlige sted at slå op endnu længere med så ikke til. Nogen siger a nyheder, er der langt i Elite, ungdom, Smuk os og vores sport muli vi andre følge trop og Sidste skud på stamme Nyhedsbrevet giver os Klubbens medlemmer Vil vi opnå anerkende selv vurdere! **Klubtøj** måde ikke så ringe nå



iliteter dårligt har vitet, skal der lå foran. O-fif ned både en e- til, for skal vi l. Måske er det an have med – t sendes alle, tal vi vælge at lb og det være kommet en, slår tiden å diverse tale medie giver nediet og så må s omgivelser. s eliteløbere. dt anden vinkel. en succes må du 013 var på den øksede! Det så drønende flot ud på stævnepladserne rundt i landet, og lidt fedt at eliteløbere fra andre klubber har givet komplementer til det flotte look. Det samler klubben at vi kan have en fælles dragt. I 2013 blev det sådan, at der kun blev købt dragter ind 2 gange årligt, og at ingen kunne være

sikke på at vi havde en dragt liggende på lager – begrænset lager er klubbens sikkerhed for at vi ikke binder kapital i dragter der siden ikke kan sælges. Der er kommet sponsormærker på klubdragten som vi alle køber – dette er nyt hos os, men hos vores naboer, hvor sporten er stor, har det været normalen længe, at alle er parate til at bære sponsorerens logoer.

Takket være de mange frivillige arbejdstimer og stævneledernes evne til at frembringe et bedre økonomisk resultat end budgetteret, blev der til slut i året udbudt lækre blå jakker med et stort klubtilskud. En måde at belønne de frivillige og så for vi at se om vi også i fremtiden kan overraske med gode tilbud efter gode økonomiske resultater.

Nyt på udstyrsfronten var også, at får 30% af den pris som medlemmernes Vores løbesko mv. får vi fortsat 1 Tilbage i 2012 sandede bestyrelse Vi havde forsøgt at ændre klubbet til ny udøvere, gjort det gratis – ja truffet om, at skal vi rekruttere, så vores tirsdags og lørdagsstræninge ny nysgerrige henvist til vores hje Når de ny møder til træning er de sikkert det virker andre steder, m Samtidig har vi det seneste år kun dyrker orientering, eller som er m Det er altså ved klubbens tirsdags rekruttering skal du møde op for at skygge og introducere vores dejlige sport til en ny, en tirsdag når lyset bryder frem til foråret. Det ser også ud til at medlemmernes aktivitet er øget gennem året, og det jo præcis vores berettigelse, at medlemmerne kommer af huse og får brugt vores og forbundets aktiviteter. Agersamlerne har et stadigt større fremmøde af både passive og aktive, vinterymnastik det samme. Vi har flere deltagere til vores tirsdagsstræninger og så har vi flere starter til DOF aktiviteter ifølge O. Service. Jo flere der bruger os, jo færre mister vi nå de sociale og sportslige der også er medlemmer der selv om de af medlemskab.

Det fremgår også af statistikken, at vi har t der gennem lang tid ikke har fundet tiden e gang, men det er skidt hvis ikke vi finder u genrekruttere den der har prøvet vores spor Vi har tidligere haft en lang række af udval ungdomsudvalget og løbsudvalget – det sid fra bestyrelsen. Et udvalg har vi reelt set fo og som naturligvis gør det i samarbejde me med til at stikke linien ud for vores virke, d Til gengæld har vi forsat en stribe engageret Kompashus, klubblad, hjemmeside til kortteg ingen når at tænke over bliver udført. Det v Der til har vi gode aktivitetsgrupper så som etablerer og gennemføre aktivitet. Super v Bestyrelsen har som beskrevet i starten af l fordele de mange opgaver mellem alle. Go fornøjelse at være formand med et så aktiv der og alle vegne. Ideelt set skidt, at I er så aktive med arrangementer og drift af dit og dat i klubben, for I har naturligvis mindre overskud til at være politiske og søge vejen for fremtiden, når I er stævneledere, banelæggere, kursusledere, trænere for vores vigtigste aktiver. På det

**”Det er ikke sikkert det virker andre steder, men vi har på 1 ½ år haft en medlemsfremgang på 15 % eller lidt mere end 35 ny aktive medlemmer”**

tøj via shoppen, hvor vi som klub b.

ville blive rekrutteringskilden i FIF. e aktiviteter, lavet specialtræninger ke hos os. Bestlutningen blev da medlemmer deltager i. Her skulle lod konsulenternes anvisninger blev træningsstedet 2 gange ugentligt. skal dyrkes ude i skoven. Det er ikke re end 35 ny aktive medlemmer. medlemmer – altså medlemmer som ikke

og vil du gøre en indsats for medlemmer og vil du bryde frem til foråret.

**”Vi har et super team i bestyrelsen, og jeg håber vi kan fortsætte denne linie også i 2014. Der er plads til dig der vil tage ansvar i klubben og der er plads til, at du også som ny kan tage en tjans – vi støtter dig meget gerne, så du kommer tørskoet i land, når du trækker i arbejdstøjet for FIF.”**

for at være glad for at og DOF med deres

ldingen kommer fra en må sige tak for denne Det er væsentlig lettere at er age, nemlig vdelen af medlemmerne risk i at udvikle klubben l klubbens bestyrelse, er

igehold af Si udstyr, ar udført og som næsten ente på de blev spurgt! r og ad hoc grupper der e.

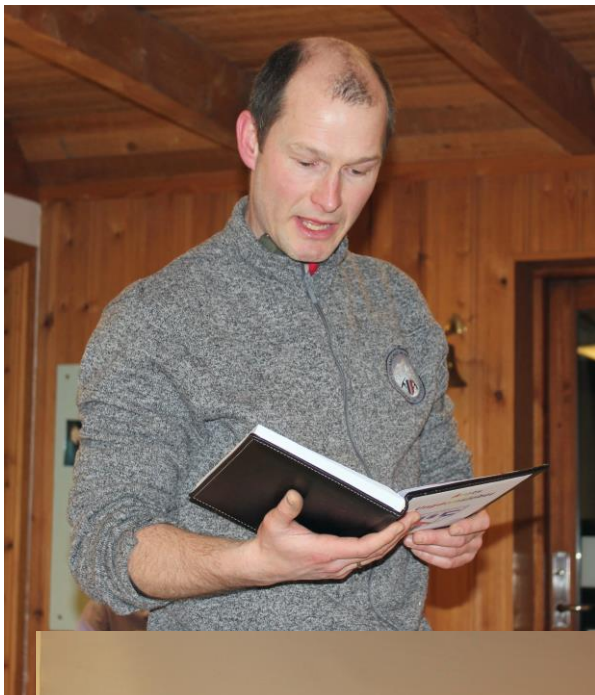
e og en villighed til at n, og det har været en har været aktive her og

and  
Vi l  
der  
for



n og  
øjet





**Thomas Eriksen  
motiverer valgte af  
årets  
ungdomsløber:  
Nicoline Holm  
Splittorff**





**Nicoline  
modtager  
pris for sin  
VM  
sølvmedalje**



**Søren Peter  
Larsen  
videregiver  
FIF-prisen  
til Sandra  
Simonsen**



## Kære klubkammerater

FIF Hillerød deltager i Find vej Dagen 2014 med arrangementet



# Find vej fra Kompashuset den 5. april.

Det er en rigtig god chance for at synliggøre vores klub og aktiviteter, og vi håber derfor, at I alle vil hjælpe med til at gøre dagen til en succes. Så tag familie, venner og bekendte med til Kompashuset kl. 13 den 5. april. Og del meget gerne flyers ud til alle, I kender. Flyers ligger til fri afhentning i klubhuset. Del også meget gerne informationen på Facebook, hvis I har en profil der. På [facebook.com/findveji/events](https://facebook.com/findveji/events) ligger vores arrangement sammen med de 44 andre på Find vej Dagen.



Find vej Dagen havde 3.305 deltagere i 2013, og Dansk Orienterings-Forbund satser sammen med Nordea-fonden naturligvis på at slå det tal i år, så vi kan få kendskabet til orientering *endnu* bredere ud i befolkningen.

/Leif Sig,  
stævneleder

## Side 12

Arrangement	Type	Dato	Ansvarlig/Stævneleder	Hjælp
Natcup	O-LØB	08.01.	Henrik Poulsen	10
MTBO	MTBO	11.01.	Søren Peter Larsen	5
Mini kursus	O-LØB	01.03.	Thomas Eriksen/Chris Bagge	5
SM Nat 2. afdeling	O-LØB	12.03.	John Søndergård/ Bo Simonsen	15
Find Vej I – dag	O-LØB	05.04.	Leif Sig	15
SkovCup	O-LØB	07.05.	Sandra Simonsen	15
Hospitalsløb	LØB	08.05.	Karsten Funder/Leif Sig	30
Forårsorientering - sprint/sprint stafet	O-LØB	16.05.	Søren Wassard/John Søndergård	75
Forårsorientering – mellem	O-LØB	17.05.	Søren Wassard/John Søndergård	60
Forårsorientering - lang + SM lang	O-LØB	18.05.	Søren Wassard/John Søndergård	60
"Jagten på..."	LØB	23.05.	Karsten Funder	10
SM Stafet	O-LØB	29.05.	Jette Bachhausen/Søren Peter Larsen	35
Naturløbet	LØB	03.06.	Leif Sig	20
Slotssti-stafet	LØB	20.08.	Carsten Dah/John Søndergård	25
SMUK Kvindeløb	LØB	07.09.	Bo Simonsen	75
Divisionsmatch (nedrykning 3-4-5 div.)	O-LØB	21.09.	Lauge Sørensen/Mads Vindegaard	40

Her har du klubbens større arrangementer i 2014 – du må meget gerne melde dig til at tage et lederjob og lige så gerne reservere dage til dit frivillige arbejde – vi får brug for alle også i 2014 og tiden der følger hvis vi både skal lave god orientering og tjene de nødvendige midler til aktivitet, jakker, orienteringskort, ungdomsarbejde og alt det andet som vi bruger de mere end 300.000 kr. som vi tjener på arrangementer. Vi har brug for 10.000 frivillige arbejdstimer i 2014!

Du tilmelder dig som hjælper via hjemmesiden <http://www.fiforientering.dk/hjaelp> eller direkte til Bo på [formand@fiforientering.dk](mailto:formand@fiforientering.dk)

Hvis du har specifikke spørgsmål til enkelte arrangementer, kan du kontakte den ansvarlige/stævneleder for arrangementet.

## Læringsturen til Göteborg

Turen starter vel egentlig hos familien Simonsen på Sandvigårdsgårdsvej om aftenen. Marie, Camilla, Annika og jeg spiser aftensmad sammen med Bo, Sandra og Siri. Efter tøse-hygge og snak blev der lang om længe ro på Annikas værelse omkring kl. 23:00.

Måske lidt for søvninge og zombieagtige var vi alle oppe igen kl. 04:50 – en halv time før afgang. Morgenmaden blev spist, og de i forvejen pakkede tasker blev smidt i bilen og vi forlader inkørslen på Sandvigårdsgårdsvej kl. 05:20. Humøret er i top og snakken går. Sådan når vi færgen. Overfart Helsingør-Helsingborg var virkelig en fantastisk, og også lidt uhyggelig oplevelse i mørke, men vi nåede sikker over Øresund, og så fortsatte turen med kurs mod Göteborg. Trætheden begyndte lige så stille at melde sig, og jeg tror kun at det var Bo der fik set hele turen til Göteborg. Vi ankom til Göteborg's klubhus kl. 09:00, og satte vores ting i omklædningsrummet og satte os ind i fællesrummet. Her bliver vi sat ind i hvad der skal ske.

Vores første træning blev løbet fem minutters løb fra klubhuset, og vi fik hver en eliteløber med ud som skygge. Denne tur var virkelig en god tur, for når man løber med en man ikke kender, er al fokus på orienteringen, og ikke hvad man fx skal have til aftensmad. Det var også virkelig fedt fordi eliteløberen kan give nogle rigtig gode tips og ideer, som man kan bruge til sin egen teknik.

Efter en fed formiddagstræning er der frokost tilbage i klubhuset, hvor der blev serveret spaghetti og kødsovs. Mums! Da alle var mætte, og lige havde fået sundet sig lidt, holdt Johan Runeson foredrag, om orienteringsteknik (nordisk). Han havde, som Bo også skriver i sit opsamlingsbrev ”2014 – masser af glæde og masser af succes”, mange gode pointer og tips at give.

Da han var færdig blev der serveret kage, og da alle havde fået og roen havde sænket sig, holdte Lina Strand et andet foredrag, der var mindst lige så spændende. (hendes pointer står også i Bo's opsamlingsbrev.)

Efter de to spændende foredrag kom vi til eftermiddagstræningen, som stod på langtur på almindeligt o-kort, hvor vi skulle bruge det vi havde lært af foredragene og det vi havde lært af vores skygger om formiddagen.

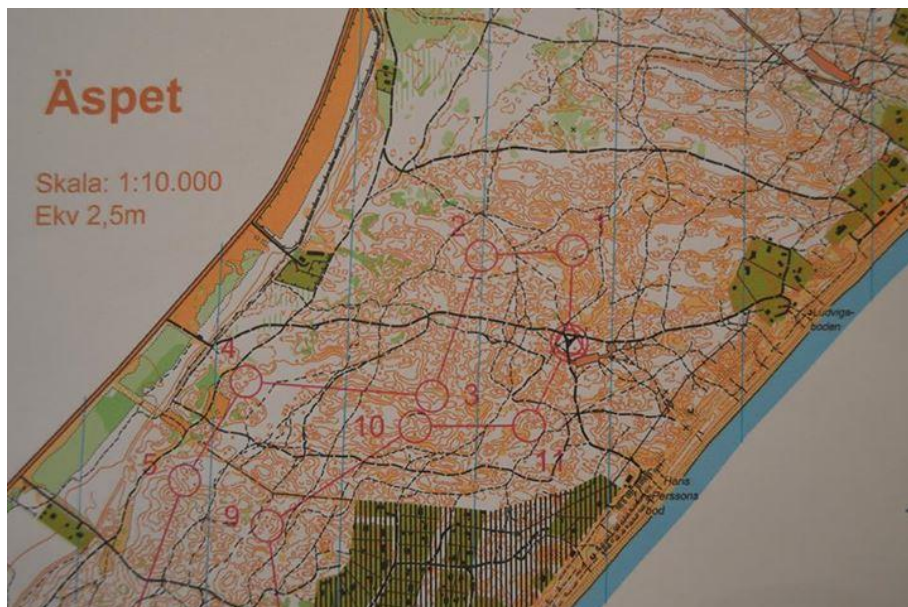
Da vi var kommet i mål blev der badet og spist en lille bid mad. Derefter blev folk hentet, og vi takkede for en dejlig dag, satte os ud i bilen og vendte snuden mod Danmark.

Tak til Bo og Bettys fond for en rigtig dejlig tur.  
/Nicoline Holm Splittorff

## Klubtur til Åhus i snestorm

Den 17.-19 januar var der klubtur til Åhus. Jeg havde pakket alt mit varme tøj og det var jeg glad for. Det stod nemlig på snemænd, sneboldskampe og sneborge. Det kunne ikke blive bedre. Vi var ikke kun FIF Hillerød af sted. To familier fra Silkeborg trodsede sneen og tog den lange tur over til Åhus. Lasse fra Tisvilde tog også med. Fredag aften stod det på natløb i et rigtig fedt terræn. Lørdag morgen blev jeg vækket af en meget glad Frederik der havde stået ude foran min dør og ventet på at jeg vågnede. Dagen bød på to fede træninger i to vildt fede terræner.() Efter spising var der højtlesning i Byggemand Bob for Frederik, men også en masse spil. Der blev spillet rigtig meget Poker (Godt der ikke blev spillet om rigtige penge). Alle var nok lidt trætte da træningen søndag stod foran døren. Men man kunne ikke lade være med at give den ekstra gas, da alle viste at der ville gå lang tid før vi kom til terrænet igen. Jeg syntes at det var en helt fantastisk tur.

/Annika



Tak for en hyggelig klubtur!

Trods sne og vind blev der fundet mange poster, bygget snemand, kastet mange snebolde og diskuteret over de mange højdekurver!

Hilsen

/Sandra og Bo

## Juleløbet 2013



På en våd og kold december søndag, drog FIF'erne mod Kompashuset for at deltage i årets juleløb á la Thomas Eriksen.

I år stod den på chokoladejulekalenderløb - alle løbere kom ud på en bane med 24 poster, hvor der var et mere eller mindre retvisende kortudsnit bag hver låge.

Det var intet mindre end en fantastisk oplevelse, der fik den våde og kolde skov til at være både sjov og indbydende.

Alle FIF nisserne takker overnisse Thomas for en dejlig oplevelse.

## Den første O-ringen-etape – gik i Hillerød i 1965.

I anledning af at O-ringen startede i 1965 og at den allerførste etape var i Hillerød har et par af Agernsamlerne, Jørgen Chr. Nielsen og Kurt Nilsen været i arkiverne.

Jørgen har kontaktet en gammel o-ven i Sverige og fået hans beretning og kort fra den første etape som gik i St. Dyrehave – med start i Præstevangen. Find kortudsnittet og følg beskrivelse af vejvalget som er omhyggeligt nedskrevet. Det gjorde man før GPS'erne!

På netudgaven af O-fif er det lettere at se og læse kort og kommentarer.  
;-) Leif

### Da 5-dagars kom til Hillerød

Under min ferie til Sverige købte jeg helt tilfældig Dagens Nyheter fra onsdag den 23. Juli. Under Sporten kunne jeg med interesse læse en større reportage om 5-dagars, som netop blev afholdt i samme uge. Stor blev min overraskelse, da jeg under en kort gennemgang af 5-dagars historie kunne læse, at:

Nils Bohman och Inga-Britt Bengtson vann huvudklasserna i den första upplagan av O-ringen 1965 i Skåne och Blekinge *och med en etapp i Danmark*

Det fik gang i erindringen, for etappen i Danmark blev nemlig arrangeret af FIF-Hillerød - og så vidt jeg husker, var etappen den første i ugens række af o-løb. Vi stod altså for det første arrangement overhovedet i O-ringens (det hed 5-dagars de første år) historie. Med tanke på, hvad O-ringen senere udviklede sig til, må det betegnes som en historisk begivenhed, som må nævnes, når O-ringens historie en dag skal skrives.

Løbet skulle afvikles i St. Dyrehave hen under aften, men under forløbet skete flere uforudsete hændelser som gør, at denne eftermiddag og aften står stærkt i min erindring. Forskellige kiks belastede arrangementet og det kunne godt være gået helt galt. Heldigvis skete det ikke, men vi havde ikke noget at prale af bagefter.

Emil Frederiksen, den daværende formand, havde gjort alt arbejdet. Havde alene kontakten til arrangørerne, selv besluttet at FIF skulle påtage sig opgaven, selv lagt banerne og selv sørget for omklædning osv. Det eneste problem var, at Emil skulle på ferie på selve løbsdagen og derfor ikke selv ville være til stede. Men da alt jo var tilrettelagt, skulle det ikke var noget problem at finde nogen som kunne gennemføre selve arrangementet. Selvfølgelig ikke, selv om løbet fandt sted på en hverdag midt i ferietiden. Det blev aftalt, at Jørgen Chr. skulle hænge posterne ud og jeg skulle stå for afviklingen i start- og målområdet.

Løbet skulle starte hen under aften, så jeg var på arbejde til midt på eftermiddagen. Men lige inden jeg skulle forlade arbejdet, ringede telefonen. Det var Peter Larsen. Han skulle hjælpe til og var som den første ankommet til Byskolen, der var stævneplads. Peter meddelte mig, at hele Carlsbergvej vrimlede med svenske biler, der kørte forvirret frem og tilbage i deres søgen efter et o-løb. Virksomhederne på Carlsbergvej fik besøg af irriterede svenskere, men ingen af de stedlig næringsdrivende kendte naturligvis noget til et o-løb.



Der var sket det, at en flagmand (Johansen først på Holmegårdsvej, hvis nogen kan huske ham) skulle rejse en række master med de skandinaviske flag ved indkørsel til Byskolen og ophænge skærme mellem stængerne. Skærmene havde jeg afleveret til ham aftenen forinden og samtidig tjekket, at aflåsen var på plads. Men, ak. Han glemte det.

Den korte telefonsamtale med Peter blev en krisesamtale, hvor Peter blev bemyndiget til at handle efter konduite. Problemet blev løst ved, at den næste hjælper, der mødte op – og det var Ulla Sørensen, Emils datter og Karins storesøster – stillede sig op i sommervarmen midt på Carlsbergvej, og svingende med sin håndtaske fik gennem alle biler med svenske kendingsbogstaver ind på Byskolen. Også familien Svensson fra Södertälje, der godt ville have en god forklaring på, hvorfor de på deres vej til Tyrol absolut skulle jages ind på Byskolens parkeringsplads.

Nå, vi fik efterhånden greb om situationen og svenskerne (omkring ca. 300) i løbetøjet. Jeg forberedte starten og som det sidste markerede jeg den korte strækning som løberne skulle følge efter starten og frem til indprikningen, vel ca. 400 meter (løberne skulle selv indprikke banerne på deres kort – ingen luksus dengang). Da de første 8 – 10 stykker var sendt af sted kom flere pludseligt forvirret tilbage til starten og fortalte, at markeringen frem til indprikningen manglede. Stor forvirring (igen). Jeg styrtede af sted ind i skoven og ganske rigtigt, væk var den. Noget længere fremme får jeg øje på en familie, som går tur i skoven. De har fået øje på markeringerne og finder ikke, at skoven må skæmmes på denne måde. Derfor fjernede de omhyggeligt dem alle sammen. Efter at have uddelt en kort og meget højlydt skideballe, flåede jeg de indsanlede markeringer fra familien. Faderen forsøgte at tage til genmæle og forsvare familiens handlinger, men ved synet af løbere, der dukkede op fra flere sider og som også gav deres mening til kende – oven i købet på et underligt dialekt – valgte den at fortrække. Sammen med løberne fik jeg reetableret skaden og løbet kom endelig i gang. Men for de førstes vedkommende med nogen forsinkelse.

I den hektiske situation var det umuligt at standse startproceduren og begynde forfra. Den skulle fortsætte og så måtte vi andre håbe på, at ingen af de involverede ville protestere efter løbet. Det skete heldigvis ikke.

Ja, sådan forløb det. Tiden har for længst sænket sig over arrangementet. Når Orieringens historie en dag skal skrives, står der næppe, at den første etape måske skulle være annulleret. For det måtte blive resultatet, hvis nogen protesterede mod den ejendommelige startprocedure. Men det gjorde ingen – heldigvis for det.

Resten fortæller sig noget i tidens røgslør. Men vi fik afviklet arrangementet og sendt svenskerne retur til Skåne. Jeg husker dog, at den svenske arrangør (vist nok P. O. Bengtson fra Kristianstad) ved afskeden bemærkede, at det havde været en sælsom oplevelse – eller hvad det nu hedder på svensk, men sådan opfattede jeg det. Jeg kunne kun bifalde – også en sælsom aften for mig.

**Fjärås den 19 december 2013**

**Jörgen Christian Nielsen  
Granbakken 53  
3400 Hilleröd, Danmark**

**Hej i Hilleröd !**

**Äntligen kommer här kartan från första 5-dagarstappen, som gick den 19 juli 1965. Banan avser Seniorer A, och jag bifogar även kopia av den "lilla berättelse" jag då för tiden skrev om varje tävling (istället för att rita med penna på kartan).**

**När det gäller Torsten Tegner, den gamle skribenten, så fick han fungera som STARTER i Hilleröd eftersom det fattades danska funktionärer denna första dag !**

**När det gäller Torsten och sönderrivna byxor så tror jag dumins fel - såvitt jag kommer ihåg var Torsten aldrig aktivt ute i skogen. Jag tror du tänker på en annan berömd "åldring" - nämligen BERTIL NORDENFELDT !**

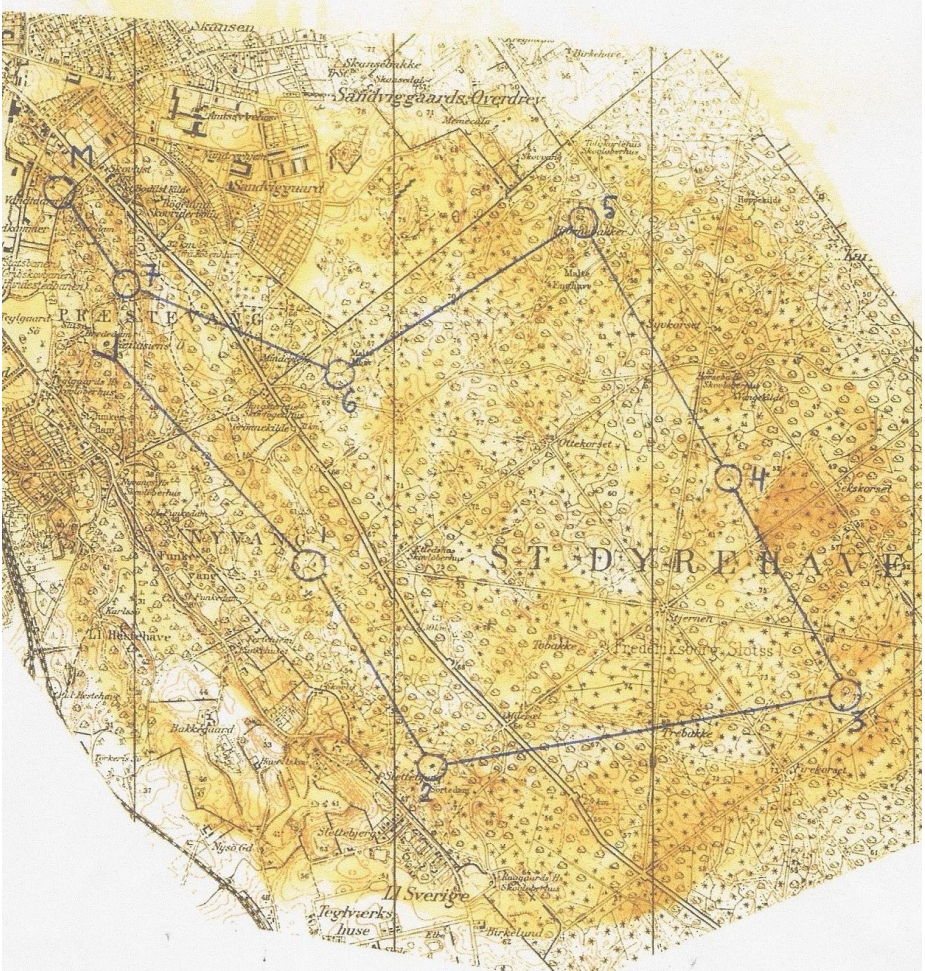
**I Sverige kallar vi "normal" brevutdelning av Nordpost för "snigelpost" - jämfört med den SNABBA datatrafiken.....**

**God Jul & Gott Nytt År !**



**Swen PHZ Olophzon  
Sveaborgsvägen 5  
43973 Fjärås**

Kortet er meget nemmere at læse via hjemmesiden  
;-) Leif



Det originale kort er i 1: 20.000

## Side 20

19 juli:

Hilleröds IF anordnar 1:a etappen i Nordiska 5-dagarsorienteringen. Skogen sydost om Hilleröd kom till användning.

Banan:

Start:	Höjden
Kontroll 1:	Ved gröft (dike)
Kontroll 2:	Mosskanten
Kontroll 3:	Höjdfoten
Kontroll 4:	Liten mosse
Kontroll 5:	Uppe på höjden
Kontroll 6:	Ved gröft (dike)
Kontroll 7:	Sjöspets
Mål:	På ången

Till att börja med lilla stigen söderut och fortsättning på den något större åt sydost, men läste sedan fel och drog mig för mycket rakt söderut, men fattade galoppen och vek av rakt österut från LL längs namnet Finkedam till stigen, som jag följde vidare åt sydost förbi 51 och kompass från stigskalet öster därom. Sedan rakt söderut till vägen, förbi krysset 58 och vidare fram via krysset 54 och rakt söderut därifrån 200 meter, kompass i fortsättningen mot andra kontrollen, men kom lite för långt söderut och letade i granskogen 3 minuter innan det var klippt. Därifrån vägen åt nordost förbi Milepael, över stora landsvägen, och efter ett stycke på vägen åt nordost insparning på den rakt österut på norra sidan namnet Trebakke gående vägen, över raksträckan, vägstumpen åt nordost, österut genom terrängen till nästa väg, följde den norrut för att få fast utgångspunkt, kompass åt sydväst men missade skärmen dryga minuten. Tillbaka till vägskalet igen, vägen norrut och över raksträckan vid 69, åt nordväst genom terrängen och kom ut på stigen vid nedre delen av vänstra stapeln i stora II, och vidare på denna väg i samma riktning över nästa raksträcka fram till vägkröken och slog på kompass därifrån. Därifrån vägstumpen ut till raksträckan, denna norrut till Syvkorset, där jag slog in mot nordväst och sprang fram till nästa flervägskryss, vägen västerut till diket söder kk i Björnebakker och kompass sista biten. Därifrån kompass i stort sett rakt västerut cirka 400 meter till vägen, som jag sedan följde åt sydväst tills jag befann mig norr om sjätte kontrollen, där jag vek rakt in på dikeskröken. Jag kutade därefter vägen söderut till 69, ny väg västerut till stora landsvägen, vilken senare jag följde i nordvästlig riktning fram till meridianen, där jag hoppade av och löpte västerut, men kom för långt söderut och surrade till det nere vid stora sjön 3 minuter. Slarv! Sedan stig och väg mot nordväst till E i Sortedam och västra lilla stigen därifrån fram till mål.

Banlängd: 9,1 km

Min tid: 1.04.56

Placering: 20:e i SA

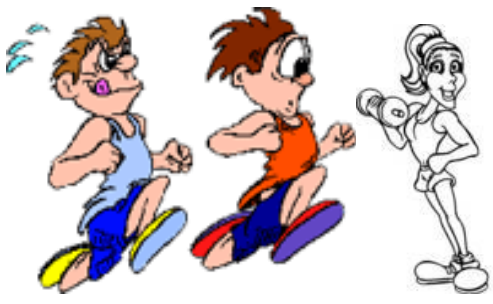
Segrare och  
segrartid:

F-O Bengtsson, Ronneby, 53.48

RESULTAT 500MÅRS 1 CEMENTERING 1/65	Ettap 1		Ettap 2		Ettap 3		Ettap 4		Ettap 5	
Herrar A										
Nisse Holman OK Skirriffilarna	1.02.39	13 1.11.18	5 2.13.57	6 0.51.36	1 3.05.35	2 1.06.53	2 4.06.26	2 1.33.04	10 5.39.30	1
S. Andersson LK dorås	1.05.43	21 1.05.08	1 2.10.51	4 1.01.00	14 3.11.51	4 1.01.48	3 4.13.39	4 1.27.01	2 5.40.40	2
P.O. Bengtsson TK Remoly	0.53.48	1 1.09.47	2 2.03.35	1 0.53.28	2 2.57.03	1 1.07.15	18 4.04.18	1 1.37.11	16 5.41.29	3
Rolf Jakobsson OK Nardne	0.54.18	2 1.16.24	12 2.10.42	3 1.10.27	31 3.21.09	9 1.03.06	4 4.24.17	5 1.26.30	1 5.50.47	4
Mats Nordh Irodaxlys SOF	0.56.48	3 1.09.50	3 2.06.39	2 0.59.11	8 3.05.49	3 1.03.29	6 4.09.14	13 3.43.48	19 5.53.02	5
L-E Hult Rotubro T3	0.59.56	4 1.18.23	14 2.17.19	8 1.05.35	26 3.24.06	12 1.00.21	1 4.27.27	6 1.33.20	11 5.57.47	6
Inge Jansson Lærpe IF	1.04.45	18 1.14.36	8 2.19.37	11 0.59.36	10 3.19.13	6 1.10.50	23 4.30.03	11 1.36.37	14 6.06.40	7
Håge Nystrand Fjanderssø	1.06.26	24 1.19.27	16 2.25.53	17 0.57.31	4 4.23.24	11 1.03.15	5 4.26.39	7 1.41.58	10 6.08.37	9
W.G. Lindsson Eksp5 SOK	1.00.00	27 1.24.39	25 2.32.38	24 0.55.51	3 3.28.29	15 1.04.15	7 4.32.44	13 1.35.54	13 6.06.30	10
Palle Holmberg Jungelvie FL	1.00.00	27 1.24.39	25 2.32.38	24 0.55.51	3 3.28.29	15 1.04.15	7 4.32.44	13 1.35.54	13 6.06.30	10
Loif Clausen Torrestreps IF	0.59.57	7 1.17.43	13 2.17.40	9 1.07.26	20 3.25.06	13 1.04.42	9 4.29.48	10 1.38.57	17 6.06.45	11
Erik Lindskog Fagaby GIF	1.00.59	8 1.29.45	30 2.30.42	22 0.59.49	11 3.30.31	10 1.11.12	26 4.41.43	17 1.27.09	3 6.08.52	12
Lars Johansson Södertille OK	1.04.45	18 1.28.29	27 2.53.14	26 0.57.49	5 3.31.03	19 1.07.08	16 4.38.11	16 1.30.43	8 6.08.54	13
Gunnar Nyberg Lilla	1.02.28	12 1.15.23	9 2.17.45	10 1.01.24	16 3.19.09	5 1.15.55	32 4.35.04	15 1.34.29	12 6.09.33	14
Swan Olafsson Fjälls All	1.04.56	20 1.21.24	20 2.26.20	18 1.03.28	22 3.29.48	17 1.15.44	31 4.45.32	22 1.29.23	7 6.11.55	15
Ulf Hultinger OK Kålar	1.03.16	14 1.31.18	32 3.34.34	28 1.01.13	15 3.35.47	21 1.07.11	17 4.42.57	18 1.32.08	9 6.15.05	16
KB Lemnertson Lorråds OK	1.01.13	9 1.15.23	9 2.16.36	7 1.04.01	24 3.20.37	8 1.11.06	24 4.31.43	12 1.44.45	20 6.16.28	17
Sture Johansson LMS	1.06.55	25 1.18.37	15 2.25.32	16 0.57.49	5 3.23.21	11 1.05.07	12 4.28.28	9 1.50.54	22 6.19.22	18
Weine Silander IK över Lindome	1.10.11	30 1.12.37	6 2.22.48	14 1.14.46	37 3.35.53	23 1.09.31	21 4.45.24	21 1.37.00	15 6.22.24	19
Lennart Erlandsson IF Ronnely	1.04.40	17 1.34.50	36 2.39.30	30 0.59.00	7 3.38.38	25 1.09.17	20 5.47.55	24 1.45.28	21 6.35.19	20
Björn Nilsson MMS	1.25.22	40 1.14.36	7 2.39.58	32 1.02.46	20 3.42.44	29 1.11.10	25 4.53.54	27 1.45.49	23 6.49.43	21
Bengt Gustaf Ugnala Stul IF	1.04.04	16 1.29.35	29 2.35.40	27 1.01.31	13 3.35.14	20 1.12.23	27 4.47.37	23 2.02.06	26 6.49.45	22
Tord Gustavsson By IF	1.12.42	32 1.26.06	26 2.36.48	29 1.05.55	23 3.43.43	30 1.10.20	22 4.54.03	28 2.06.30	31 7.00.33	24
SO Landin Nyby IF	1.07.01	26 1.22.40	24 2.29.41	21 1.12.42	33 3.42.23	28 1.15.17	30 4.57.40	30 2.05.44	29 7.03.24	25
Ingvar Rittsäll Rotebro IF	1.14.16	35 1.34.39	35 2.48.53	36 1.02.04	19 3.50.57	34 1.16.58	33 5.07.55	32 1.57.02	25 7.04.57	26
Rolf Blomberg Lera JF	1.05.54	23 1.34.34	34 2.40.28	33 1.05.36	27 3.46.04	31 1.05.21	14 4.51.25	26 2.17.57	38 7.09.22	27
Sture Nilsson Polisen Thla	1.10.40	31 1.22.33	23 2.33.15	25 1.15.48	39 3.49.49	31 1.14.23	29 5.03.24	31 2.06.04	30 7.09.28	28
Göta Boudrié Väst OK	1.17.53	38 1.22.03	21 2.39.56	31 0.52.35	9 3.39.31	26 1.05.05	11 4.44.35	20 2.27.00	33 7.11.29	29
Hans Nordström Tierps IF	1.15.44	33 1.29.25	28 2.43.09	34 1.15.10	34 3.56.13	36 1.19.07	34 5.15.20	33 1.56.01	24 7.11.21	30
Rolf Gustavsson Nyby IF	1.17.02	37 1.30.34	31 2.47.36	35 1.50.49	40 4.38.25	38 1.08.30	19 5.46.55	35 2.03.55	27 7.50.40	31
Ulf Håkansson Själve	1.15.08	36 1.19.20	- 2.34.20	- 1.00.55	13 3.35.15	- 1.04.24	8 4.39.39	- 1.29.05	5 6.08.42	
Bertil Johansson IFK Ronnely	1.15.48	34 1.25.17	- 2.39.05	- 1.01.27	17 3.40.32	- 1.05.18	13 4.45.50	- 1.19.07	6 6.14.57	
Sivir Nordström Tierps IF	1.01.56	11 1.11.17	4 2.13.13	5 1.07.14	29 3.20.27	7 1.06.50	15 4.27.17	8 Utgått		
K E Jonasson TK Helarna	1.09.14	29 1.19.41	17 2.28.55	26 1.11.20	32 3.40.15	27 1.14.32	28 4.44.27	19 "		
Göran Björjesson OK Alehof	1.01.55	10 1.21.03	19 2.22.53	15 1.13.16	35 3.36.14	24 1.20.13	35 4.56.27	29 ej start		
Jan Lennberger Fjälls GIF	1.24.35	39 1.35.59	37 3.00.34	38 1.05.37	28 4.06.11	37 1.24.43	36 5.30.54	34 "		
Inge Persson TK Bokan	1.05.33	22 1.15.48	11 2.21.41	13 1.14.12	36 3.35.42	22 ej start				
Lars Weidås Katarholms OK	0.59.17	6 1.32.52	33 2.32.09	23 1.15.43	38 3.47.32	32 "				
Kjell Henrysson Hjälmars GIF	1.03.47	15 1.47.50	38 2.51.45	37 1.03.30	21 3.55.15	35 "				

x) etklipat vid fel kontr.

## Vinterymnastik for alle



God basistræning for alle! Kom og styrk din krop med sjove øvelser og circuittræning sammen med de andre fra klubben! Vi starter på torsdag, den 26. september 2013 fra kl. 19.45-21.00 i gymnastiksalen på Frederiksborg Byskolen.

Vel mødt!  
Sandra Simonsen

## Nye medlemmer siden 1.1.2013

Jan Hausner	Henriette Andersen
Erik Ellemann Hoegh	Lærke Konring Larsen
Sille Fabricius Skovgaard	Silke Konring Larsen
Vigga Graff Frederiksen	Jarle Schmidt-Andersen
Marianne Sloth Madsen	Jesper Rubin
Luise Damm Hansen	Søren Hinge-Christensen
Marius Nyhegn	Nalini Mortensen
Kim Hansen	Thalisa Mortensen
Konrad Nielsen	Anika Mortensen
Chris Brinch Larsen	Lone Mortensen
Steffen Schubert	Christian Damgaard
Asmus Brun Stallknecht	Josefine Bjørklund
Odin Brun Stallknecht	Heidi Holmberg
Alde Skovlyst	Nora Reumert Knudsen
Mads Vindegaard	Peter Dyrsting
Niclas Cook Simonsen	Andreas Vestergaard Olsen
Lucas Lauterbach Alkjær	Mette Kirkeby
Ebba Graf Frederiksen	Jacob Vestergaard Olsen
Ulrik Frederiksen	Bertram Madsen
Rikke Vejgaard-Nielsen	Mads Ingvarsdén
Asger Lindgreen Holmberg	Egil Nielsen

**I ønskes alle velkommen i  
FIF Hillerød Orientering**



## 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 /

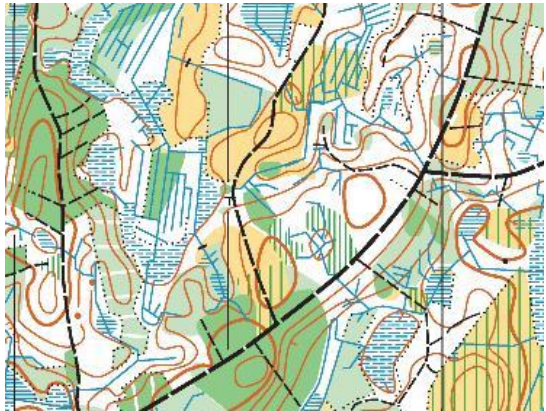
Svaninge Bjerge

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 orienteringsløber
  - 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.

# 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**

- Alltids på vej til løb

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







## Træningsplan – februar, marts og april

Fremgår af kalenderen på FIF's hjemmeside.



## -karruselliste

Dato	Skov/område	Mødested	KRAK	Arrangør	Starttid
sø 02/03	Teglstrup Hegn	Esrumvej (nær Nygård)	27 F6	HSOK	10:00- 10:30
sø 09/03	Egebæksva ng	Strandvejen, Skotterup	48 A1	HSOK	10:00- 10:30
sø 16/03	Klosterris Hegn	Klosterrisvej (syd i skoven)	26 E5	HSOK	10:00- 10:30
sø 30/03	Teglstrup Hegn	Ndr. Strandvej, Julebækhus	27 K2	HSOK	10:00- 10:30

# Åbne løb – ”i nærheden”

22/2	lørdag	Øst	VinterSerie n MTBO	MTB O	-	11:00	Mountainbike
23/2	søndag	Øst	Vinterlangdi stance	C	Gribskov	09:30	RETRO vinterla...
26/2	onsdag	Øst	Natcup	C	 Farum Lillevang	18:30	Natløb
28/2	fredag	Øst	U1 kursus, Østkredsen	B&U	Hillerød, Selskov/Gade v	18:00	U1 Kursus, Øst
1/3	lørdag	Øst	VinterSerie n MTBO	MTB O	-	11:00	Mountainbike
1/3	lørdag	Øst	Mini kursus	Ku	Selskov/Gade vang	11:00	Kursus, Øst
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	VinterSerie n MTBO	MTB O	-	11:00	Mountainbike
12/3	onsdag	Øst	SM nat 2. afd	A	Præstevang	19:30	Natløb
15/3	lørdag	Øst	MTBO	MTB O	Stenholt Vang og Gl. Grønho.		Mountainbike
16/3	søndag	Øst	Kredsløb	C	Skjoldenæshol m / Gyldenløv.		Lang (klassisk)
16/3	søndag	Øst	MTBO	MTB O	Lystrup Skov	09:00	Mountainbike
19/3	onsdag	Øst	SM nat 3 . afd	A	Liseleje & Asserbo Plant	19:30	Natløb
21/3	fredag	Øst	Danish Spring	C	Helsingør	15:00	Sprint
22/3	lørdag	Øst	Danish Spring	C	Tisvilde Hegn	13:00	Mellemdistance
23/3	søndag	Øst	Danish Spring	C	Tisvilde Hegn	09:30	Langdistance
29/3	lørdag	Øst	DM Nat	DM	Jægerspris Nordskov	18:00	DM-Nat

# 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  
**Annancer** 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 klubbetøj?

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*