

O-FIF

42. årgang

Maj 2014

Nr. 2



Bodil har været her!

FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



spar nord



ADSERBALLE
& KNUDSEN ^A/_B

FA

STILLADSUDLEJNING ^{APS}

WWW.FA-STILLADSUDLEJNING.DK 48 24 70 80

NORDSJÆLLANDS 
MATERIELUDLEJNING ^{APS}

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

Workshop Earn money for your club

Items in stock

Follow us

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

O-FIF nr. 2/2014

SÅ udkommer det første O-FIF i netversion. Kun de der har sat kryds i o-service får O-FIF med posten.

Der er mange fordele ved at læse dette O-FIF på nettet. Der er mange fotos og nogle billeder fra Trac-trac. Disse billeder er bedst i farver – og skal måske forstørres. Det kan man ikke i den trykte udgave.

Snart er første halve sæson snart færdig. Halvdelen af DM'erne er løbet. Nu mangler vi **klubstafet**, SM stafet, Naturløb, skovcup, tirsdagstræninger, torsdagstræninger, agersamlinger, åbne løb – og sommerferieløb.

Der er i dette O-FIF en del reportager fra mange af de store løb – tak for dem!

Allerede nu er det tid til at indstille sig på deltagelse i DM'erne i september ved Vejle Fjord – og ikke mindst **Cup-matchen i Sorø**

Vi ses i skoven!

;-) Leif

Sejt, sjovt og spændende



Klubtur til Sprinthejgen.....	4
Beretning fra KUM	5
Nyt fra bestyrelsen.....	5
Læringsprojekt i Hillerød Kommune	6
Fra DM-nat.....	7
Årets DM-medaljer.....	9
Store Bededag stævnet	11
De næste orienteringsstævner	12
Fra påskeløbene.....	13
Fra EM i Portugal og Tiomila	15
Referat fra generalforsamlingen	18
De største klubber i DOF.....	23

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 3	26.9.	40
Nr. 4	21.11.	48

Forsiden: Bodil har været her! (Foto: Kurt Nielsen)

FIF Hillerød Klubtur til Sprinthelgen 2014

Sidste udkald 5.-8.juni 2014



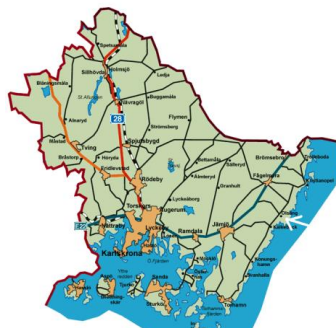
Sprinthelgen
6-8 juni 2014

Fredag	Lørdag	Søndag
Jubileummaracet i Jämjö	Dubbla sprint-lopp i Högasand	Parstafett i Kristianopel

En skidning genom 60 år. Från backsträck till lösterrainmar. Klasser för alla åldrar. Start 16.00-18.00.

Blekinges finaste terräng? Resultatet ligger på sidan. Efter 1 år även Sprint-OM för Blekinge.

Orientering runt stadsmuren och längs gränserna i den gamla dansktidolen. Två sträckor var.



Program: 5. juni: Ungdomsløbere løber Skovcupfinale i Frederiksværk. Bagefter rejser vi direkte til Sverige til vores overnatning, Olsängsgården – 7 km fra løbene.

6.juni: O-træning i de svenske skove, hygge, mulighed for udflugter, bade, leg etc. (Det er frivilligt, om man om aftenen vil deltage i Jubilæumsløbet fra kl. 16-18.)

7. juni: 2 gange Sprint i Högasand (Kategorier er: D21, H21, D20, H20, D16, H16, D14, H14, D12, H12, D10, H10, D45, H45, D60, H60, D75, H75 og indskoling U1 og U2, åben motion 1 og 7)

8. juni: Parstafet i Kristianopel : 2 per hold og hver løber 2 gange (Kategorier er: HD12, D16, H16, D21, H21, HD45, åben motion 1 og 7)

Se også www.sprinthelgen.se

Vi bor på 4-6 mands stuer og laver selv mad! Vi organiserer fælles kørsel, så vi får alle med og vi har fælles mad hele turen. Ungdomsløbere over 12 år er også velkomne uden forældre.

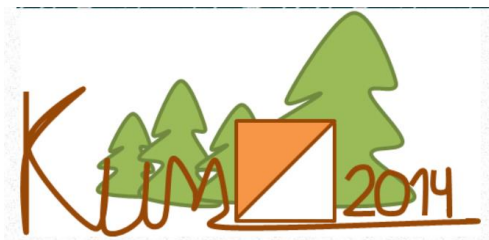
Det er også muligt, at koble sig på turen fredag. Økonomi ca.: kørsel (4 per pr bil) + færge 250 kr + overnatning 300 kr + spisning 150 kr. Vi gør selv rent inden afgang.

Der er stadig plads, men vi skal senest tilmelde til løbet 01.juni,

sandragautschi@gmail.com tel. 22 48 92 68

Skriv navn, hvornår man ankommer, vil man starte fredag aften, klasse lørdag, klasse søndag, har kørsel eller har brug for kørsel, SI nummer.

Vi glæder os! SimonsenTravel



Endelig var det blevet min tur til komme til KUM!

Endelig var det blevet min tur til komme til KUM. I år løb vi

konkurrencerne ved Kolding og vi havde en sjov bustur derover, selv om vi var lige ved at komme for sent fordi der var en bus der var brændt.

Lørdag løb vi individuelt og fra Hillerød var vi hele 3 piger med i D12, Mathilde, Vigga og mig.

Østkredsen vandt løbet lørdag og om aftenen var der fest for os alle sammen. Alle vi fra D12 sov i samme rum og det var dødhyggeligt at bo sammen med de søde piger fra Jylland. Maden var god og vi fik bagefter danset en masse. Kl. var vist tæt på 12 før vi kom i seng, og vi skulle op allerede kl. 7

Søndag var jeg kommet på 2. holdet. Stafetten starter altid med at de store drenge laver noget pjat på 1. tur, men bagefter skulle vi andre løbe hurtigt.

Det sjoveste ved at være med til KUM var festen. Det kedeligste var når man skulle sige farvel til alle vennerne.

/Siri Simonsen



Smuk Kvindeløb

Vi har nu bare 3 måneder til at vi skal arrangerer Slotsstistafet og Smuk Kvindeløb.

Lotte Friberg står for uddeling af de mindst 10.000 flyers for at vi kan nå målet om 2100 deltagere.....et lidt stort job for selv Lotte hvis hun skal klare det selv.

Vil du hjælpe til hvor du kommer rundt så skriv til Lotte eller formand@fiforientering.dk og så kan du få markedsføringsmateriale til uddeling og opsætning.

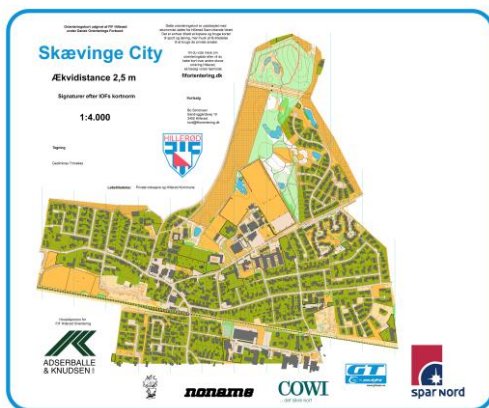
Bo Sim

Nyt fra bestyrelsen maj 2014

Aktivitet

Siden marts måned har rigtig mange af klubbens medlemmer været aktive med at arrangere Sm Nat, Find Vej Dag Hospitalsløb, 3 dages løb med Sm Lang, Jagten på og lige i disse dage arrangeres Sm Stafet. Det er gået godt og vi har fået hilst på rigtig mange klubmedlemmer, men for de som stiller op hver gang og ofte som funktionsledere/stævneledere har kalenderen dette år været for hårdt besat. I 2015 skal vi vælge de løb hvor vi gør en forskel for dansk orientering og for os, og vi skal vælge de løb/aktiviteter for andre end orienteringsløberne som enten giver os en klar promovning og rekruttering eller giver et betydeligt økonomisk afkast til vores foreningsarbejde.

Klubbens løbsudvalg, der også helst skulle være klubbens ledelse har været alt for meget involveret i stævnerne og det går ud over de øvrige aktiviteter som bestyrelsen skal og vil gennemføre.



Skov og Kort:

Vi får meget snart ny driftsplan og dermed ændret skovadgang – mest til det bedre. Planen har været igennem høring og det ser ikke ud til der kommer de store ændringer. Vi har i år fået produceret et hav af ny super kort: Gediminas har tegnet Skævinge By, Freerslev Hegn (snart åben for mulig træning 3-4 gange årligt). Carsten J har tegnet Grib Skov Syd og Carl-Johan + Bo har nyttegnet det meste af St Dyrehave. Grib Skov Vest og Grib Skov

Nødebo er begge dele blevet revideret.

TD, Hillerød Elite og DOF

Vi håber fra 2015/2016 i samarbejde med DOF, Hillerød Elite og Team Danmark at kunne styrke elitetilbuddet til elever på gymnasieniveau. Arbejdet er startet op og ligger i dag hos DOF. Ideen er at det skal være lettere at kunne dyrke eliteorientering og gå på gymnasiet uden at den ene del skal lide.

Økonomi:

Vi har som vanligt ved udsendelse af kontingent fået tilbagemelding fra en stribe medlemmer som ønsker en pause. Vores løb af givet det budgetterede overskud og selv om vi har købt mere materiel end budgetteret, har vi forsat en bedre økonomi

Side 6

Nye elektroniske låse i Kompashuset:

Jens Holmgaard har indkøbt nyt elektronisk nøglesystem og fra juni måned går vi i gang med det nye system. Medlemmernes tilbydes at købe nøglebrik for 100 kr. og har så adgang til huset som i dag. Mere nyt følger

Hvorledes når vi vores mål for 2014?

Vi har haft opslået stilling som ny ungdomstræner for de yngste uden at få en eneste ansøger – skuffende. Anders arbejder på et andet set up der inddrager flere frivillige under ledelse af cheftrænere.

Vi har sat os som mål at vi skal have en klar stævneplan for de kommende 5 år og vi skal have besat lederjobbene med folk som ikke sidder i løbsudvalget (John Søn, HP, Bo Simonsen) – løbsudvalget skal mere være en sparringsgruppe for lederne af vores løb, vi er i gang med arbejder med at finde ledere til DM Ultra Lang 2015 og vores 3 dages løb som igen afvikles i maj måned.

Renoveringen af Kompashuset var også et målpunkt og her sker der desværre på grund af en meget træg kommune næsten intet.

Vi har sat os et mål om at øge antallet af aktive medlemmer med 10 % - indtil videre er vi godt og vel på 0 %, men det plejer også at være i årets 2. halvdel at vi vokser efter afgang i foråret (ved kontingentopkrævningen). En af de nye veje er at vi er med i læringsprojekt med skolerne og vi vil have en ansvarlig ude på hver skole der kan være kontaktperson for både skole og elever, såvel som sørge for at vores materialer kommer ud på skolerne og at vores skolekort bliver brugt.

Klubbens målsætning om Guld til DM Stafet for vores eliteløbere er fortsat mulig i D20 og H21, men bestyrelsen har svært ved at fremme dette mål uden aktiv deltagelse fra eliten.

/Bo Sim

Læringsprojekt:

FIF Hillerød Orientering er en af bare 3 idrætsklubber der har valgt at gå med i det nye læringsprojekt – et aktivt samarbejde mellem idræt og kommunens folkeskoler. Målet for kommunen er mere aktivitet og formentlig en billigere en af slagsen ved at trække de frivillige klubber ind i skoleaktiviteten. For os er målet klart – en øget rekruttering. Øget udbredelse/kendskab til vores klub er her ikke nok.

Midlet bliver at de 8 skoler (sammenslutninger) alle får 2*5 lektioners undervisning i orientering for en klasse i indskoling (3. klasse) og en i udskoling (7.klasse).

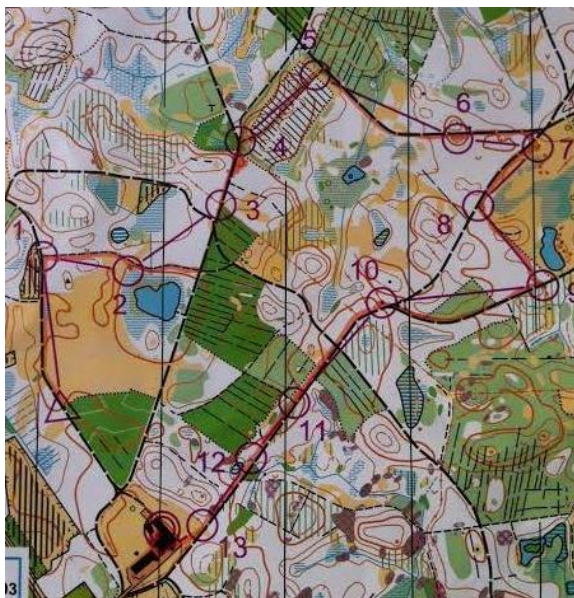
Vi udarbejder sammen med DOF materialer og Anders Bachhausen har som projektansvarlig jobbet med at udforme et læringsforløb der kan bruges på alle skoler.

Skolernes idrætskonsulenter glæder sig til vi kommer i gang efter sommerferien, men lige nu trædes der vande mens at de ny skoleskemaer kommer på plads. Økonomisk støtter kommunen hvert projekt med 20.000 og der til skal vi så selv betale resten.

Vi har prøvet mange veje til øget rekruttering og med et mål om vækst på 10% i aktive skal vi fortsat søge – spændende at se hvad denne vej kan give.

/Bo Sim

DM nat Jægerspris Nordskov



Da vi kom ud på stævnepladsen, genkendte jeg den fra DM ultralang 2012 på det gamle savværk. Jeg glædede mig meget, og var også meget spændt, mange af mine konkurrenter kom også. Jeg havde kigget på kortet til DM ultralang 2012, og trænet nat, jeg havde altså forberedt mig meget. Selvom jeg tvivlede kl. 18:00, var det helt mørkt da klokken var 20:05 – min starttid i H12. Det var en rigtig racerbane. Jeg kan bedst lide, når det er en lidt sværere bane, fordi så klare jeg mig bedst, og får mere udfordring. Eftersom min

max stræktid var 1:41 tog det kun samlet 16 min. og 19 sek. Der var ikke nogen rigtig svære stræk, så det gjaldt bare om at løbe hurtigt og have flow.

Da jeg kom i mål, havde jeg den hurtigste tid, men den blev hurtigt slået med 40 sek. Det blev til en sølvmedalje ligesom sidste år i DM nat. Mens jeg ventede på min mor, kiggede jeg på tracrac. I H21 så jeg bl.a. Søren, der løb sig til en flot guldmedalje.

/Lukas

DM medaljer til FIF Hillerød

DM Nat

GULD:

H 21 Søren Schwartz Sørensen
D 14 Annika Simonsen
D 16 Nikoline Splittorff
D 50 Anne Maarup
H 70 Damsgaard

SØLV:

D 12 Siri Simonsen
H 12 Lukas Hemmingsen
H 40 Ulrik Staugaard

BRONZE:

H 14 Malthe Poulsen
D 16 Camilla Larsen
H 40 Peter Reibert Hansen
H 55 Søren Sloth



DM Sprint

GULD:

D-14 Annika Simonsen
D-20 Nicoline F. Klysner
H35- Mads K. Larsen

SØLV:

D-16 Nikoline Holm
Splittorff
D-20 Cecilie F. Klysner
D50- Anne Maarup
H-14 Malthe Poulsen

BRONZE:

H70- Aage Damsgaard



DM Ultralang

GULD:

D-20 Cecilie F. Klysner

SØLV:

D-14 Annika Simonsen

D50- Anne Maarup

BRONZE:

D-12 Siri Simonsen

D-14 Sara Brinch

D-16 Nicoline Splittorff

H45- Bo Simonsen

H70- Aage Damsgaard

Tillykke til alle!



**Udtaget til
landsholdet –
tillykke:**

Senior VM:

Søren Schwartz og Nikoline Klysner
(seniordebut – sejt)

JuniorVM:

Nikoline Klysner og Cecilie Klysner

EYOC (EM for U16+U18) World

Cup juni måned:

Camilla Larsen, reserve Nikoline
Splittorff

Tillykke alle sammen!

3 Dages Løb i St Bededagsferien – succes og megen ros

Igen i år blev det en sportslig succes at arrangerer 3 dage med testløb for landets bedste løbere og samtidig afvikle orientering, SM Lang for bredden. Carl-Johan Rosenberg havde nytegnat St Dyrehave vest for Kongevejen, Mads K Larsen nyt kort over Ullerød og St Dyrehave var nyrevideret – grunden var lagt for god og fair orientering. Vi har alle fået rigtig megen ros for høj kvalitet i alt fra parkering, stævnepladser, kiosk, baner, præmier osv.



Starten til sprinten i Peter Dyrstings have!

At arrangere 3 dage med orientering, hvor vi sætter barren højt, kræver mange frivillige og ikke mindst en stævneledelse, der er parat til at bruge rigtig mange timer – jobbet som stævnechef endte i år hos John Søndergaard, der ved siden af at passe klubbens økonomi også tog tid ud til denne tjans med et flot udbytte. Til trods for konfirmationsfester, familiefødselsdage, ferierejser og andre forhindringer var I som klubmedlemmer flinke til at stille op, og jeg håber I som jeg alle havde en hyggelig weekend med klubkammerater og O-venner fra Danmark og det sydlige Sverige.

/Bo Sim



Stævneplads ved Grundvigs Højskole

2015 skal vi lave lidt færre orienteringsstævner – til gengæld er det ene et Dansk Mesterskab



Planen er sat for at vi igen i 2015 skal lave 3 dages orientering – formentlig 29.-31. maj. Konceptet vil da være sprint fredag aften kl. 18-20, lørdag mellemdistance kl. 12 (Grib Skov Vest) og søndag kl. 09:30 med langdistance. Vi skal have besat et team uden John Søn, HP, Anders B og Bo Sim i stævneledelsen! 31. oktober er vi værter for DM Ultra Lang og et følgeløb dagen der på. Stævneplads og

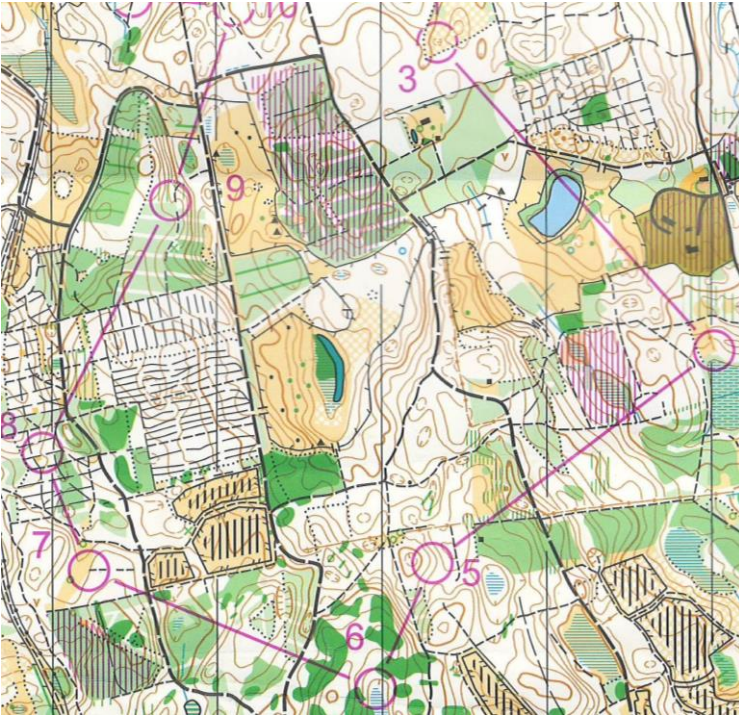
skov er reserveret og de første spæde banelægningsstreger er slået på papiret – teamet til løbet er ikke på plads endnu – der er fri-billetter. Det bliver et forrygende Ultralang med fuld Trac Trac dækning på storskærm .

/Bo Sim

Familien Hartmeyer til Påskeløb på Fyn

For 4. år i træk drog vi igen i år til 3 dages Påskeløb. Thomas og Tine plejer at arrangere fælles overnatning og spisning i spejderhytte/vandrerhjem, og i år var ingen undtagelse. Det er sædvanligvis meget hyggeligt med masser af samvær, både om dagens etaper, madlavning og meget andet. Da løbet i år blev afholdt på Fyn, valgte vi dog at overnatte hos vores familie i Odense – den gode forplejning med fuld service og de rigtige senge i Odense var for fristende ☺

1. etape afholdtes i Svanninge Bjerge. Vejret var flot og himlen nogenlunde skyfri. Terrænet var de fleste steder fint gennemløbeligt, dog var der områder med mange



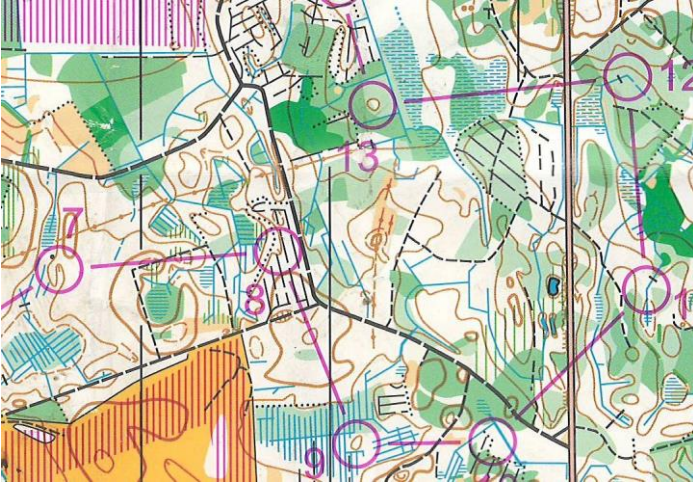
vindfældede træer, og nogle steder var præget af en del krat i underskoven. Christina var i hvert fald nede og kysse jorden to gange! Ækvidistancen på kortet var 2,5 m, så de brune streger lå nogle steder meget tæt – man kan sige at skoven levede op til sit navn. Arrangørerne havde også

været så betænkelige, at sørge for at man lige fik et par ekstra højdemeter med i målspurten.

2. etape afholdtes ved Krengerup Gods, hvor en del af skoven også kaldes for ”Grøften”, og igen var der sammenhæng mellem navn og terræn. Det var godt nok kun de længste baner, der var i ”Grøften”, men ”Krengerup” har nu også sin andel af

grøfter, moser og vandløb.

Denne dag viste vejret sig fra sin kedelige side med småregn, og da skoven som udgangspunkt også var temmelig fugtig i bunden, blev det en våd og mudret

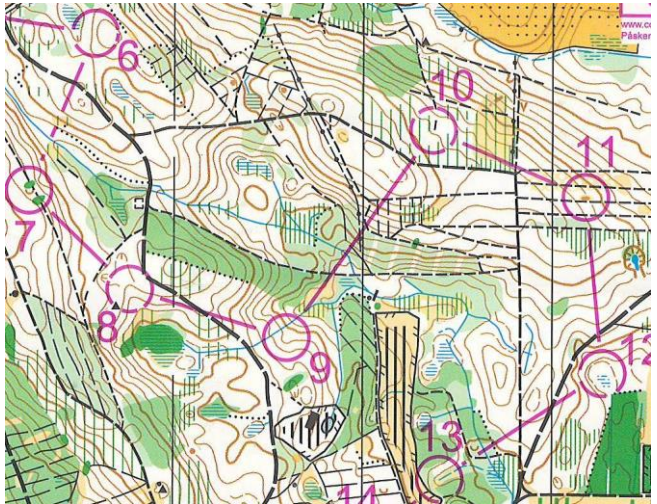


fornøjelse. Udover fugt i bunden, var skoven fuld af brombærkrat og masser af tætheder, så det var en kamp at komme igennem.

3. etape blev afholdt ved Holstenhuus slot. Denne dag var vejret pragtfuldt. Og selvom

skoven hed Holstenshuus, så var bakkerne bestemt konkurrencedygtige med dem vi løb i ved Svanninge bjerge, måske endda lidt heftigere. Der var heldigvis knapt så meget krat som dagen før.

Denne dag var der jagtstart, som var yderst velarrangeret og blev afviklet perfekt, i modsætning fra vores erfaring fra sidste år :-)
Og børnebanen var den smukkeste nogensinde, idet den var lagt i slottets have.



Alt i alt et meget velarrangeret påskeløb med rigtig gode baner og gode terræner. Vi synes alle, at Påskeløb sammen med andre FIF'ere er en god tradition og en rigtig god måde at bruge sin påskeferie.

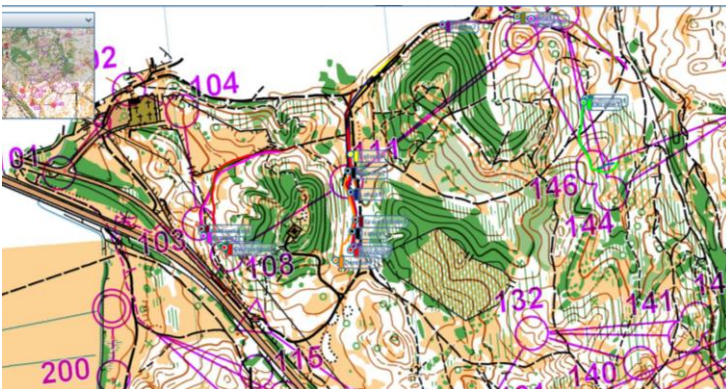
Karoline, Marie, Christina og Karl

EM i Portugal og Tiomila

De seneste par uger har været rigtig spændende for mig, hvor jeg både har skullet præstere individuelt og under stafet.

EM blev afviklet i Portugal i midten af april. Terrænerne var rigtig hurtige og ikke teknisk krævende. Jeg skulle løbe melleddistancen og stafet for førsteholdet. Selve ugen var lidt hektisk, da arrangørerne lavede en masse organisatoriske fejl. Dem vil jeg ikke komme så meget ind på. En af fejlene, som havde indflydelse for mig, var, at en post stod placeret forkert under mellem kvalifikationen. Mellem kvalifikationen blev derfor bagefter aflyst, og alle fik lov at starte i mellem finalen. Jeg havde løbet et godt løb i mellem kvalifikationen og sikret mig en god startplacering, men desværre pga. annulleringen kom jeg til at starte en del tidligere i feltet på finalen, og feltet af konkurrenter blev 3 gange så stort. Som sagt gik mellem kvalifikationen rigtig godt. Teknisk lavede jeg ikke rigtig nogen fejl. Jeg lagde rigtig hårdt ud fysisk, og blev måske lidt for træt i forhold til et veldisponeret løb.

På mellefinalen gik det igen rigtig godt teknisk, kun et mindre svaj på 15 sek. er til at klage over. Fysisk var jeg dog rigtig tung. På mellem kvalifikationen havde det været rigtig varmt, og her havde jeg også en følelse af lidt tunge ben. I dagene mellem kvalifikationen og finalen havde jeg derfor sørget for, at træne med en masse tøj på for at vende mig 100 % til varmen. Noget som jeg også havde gjort inden afrejse. Kroppen følte undervejs på finalen desværre tung, og benene ikke flyvende. Jeg har bagefter evalueret, hvad jeg har gjort forkert i den sidste træning op mod. Selvom jeg i tiden rundt om Danish Spring og DM nat lå i en fase med rigtig meget træning, så havde jeg markant bedre ben til disse løb. Det er derfor rigtig frustrerende ikke at ramme benene på dagen, når man ved, at de kan være der. **Til stafetten** kulle jeg løbe anden tur, hvor Søren Bobach løb første og Tue Lassen

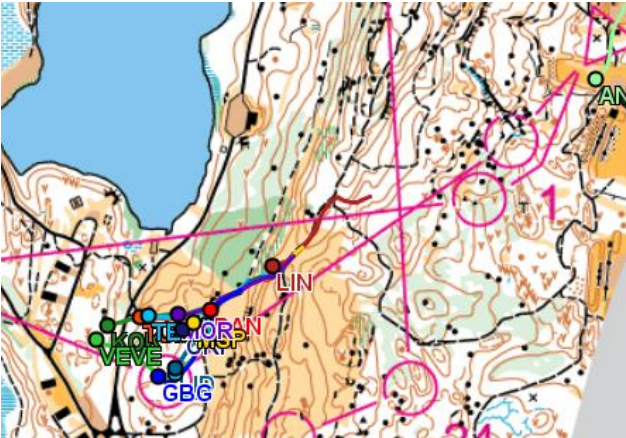


tredje og sidste. Taktikken var at være så offensiv som muligt og prøve at hænge med også selvom, at det skulle resultere i bom for da at se,

hvor godt resultatet kunne blive. Søren Bobach løb rigtig godt på første, og sendte mig ud 45 sek. efter en gruppe. Som aftalt lagde jeg rigtig hårdt fra start, og jeg kom op i gruppen og løb med dem. Desværre var farten for høj, og jeg måtte se dem løbe fra mig. På den sidste runde kommer yderligere nogle hold op bagfra, og da jeg ingen kræfter tilbage har, må jeg se dem løbe forbi mig og sende Tue ud desværre lidt efter en større gruppe. Det er rigtig ærgerligt, jeg ikke formåede at holde med gruppen, men eftersom jeg holdt mig til taktikken og prøvede at følge med så langt det rakte, så må jeg være tilfreds, da jeg blot ikke var bedre. Vi sluttede som nr. 10 med 2 anden hold foran os, hvilket officielt betyder en placering som nr. 8.

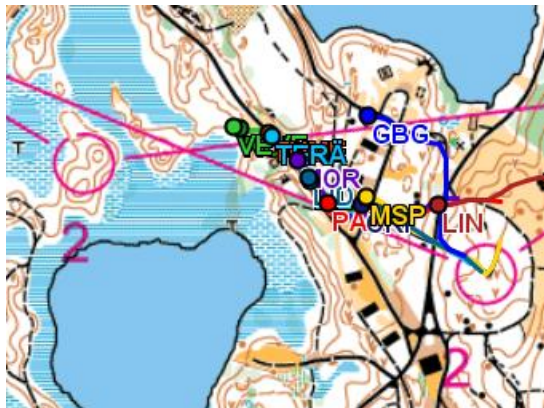
I første weekend i maj er Tiomila blevet afviklet. Her skulle jeg nu ikke repræsentere Danmark, men i stedet min svenske klub IFK Göteborg (GBG på trac'en). Jeg skulle løbe 4 tur for førsteholdet, hvilket var en natetape.

Patrik Martner, som løb 3 tur, løb rigtig godt, og han sendte mig ud i en kæmpe



gruppe med omkring 50 hold som nr. 8 kun 27 sek. efter den første. På min bane var der allerede gafling kun 100 m. efter startpunktet, og med et kort som har størrelsen A2 var det rigtig svært at komme 100 % ind på kortet og finde sit lille vejvalg på det kæmpe kort. Jeg kom lige i min gafling, og fik en

god start. Netop, når jeg havde klippet post 2, faldt jeg, og min lampe gik ud. Jeg blev utroligt nervøs, da dette skete. Jeg har selvfølgelig en ekstra lampe med, men den er meget mindre og svagere, og det ville være svært at lave en god præstation med reservelampen. I mørket får jeg koblet min primære lampe af og på igen, og heldigvis virker den. Hvad der var galt ved jeg ikke, men jeg har nu mistet 30 sek. og



gruppen er løbet fra mig. Jeg spæner derfor af sted uden at tjekke op på retningen, og får et rigtigt dårligt udløb. Jeg får hentet gruppen, men min orientering er meget stresset, og jeg får aldrig rigtigt flyd. Jeg har svært ved at træffe egne beslutninger, og vil hele tiden gerne op foran og lede gruppen, men det er svært at komme forbi alle løberne. Midt på banen deler feltet sig endelig pga. gaflinger, og jeg kommer op og trækker i en lille gruppe. Endelig kan jeg orientere selv. Jeg laver forsat ikke et



rent løb, men jeg presser på, når det er let, og ved tredje sidste posten har jeg hentet de forreste, og kan komme ind som nr. 5 kun 12 sek. efter den første. Det er på ingen måde et løb, som jeg er tilfreds med, men jeg er rigtigt positiv over at se, at jeg selv med et dårligt løb kan følge med de førende.

Formen er rigtigt god, og jeg glæder mig til de kommende udfordringer sæsonen byder på. EM i Portugal var ekstremt hurtigt og teknisk let terræn. Sammenlignet med mine konkurrenter er jeg bedre, når jeg bliver lidt mere teknisk både med orientering

og løbsbarheden. Jeg glæder mig derfor til de kommende WC i Kongsberg, hvor terrænet ser rigtigt spændende ud.

/Søren Schwartz

Tio-Mila – nu igen med deltagelse af FIF Hillerød som klubhold

10Mila var i år flyttet et godt stykke syd på og blev afviklet i fantastisk terræn lige nord for Eksjö. Siden klubbens storhedstid som stafetklub tilbage i slut 80'ere og 90'erne har vi ikke været på Tio som klub, udover et enkelt år med HD35++ hold i Skåne, men i år skulle det være. Herrehold er ikke muligt uden de hurtige drenge som løber de store klubber ind til toplaceringer, men ungdom og dameklasse blev det til hold i.

Lad det være sagt med det samme – vi samlede mest erfaring og oplevelser på turen, men man skal jo også lære før end man en dag kan løbe ind som førende i en af verdens største stafetter.

Fantastisk stævneplads – igen igen, fantastisk orienteringsshow og fedt igen at opleve en sport, hvor verdens ypperste elite dyrker topsport på samme stævne som ungdom og bredde.

Vores ungdom fik prøvet kræfter af med de store nordiske klubber og fik erfaret hvor hurtigt det går til stafet, og ikke mindst hvad en smule tidstab koster i placeringer – her 50 pladser mod måske en enkelt hjemme i Grønholt Vang.

De unge kvinder suppleret med et par friske piger i +40 klassen udgjorde dameholdet og alle fik med stabile løb en god oplevelse med hjem.

/De medrejsende supportere Siri og Bo

Referat fra generalforsamlingen i FIF Hillerød orientering

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning, og spørgsmål til udvalgsberetninger
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 mindst én bestyrelses-suppleant
9. Valg af revisorer
10. Valg af revisor-suppleant
11. Evt.

Dirigent: Leif Sig

Referent: Carsten Dahl

Efter at være blevet valgt med applaus, konstaterede dirigenten, at generalforsamlingen var lovligt indkaldt, idet den var indkaldt i O-FIF primo november 2013 samt ved senere e-mail. Ca. 48 medlemmer var mødt op.

2. Formandens beretning

Bo Simonsen gennemgik med en præsentation en række af beretningens hovedpunkter. Thomas Eriksen supplerede med nogle bemærkninger fra ungdomsudvalget.

Bo fortalte, hvorledes næsten alle mål for 2013 var blevet opfyldt. Det eneste, som ikke var opfyldt, var, at bestyrelsen ikke skulle være involveret i så mange aktiviteter.

Betty Folino spurgte til det spørgeskema om hjælp til diverse arrangementer, som blev udsendt i 2013. Bestyrelsen opfattede det som en succes, idet ca. 25 havde svaret – og dermed gjort det lettere at finde hjælpere til en række stævner. Et nyt skema for 2014 er på vej ud!

Leif Sig spurgte til de mange statistikker i ungdoms-beretningen. Henrik Poulsen opsamler data fra hver træning, som gør det muligt at lave statistikkerne. De mange data er en af de metoder, der anvises af ATK-konceptet, som anvendes i træningen.

Beretningen blev godkendt med applaus.

3. Regnskab

John Søndergaard gennemgik regnskabet, og kom bl.a. ind på, at vi (igen) ikke har opfyldt det budgetterede underskud, men atter fået et overskud pga. uforudset store indtægter ved såvel o-løb som motionsløb.

Carsten Dahl spurgte til, hvorfor vi har flere hundrede tusinde kroner stående på bank-konti. Kassereren svarede, at den ikke vil risikere klubbens formue for en potentiel mindre gevinst ved fx at købe aktier eller andet.

Carsten Stenberg spurgte til, hvad vores laveste likviditet i løbet af året er. John svarede, at den er ca. kr. 250.000.

John fortalte, at vi sagtens kan bruge pengene, hvis vi fx udbetaler benzin-penge til alle de frivillige km, der køres. Det er dog ikke den måde, bestyrelsen ønsker at bruge pengene, hvilket der ikke blev sagt noget imod.

Regnskabet blev godkendt!

4. Planer og Budget

Bo Simonsens gennemgik et meget omfangsrigt oplæg til målsætninger for 2014:

- En vækst på 10% i aktive medlemmer (vi er allerede blevet flere i den første måned).

Side 20

- Fastholde placeringen blandt Danmarks 3 bedste orienteringsklubber (målt på alle parametre; antal medlemmer, antal medaljer, antal løbere i skoven osv.).
- Vi skal vinde DM stafet i D21 og H21.
- Etablere fast dialog om aktiv læring med Hillerød Kommune.
- Etablere et team af medlemmer, der i samarbejde med bestyrelsen fortsat arbejder med kommune, fonde og store virksomheder med det mål at få flere/bibeholde samarbejdsaftaler og sponsorer for både klub og elite/ungdom.
- Etablere kontakt omkring orientering til kommuner øst og vest for Hillerød (da der her findes muligheder for rekruttering, idet der i flere kommuner ingen o-klubber er).
- Formulere mål og midler for en ungdomstræner og sportschef.
- Fastlægge stævneledelsesplan for stævner i perioden 2015-2019.
- Forestå nødvendig renovering af Kompashuset.

Bo oplyste, at FIF traditionelt ikke har været så aktive i forbunds-arbejdet, men at Henrik Poulsen (HP) netop er blevet valgt ind i Øst-kredsens bestyrelse.

I øvrigt opfordrede Bo alle til at komme med forslag til nye aktiviteter, som klubben burde gå i gang med!

John Søndergaard gennemgik herefter budgettet, og lagde vægt på følgende:

- Der er afsat penge til nyt nøgle-system til Kompashuset, evt. elektronisk.
- Vi har for første gang fået kommunal støtte til at tegne kort, så der skal tegnes/opdateres en række kort.
- Vi vil ansætte en træner-assistent til ungdommen.
- Vi forventer stadig at tjene en del på både o-løb og motionsløb.
- Vi budgetterer igen med et underskud for at få sat klubbens penge i omløb!

5. Kontingent

Bestyrelsen foreslog uændret kontingent i 2014, hvilket blev vedtaget!

6. Forslag

Der var indkommet 1 forslag fra bestyrelsen, som før mødet var udsendt til alle medlemmer per mail: ”Trykning og distribution af O-FIF afskaffes”. Det skulle dog kun forstås sådan, at man ikke automatisk får O-FIF på tryk, men selv skal vælge at få bladet på tryk i O-service. Bladet vil stadig udkomme på nettet, og samtidig i et sådan format, at man (relativ let) selv kan printe det som et lille hæfte. Bestyrelsen forventer, at ganske få vil vælge at få det på tryk – og vil derfor selv stå for at printe

Side 22

og udsende de få eksemplarer. Viser dette sig ikke at holde stik, vil bladet igen blive trykt som nu.

Der var ikke nogen modstandere af forslaget, som derfor blev vedtaget.

7. Valg til bestyrelse

Til bestyrelsen var følgende på valg:

- Anders Bachhausen
- Søren Wassard (er i perioden indtrådt i stedet for Lise Oline Larsen)
- John Søndergaard
- Lars Konradsen

Alle var villige til genvalg – og alle blev valgt, idet ingen andre ønskede at stille op.

8. Valg af suppleanter

Som suppleanter opstillede:

- Lærke Lundedal Jensen
- Lise Oline Larsen

Begge blev valgt.

9. Valg af revisorer

Som revisorer genvalgtes (uden modkandidater):

- Lisbeth G. Larsen
- Bjarne Jensen

10. Valg af revisor-suppleant

Som revisor-suppleant valgtes som eneste kandidat:

- Preben Brinch

Bestyrelsen ser nu således ud (idet den efterfølgende har konstitueret sig):

Formand:	Bo Simonsen
Næstformand:	Henrik Poulsen
Kasserer:	John Søndergaard
Sekretær:	Lars Konradsen
	Thomas Eriksen
	Anders Bachhausen
	Søren Wassard
Suppleanter:	Lærke Lundedal Jensen
	Lise Oline Larsen

11. Eventuelt

Der blev uddelt **årsnåle** til følgende (alle in absentia):

25 år: Jacob Hansen og Rasmus Folino

40 år: Steen Winkler
Vagn Gasbjerg

Dernæst motiverede Thomas Eriksen **årets ungdomsløber** med følgende ord:



Årets ungdomsløber er en løber der i det forgangne år har haft stor sportslig succes,

men det er ikke derfor hun får prisen som årets ungdomsløber.

Prisen tilfalder vedkommende fordi personen altid har en begejstring og et humør der smitter af på andre. Hun har gennemgået en stor personlig udvikling det sidste år. Fra at være meget fokuseret på sine egne sportslige mål og præstationer, har hun nu fået overskud til også at støtte op om de andre ungdomsløbere i klubben. En evne vi i ungdomsafdelingen sætter stor pris på, da vi som klub er afhængig af at man både kan udfolde sine egne sportslige mål, samtidig med at man giver noget tilbage til klubben.

Et sted man lægger mærke til årets ungdomsløber er når der bliver løbet divisionsmatcher og Danmarksmesterskaber, her ser man hende ofte stå og heppe klubbens løbere i mål om det er ung eller gammel. Hun får ofte hevet flere af ungdomsløberne med til at heppe og man er ikke i tvivl om hun selv er med i heppekoret. Hun har så at sige været med til at lave en heppekultur som klubbens elite har konstateret er fedt og klubberne rundt om i landet misunder os.

Til klubtræninger er hun en meget kompetent skygge der kommer med kvalificerede råd til den løber hun skygger om det er en begynder eller om det er en mere rutineret løber. Når man hører hende hjælpe i skoven er man ikke i tvivl om hvilken rutine hun selv har og hvor villig hun er til at videregive sin o-tekniske viden. Der er mange af klubbens medlemmer, selv de mere rutinerede, der ville få noget ud af at have hende med som skygge.

Side 24

På årets alternative ungdomstur viste hun igen nogle af hendes stærke side. Ved at gå ind og tage ansvar for sit hold og i fællesskab løse opgaverne undervejs. Samtidig med at hun tog lederskabet for sit hold formåede hun at få alle på holdet til at føle sig som en vigtig del af sammenholdet og yde det man hver især kunne.



Året ungdomsløber 2013:
Nikoline Holm Splittorff

Så var turen nået til uddelingen af et trænings-stipendiat. Det blev overrakt til:

Nicoline Friberg Klysnér

...som hermed får mulighed for at følges med søster Cecilie, som fik overrakt et tilsvarende stipendiat af DOFs Venner.

Endelig overrakte Bo Simonsen en lang række gavekort til årets **danske mestre**.

Sidst, men ikke mindst, blev **FIF Prisen** motiveret og overrakt af sidste års modtager Søren Peter Larsen:

FIF-
prise

n 2014 går til en person, som er med i det meste, af og til i front men for det meste beskedent tilbagetrukket.

”Bag en stor klub står en stærk kvinde”. Personen er involveret i ganske mange aktiviteter i alle afkroge af klubben. Man kan her nævne bl.a.: ungdomsarbejdet, fællesspisninger, klubbture, kiosk ved stævner, salg af klubbetøj, rejsearrangør og ikke mindst arbejdet med at holde klubmedlemmerne i form ved den ugentlige gymnastik.

Denne person er selvfølgelig **Sandra Simonsen**.



Side 25

Derudover er det, trods det store arbejde med al denne aktivitet, kendetegnende for Sandra, at hun altid er positiv og glad, og at hun (næsten) aldrig siger nej. Hun er desuden en fast støtte for Bo i det store arbejde, han udfører for klubben.

Det er mig derfor en stor glæde at overrække årets FIF-pris til Sandra i håb om, at hun fortsat vil varetage klubbens interesser.

Generalforsamlingen blev herefter afsluttet, og formanden takkede dirigent, referent og i øvrigt alle de andre fremmødte klubmedlemmer for deres deltagelse.

Banelægningskonkurrencen 2014

Kun 2 (to) af klubbens medlemmer deltog i år, så i klubmesterskabet blev Karsten Funder blev næstsiddst og jeg blev nummer to!!

Der var kun 43 deltagere i konkurrencen, så det er besluttet at den pædagogiske effekt er for lille til at opretholde banelægningskonkurrencen. Det er i grunden trist, jeg har været med i mange år, og har altid hygget mig med tørtræningen og kortnørderiet i den mørke tid!

;-) Leif

Oversigt over medlemstal i de største klubber, april 2014

Silkeborg OK	275
OK Pan Århus	275
Søllerød OK	252
Horsens OK	234
Odense OK	219
OK Øst Birkerød	219
FIF Hillerød Orientering	209

Natur, oplevelser og samvær





Træningsplan, træningsløb og åbne løb – fremgår af klubbens flotte hjemmeside www.fiforientering.dk

Orienteringskort udgivet af FIF Hillerød under Dansk Orienterings Forbund

St Dyrehave Vest II

COWI
... det sikre kort

1:10.000

Ækvidistance 2,5 m

Signaturer efter IOFs kortnorm

Specialsignatur: = stormfald/ windfall
væltede træer

Nytegnet 2014

Tegning:
Carl-Johan Rosenberg

Kortsalg
Bo Simonsen
Sandviggårdsvej 10
3400 Hillerød
kort@fiforientering.dk

Hovedsponsor for FIF Hillerød Orientering

ADSERBALLE & KNUDSEN A/S

noname

To be used only if Sportident fails

R1 R2 R3

© FIF Hillerød

spar nord

Skovtilladelse: Naturstyrelsen Nordsjælland nsj@nst.dk

DOF 2014.04

Et af de nye, flotte kort i klubbens samling.

Kortsalg:

Bo Simonsen

Sandviggårdsvej 10

3400 Hillerød

kort@fiforientering.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 erfare personale,
samt testet og videofilmet på
vores løbebånd.

* gælder alle generelle løbesko og træningsklæder.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

LØBEREN

- Alt i løber til

www.loberen.dk



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 Eksperten, 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