

# O-FIF

42. årgang

Oktober 2014

Nr. 3



**FIF Hillerød Orientering**

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



spar nord



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



WWW.FA-STILLADSUDLEJNING.DK 48 24 70 80

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

Clubwear  
Track & Field  
Waleship

Follow us

MyDesign  
Personalized sportswear  
to your preferences & wishes  
We offer you the possibility to  
create your own unique design!

## O-FIF nr. 3/2014

**S**Å er september!!!-udgaven af O-FIF ”på gaden” – eller skulle vi sige: ”I skoven”?

Husk at O-FIF nu er en netversion, men det betyder at du nemmere kan læse bladet, bare der er internetforbindelse – og du kan selv bestemme størrelsen på bogstaverne.

Siden sidst er der sket utroligt meget i vores orienteringsverden, både lokalt i klubben, og nationalt med landsholdet. Læs Bo’s beretning fra bestyrelsen – man bliver helt forpustet.

Sørg for at dele de kommende orienteringsbegivenheder med hinanden – og med læserne af O-FIF.

Vi ses i skoven!  
;-) Leif

### Sejt, sjovt og spændende



Om DM guldet i H21 stafetten .....	4
DM SØLV for hold ved Viborg .....	7
Rasmus Folino Nielsen på MTBO-landsholdet .....	8
Naturens Dag på Skovskolen .....	11
Natloc på Færøerne.....	13
Skoleprojekt O-løb .....	15
Fra U1 sommerlejr i Sverige .....	17
VIP-fest.....	18
Hans Sloth - mindeord .....	24
Vintergymnastik.....	25

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 4	21.11.	48

Forsiden: GULD og GULD

(Foto: ;-) Leif)

## DM GULD i H21-stafetten

Min forberedelse til stævnet ved Kolding må siges at være lidt blandet. Jeg havde trænet rigtig godt siden marts og havde derfor nået i rimeligt fysisk niveau. Derimod var min orienteringsmæssige forberedelse direkte mangelfuld. Jeg havde løbet meget få tekniske træninger og var derfor spændt på om jeg kunne holde fokus. Målet for løbet kan bedst opsummeres i mit personlige oplæg som jeg skrev inden løbet.

### Objektivt:

Resultatet vil være meget afhængigt af hele holdets indsats. Jeg vil lave en god indsats både fysisk og psykisk. Dette vil være muligt i denne slags terræn og under de givne omstændigheder. Det betyder at jeg vil finde de letteste udgangspunkter i starten. Jeg vil ikke lade mig forstyrre af andre løbere. Jeg vil lave 1,5 minutters fejl eller mindre.

Min strategi var ligeledes præget af nervøsitet omkring min orienteringsmæssige kunnen.

### Strategi:

Målet for mit løb må være at være aggressiv, men stadig have kontrol hele vejen. Det betyder jeg skal presse på nogle gange men være opmærksom på mine grænser og være klar til at sætte farten ned. Jeg vil ikke lade mig påvirke af andre løbere i skoven. Det er kun 7 – 8 km så jeg vil være i stand til at bevare fokus og presse på det meste af tiden. Ved posterne vil jeg tage den letteste angrebsvinkel – jeg vil ikke gå på kompromis. Dette gælder i alle situationer jeg møder.

### Holdets forberedelse:

En måned før DM løb vi divisionsmatch i Sorø. Dette var samtidig udtagelse til DM stafet. Jeg havde på forhånd meldt ud at jeg ikke var aktuel til DM, da jeg skulle flytte til Zürich i begyndelsen af september. Efter løbet blev jeg dog overtalt af Lars Konradsen om at komme hjem til stafetten. Det var imidlertid en god beslutning idet



## Side 5

vi blev ramt af 2 afbud efter holdudtagelsen og derfor måtte Jeppe, Søren og jeg forsøge at følge op på FiFs flotte præstation fra 2013.

### **Anden tur:**

Jeppe gjort et glimrende forarbejde og OK PAN blev sendt ud 2-3min før mig. Jeg havde svært ved at holde kortkontakt og måtte løbe defensivt det meste af vejen. Underbevoksning og tætte områder gjorde banen vanskelig både teknisk og løbsteknisk. Og jeg måtte desværre indkassere bom på enkelte poster, da jeg havde svært ved at holde retning og finde de rigtige grøfter. Jeg var dog ikke den eneste som var blevet udfordret. Jeg så OK PANs (Claus Bloch) løber kun et par poster før publikumspassage. Jeg vidste OK PAN var sendt ud som nummer et og pludselig kunne jeg lugte guldet. Ved publikumspassage fortalte speakeren at vi ikke var langt efter OK PAN. Jeg så kun Claus få gange inden mål og lagde mærke til en del gaflinger til sidst, hvor jeg fulgte planen og løb direkte til min post. I opløbet troede jeg stadig at jeg var efter, men blev glædeligt overrasket da jeg kunne se Søren



ud blot et par sekunder før OK PAN. Stafetten skulle nu afgøre mellem Søren Schwartz og Rasmus Djurhuus.

### **Efter Løbet:**

Det var rigtig spændende at følge stafetten og vi nød stemningen på den solrige stævneplads. Det var fedt at se en fokuseret og velløbende Søren Schwartz passere stævnepladsen flere minutter før Rasmus Djurhuus. Så Jeppe og jeg kunne nu med store smil tage imod en stærkt løbende Søren og sammen løb ind som sejrherre på DM stafet 2014. Tak til klubben og mine holdkammerater for en dejlig dag i det østjyske. Stort tillykke til de mange medaljetagere fra FiF. Dejligt at se så mange

glade mennesker. Jeg er taknemmelig for at vi alle valgte at tage hjem og støtte elitesatsningen i FiF. Samtidig håber jeg vi bidrager til at klubbens ungdom fortsat er inspireret og motiveret således at de kan stræbe endnu højere og sammen skabe fede oplevelser.

/Anders Konring

## Søren om sidste turen:

Som altid, når man skal løbe sidste tur, er det svært at vide hvornår, at man skal gå i gang med opvarmningen. Lige så snart førsteturen går i skoven begynder spændingen at sitre i en, og man vil bare selv ud og løbe. I dag var ingen undtagelse. Allerede da Jeppe gik i skoven mærkede jeg, at dette kom til at blive fedt. Jeg sagde til mig selv, at jeg først måtte begynde den fysiske opvarmning, når Anders gik ud. Det ville ikke gavne mig noget allerede at gå i gang nu, det ville bare være spild af energi. I stedet brugte jeg førsteturen på mentalt at komme i rigtigt modus.

I mens Anders var i skoven blev stafetten mere og mere spændende. Anders løb rigtigt godt, og hentede ind på PAN Århus. Situationen, hvor vi startede ud på sidste turen samtidigt som PAN Århus begyndte at se mere og mere realistisk ud. Jeg kunne mærke, at jeg begyndte at smile, dette skulle blive fedt! Anders løb Århus helt ind, og jeg fik kortet præcist samtidigt som Rasmus Djurhuus, som var sidste turen for Århus.



Jeg kan ikke sige, at jeg ikke følte mig presset derude, men jeg havde en ekstrem glæde undervejs, og jeg nød det virkelig. Vi havde ikke de samme gafflinger i starten, men vi krydsede hinanden et par gange og så derfor hinanden. Hver gang røg jeg kortvarigt ud af min egen fokus, men jeg fik hurtigt rettet den tilbage på kort og terræn. Jeg orienterede som planlagt. Et sted blev jeg rigtigt usikker inde i noget grønt. Jeg kunne ikke læse mig ind, og jeg måtte lave en nødløsning for at få 100 % kontrol. I en sådan situation flyver ukonstruktive tanker ind og ud af hovedet, og det er svært at tænke løsningsorienteret. Efter denne situation var jeg i tvivl, om jeg lå forrest. Det var først ved publikumspassagen, at jeg fik bekræftelsen på, at jeg var alene i teten. Det var gået godt på banen, så jeg skulle ikke gøre noget anderledes nu, den skulle bare have noget kaffe! På vej mod sidste posten vidste jeg, at guldet var hjemme, og det var en stor oplevelse at løbe i mål med Jeppe og Anders. Efter mål gang blev jeg mødt af resten af klubben, og det var tydeligt, at glæden ikke kun var blandt de 3 løbere på holdet, men noget hele klubben delte med os. Det skal I have stor tak for.

/Søren Schwartz

## DM-Hold tur til Viborg.

”Bingo” råber Anders og løber ned gennem bussen, op til chafføren, hvor han inkasserer et par jordbærstrømper. Hele FIF-truppen er på vej til Viborg og stemningen er høj. Busbingo gør det bestemt ikke værre. Nikoline og Annika råber nogle flere numre op gennem højtaleren: ”Foran os ligger der mindst 85 halmballer. 85 halmballer”.

Nogle timer senere ankommer vi til Viborg vandrehjem, hvor vi efter en hurtig omklædning løber et træningsløb i skoven på den anden side af vejen. Til træningsløbet var der mange forskellige baner. Der var let, mellemsvær, kort svær og lang svær. Terrænet var bakket og hårdt. Mange steder gav det god mening, at løbe udenom for at få et sikkert indløb.

Efter et hurtigt bad var der hygge og sjov på programmet og lynhurtigt var alle ungdomsløbere i gang med et spil fodbold. Kl. 18:00 var der lækker aftensmad og efter et solidt måltid, fik vi et interessant oplæg om turen til Slovenien næste sommer.

Næste morgen gik turen til Mønsted plantage og finalen i DM-Hold. Da vi ankom lidt over ni til stævnepladsen, så det rimelig skyet og regnfuldt ud, men da starten gik kl. 10 begyndte det



at klare op og blev faktisk rigtig godt vejr.

Terrænet var meget kuperet, og underskoven var fyldt med grene og træstubbe. Noget af banen gik igennem hedelandskab. Det var meget spændende sammenlignet med Gribskov. Følelsen af at stemple en post og så bare smadre ned af bakkerne var helt fantastisk (men også ret hårdt). Opløbet på banen var helt fantastisk, for nogle havde fået den ide at ligge stævnepladsen på toppen af en bakke. Derfor blev sidsteposten stemplet ved foden af bakken og så gik det opad.

Det endelige resultat for FIF var vi fint tilfredse med. Det blev til en 2. plads lige efter Pan med 6 point. På trods af at FIF var foran lykkedes det alligevel Pan at hente os til sidst.

Så gik turen hjemad. Hele FIF-truppen sad klar til hjemtur, da bussen lige pludselig gav et ”klonk” fra sig. Efter et kort kig på bussen viste det sig, at den dims, der stod for affjedringen var faldet af. Vi var strandet på en stor mark midt i Jylland. Da bussskufføren fandt ud af det, ringede han med det samme til Falck og Bo ringede efter to nye busser som kunne køre os hjem... Efter et par timer kom de to busser og turen hjem kunne fortsætte.

/Thomas & Frederik.

## Rasmus Folino - ny på MTBO-landsholdet



Siden 2010 har mit liv bestået af en masse sport. Desværre ikke så meget orientering som jeg kunne ønske. I 2010/11 var jeg et år på Hawaii, da jeg havde modtaget et scholarship til et universitet. I mens jeg var afsted fik jeg desværre en del skader, der gør at jeg ikke kan løbetræne på højt plan længere, og jeg startede derfor med at løbe en masse langrend i Københavns Skiklub. Det var fedt, da miljøet i KS for en ung mand som mig er præcis hvad man kunne ønske. Vinteren 2013 flyttede jeg dog til Aarhus, da jeg skulle læse idræt i Aarhus. Dette betød et farvel til KS, og langrend var lige pludseligt ikke så sjovt længere da jeg manglede nogle træningskammerater. Jeg har derfor i perioden på et års tid efter jeg flyttede til Aarhus savnet at konkurrere.

Det medførte at jeg lidt for sjov tilmeldte mig tre MTBO løb i Trimtex cuppen i Skanderborg og Silkeborgskovene. Jeg har altid cyklet meget, og med mine tre år på juniorlandsholdet i 07, 08 og 09, burde o-teknikken også kunne få mig rundt. Det





gik langt over forventning, og jeg blev derfor belønnet med en World Cup debut runde lige inden O-ringen, hvor der også var tre løb. Jeg skulle altså cykle 6 konkurrencer på 6 dage, hvor jeg kunne vise hvad jeg duede til. Med løb, hvor jeg gradvist blev bedre og bedre leverede jeg til sidst på niveau med de bedste danskere, og jeg blev derfor udtaget til det for nyligt overståede VM.

VM i MTBO foregik i Polen i og omkring byen Bialystok tæt på den hviderussiske grænse. Som nyt i år var der en uofficiel mix-sprint stafet, som vi kørte for at komme i gang. Derudover var der sprint, mellem, lang og stafet på programmet. For at undgå alt for mange kvalifikationsløb, foregår udtagelsen til A-finalen på lang via nogle kriterier bl.a verdensrangliste og sidste års resultater, og da jeg er helt ny i sporten var min chance for A-finalen at køre godt på sprinten og mellem. Generelt, da man kan holde sig i gang længere tid på cyklen er vindertiderne længere end i fod-O, så vindertiden på var 23 min, 60 min og 115 min på henholdsvis sprint, mellem og lang. Med 31 poster på menuen i en bynær skov og park, vidste man at det blev enorm intensiv orientering. Jeg havde en mindre defekt lige i starten, og selv om den kun tog kort tid at udrede, gik der lidt stres i mig, og derfor begik jeg en del fejl i løbet af løbet. Mit løb rakte til rundt regnet midvejs i feltet, og jeg kunne se på de få fysiske stræk, at jeg faktisk fulgte meget fint med, hvilket jeg valgte at tage med videre til mellem.

På mellemdistancen havde jeg taget en beslutning om at køre uden reservedele, da en defekt normalt betyder at løbet er ovre, hvilket jeg kom til at fortryde da jeg på

## Side 10

vej til 14. posten knækkede kæden. Med første del af banen bestående af en fysisk hård del, og anden halvdel af en teknisk udfordring, valgte jeg at løbe de sidste 12 poster, da jeg virkelig gerne ville køre A-finalen på lang. Med ca 12 minutters tab på benene i stedet for på hjulene, kostede defekten mig altså for meget, og jeg måtte tage til takke med en B-finale.

I B-finalen var der 19 deltagere, og en plads i A-finalen til VM næste år på højkant. Ud fra startlisten var det Andreas Bergmann, som heller ikke havde klaret at kvalificere sig, der var min største konkurrent. Generelt kører jeg et rigtig godt løb,

hvor jeg kan se at jeg har været hurtigste mand på dagen, med mange strækvindere især blandt de første 10 poster fører jeg fra start til slut. Til sidst på banen bliver jeg dog noget træt og laver nogle lidt tåbelige små fejl, men trods alt ikke mere end at jeg kan vinde klassen med ca 6 minutter ned til Andreas.



Da holdene til stafetten var udtaget hjemmefra skulle jeg køre første tur på andetholdet. Heldigvis havde jeg husket lidt reservedele, da jeg allerede mod toeren knækker kæden endnu en gang! 4-4:30 minutter senere kan jeg hoppe på cyklen igen, og genoptage jagten på orienteringens dårligere nationer. Efter lidt stres

bom kører jeg faktisk en rigtig fin tur og indhenter mange nationer. Så det var en rigtig god afslutning på et VM, hvor forberedelserne og mekanikken ikke helt var på min side.

Forhåbentligt kan jeg næste år med bedre forberedelser og en sikker plads i A-finalen indfri mit mål for i år med en top 20 plads.

Glæder mig til at se mange af jer FIF'ere til divisionsfinalen!  
/Rasmus Folino Nielsen

## Naturens Dag den 14. september i Skovskolen, Nødebo

Medens det meste af foreningen var til DM, stille en håndfuld Agernsamlere op til Naturens dag i Skovskolen i Nødebo. Naturens dag arrangeres af Naturstyrelsen i Nordsjælland og Skovskolen, (Københavns Universitet) sammen med Danmarks Naturfredningsforening, Friluftsrådet og en masse frivillige fra foreninger og organisationer. Da mottoet for arrangementet var Naturens Dag – Find vej ud i naturen, mente en gruppe Agernsamlere, at FIF Hillerød Orientering måtte være selvskreven til at stille op. Dels for at propagandere for vor idræt, men ikke mindst for at reklamere for alle vore Find Vej projekter.

Man regner med at ca. 3.000 mennesker deltog i arrangementet. Derfor var der rig



lejlighed til at snakke orientering og til at uddele én eller flere af de 6 foldere, som Find Vej projekterne efterhånden er kommet op på. Som et supplement, havde Sten Winkler specialtegnet Find Vej kortet over Skovskolen, så start og mål, var på standpladsen.

Vi viste også et større udvalg af O-kort fra alle egne af Danmark - også fra Nordsjælland. På den måde kunne vi vise interesserede, at kortmaterialet til brug for o-sporten, nu er smukt fremstillede farvetryk med mange fine og nøjagtige detaljer.

## Side 12

Mange kunne komme med ”rystende” historier om oplevelser med brunt nussede kort med op til 100 år på bagen. Disse personer kunne så samtidig få udlevere et kort over Sø-skoven fra klubbens restoplæg til nærmere studie og som en mulig inspirator til en søndagstur.



Mest interesse var der omkring Sprintbanen. Det varierede terræn omkring Skovskolen gjorde det muligt at opstille en varieret og spændende bane, som stillede visse udfordringer, som vindertider på knapt 4 minutter vidner om. Men det gik primært på at motivere og for at vække interesse for jagten efter de røde skærme. Mange børn prøvede, så Henrik havde rigtig travlt med at sætte stifter på børnenes fingre og forklare, så han til sidst opgav at tælle, hvor mange. LØBEREN havde været så venlig at sponsere en ”præmiekasse” som gjorde det muligt for os at udlodde ”gaver” til de særligt ivrige – f.eks. lillebror, der løb hurtigere end storebror.

Og hvad fik vi så ud af dagen? Det er naturligvis ikke til at sige. Mange viste interesse og flere forældre fik udleveret klubbens informationsfolder. Men vi fik præsenteret O-sporten for et større publikum og så kan man jo blot håbe. Hanne, John, Henrik, Svend og undertegnede snakkede godt for sagen og havde i tilgift nogle fornøjelige timer i tørvejr.

/Kurt Nielsen

## Natloc 2014



Den 6. – 10. august rejste jeg til Færøerne for at deltage i NATLOC (North Atlantic Orientering Championchip). Med på turen var min søster Sara, og som madmor var Bedste med. Vi var spændte på, hvilket terræn vi skulle løbe i. Havde hjemmefra hørt noget om 10 meters kurver, så det ville nok blive en meget udfordrende og meget anderledes oplevelse end noget vi havde prøvet før.

Første dag var der tilmelding/udlevering af infoposer samt prøveløb. Vi løb prøveløbet sammen, så vi kunne vænne os til de nord atlantiske terrænforhold med ingen træer. Det gik fint, dog var vores løbetøj pænt smurt ind i sheep shit (fåre høm høm – der var får allevegne)!

Anden dag var fredag. Her sejlede vi til de berømte fuglefjelde ved Vestmanna. Vi

sejlede meget tæt på fjeldet for at se fuglenes ynglepladser, så vi var iført sikkerhedshjælme! Det var en meget flot tur og bagefter gik vi på museum, hvor vi hørte om Færøernes historie.

Tredje dag, fredag startede løbene. 1. etape var by-sprint i Thorshavn. Det var en almindelig sprint som vi kender hjemmefra, der var bare virkelig stejle gader. Jeg stillede op i mesterskabsklassen 18-59 - Lang, og min søster i mellemsvær op til 18 år. Det var super sjovt og vi blev begge udfordret i den historiske bydel, hvor husene lå hulter til bulter og dermed gjorde det teknisk svært.

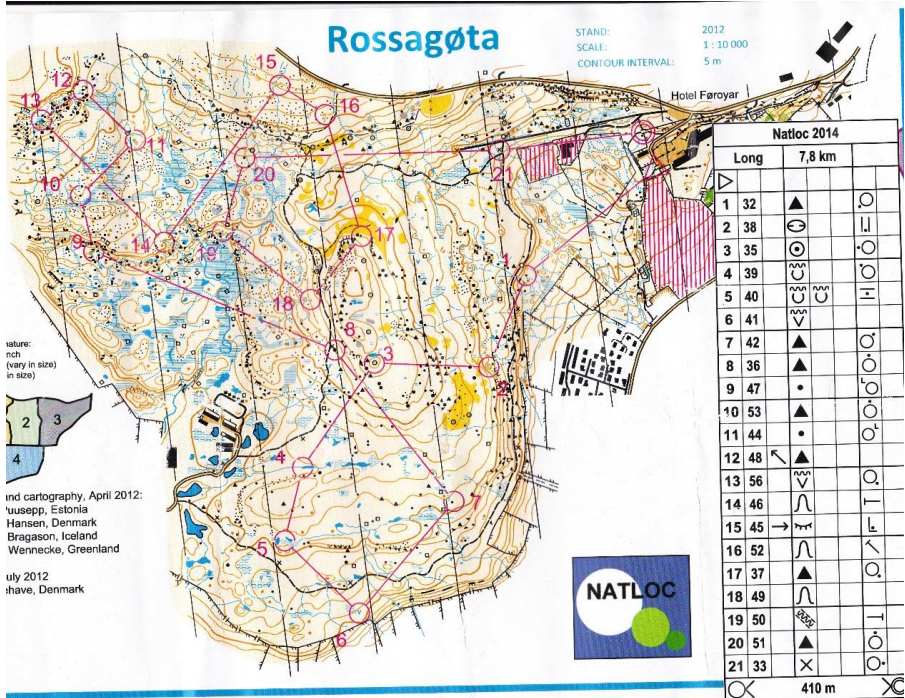
Fredag aften stod det på middag for alle løbsdeltagerne i Müllers pakhuis. Til forret fik vi kartofler, tørret fisk, hvalkød og sidst men ikke mindst hvalspæk, det var en interessant oplevelse. Til hovedret fik vi fiskesuppe, med flere forskellige slags fisk og skalddyr. Inden desserten var der underholdning, hvor der kom besøg et færøsk mandskor og hvor vi hørte vi historien om Müllers pakhuis. Til slut fik vi lækker rabarberkage, og efter en hyggelig snak om orientering i Sydafrika og Australien, med et australsk par, tog vi hjem for at lade op til mellemdistancen.

Fjerde dag skulle vi løbe mellemdistance på nabo øen Nolsoy, hvor der var planlagt et meget anderledes orienteringsløb. Der var massestart, kortet var et geodætisk med

## Side 14

de berygtede 10 meters kurver, og i løbet af 40 minutter skulle vi finde 24 poster på et stormfuldt, regnvådt klippeterræn på en lille ø ude midt i Atlanterhavet! Sara fandt 14 poster og jeg fandt 17 poster. Ingen af de andre deltagere fandt alle 24 poster - for himmel og hav stod faktisk i et. Det mærkede vi også på sejlturen hjem til Torshavn - puh ha hvor båden den vippede!

Femte og sidste dag skulle vi løbe den længste etape. Efter de første 2 etaper lå jeg på en delt førsteplads og min søster lå på førstepladsen, så vi var spændte på, hvad vi nu ville blive budt af terrænet.



Løbet foregik på klipperne højt oppe bag Torshavn, faktisk oppe over skyerne! Der er 70.000 får på Færøerne og ingen træer, så det var interessant at løbe i et helt åbent terræn, hvor du kan høre fårene, men da du løber i skyen, kan du ikke se dem! Det blev en langdistance med mange kortkig og tjek af kompas. Jeg havde dog stadig et super løb og vandt med næsten 15 min. Sara havde et enkelt stort bom og måtte nøjes med 2. pladsen denne dag. Så der var stor spænding inden præmieoverrækkelsen. Men selvom det var udfordrende at løbe i et så anderledes terræn, hvor kompasset var vigtigt, så kom vi hjem med 2 x guld og jeg blev Nordatlantisk Mester 2014!

/Maja Brinch (og søster Sara)

## Skoleprojekt orienteringsløb

*Klokken er 7:00 mandag morgen. Det er dagen efter en lang tur til Jylland, hvor vi løb holdfinale og blev nummer to. Jeg er lidt træt i benene, men der er ikke tid til selvmedlidenhed; der er lige 30 poster der skal sættes ud i skoven.*

*Det er lidt svært, at se hvor posterne skal placeres så jeg må hele tiden ty til at kigge på postdefinitionen for at være sikker på at sætte posterne rigtigt. Bare den forbandede tåge vil lette lidt. Det tager længere tid end beregnet, først skal skærmen foldes ud, så skal klippetangen på og så skal tøjklappen findes med det rigtige kontrolnummer.*

*Endelig er de 30 poster på plads, men nu kan jeg høre kirkeklokkerne slå, så er klokken blevet 8:00 og jeg skal tilbage til Hillerødholmskolen. Jeg skynder mig ud af Selsskov og løber alt hvad jeg kan få at komme tilbage til skolen. Bare 3.A ikke står og venter. Jeg krydser græsplænen og ser en masse børn der render rundt i den anden ende.*

*Heldigvis er det ikke alle børn i 3 klasse. der er lige hurtige til at klæde om, så jeg når det lige. Børnene i 3.A skal ud og løbe pointløb i Selsskov, som afslutning på et skoleprojekt, hvor børnene lærer noget om orienteringsløb i forbindelse med den nye skolereform.*

Skoleprojektet har foregået 5 mandag formiddage, hvor jeg har undervist en almindelig 3. klasse og 7. klasse i hvad orienteringsløb går ud på. Det hele startede med at jeg blev ansat som pædagog på Hillerødholmskolens SFO den 1 maj i år. Det har betydet, at jeg har sendt mange børn rundt på o-kort på skolen, samt ad diverse snitzlede baner i Selsskov.

Fra da jeg startede på Hillerødholmskolen og til nu er der sket en stor udvikling i forhold til kendskab til orienteringsløb. Det understøttes bl.a. af en kommentar fra en håndværker, der fik øje på mig i klubdragt og med poster, en morgen han gik og renoverede skolen: ”Skal de (børnene) nu ud og løbe orienteringsløb igen – det er da fedt, bare det var mig!”

Det er efterhånden blevet sådan, at når børnene ser mig i klubdragten spørger de om det er dem der skal ud og finde poster i dag. Og skuffelsen i deres ansigt er til at få øje på, når det ikke er deres tur.

Orienteringsprojektet på Hillerødholmskolen er en del af et projekt, der går ud på at komme rundt på alle skoler i Hillerød Kommune i en 3. og 7-8. klasse for at undervise eleverne i det at løbe orienteringsløb.

Det er hovedsagligt vores træner Anders Bachausen der står for oplægget til undervisningen på skolerne og ideen er at give eleverne en smagsprøve på hvad orienteringsløb er. Udover det er det en del af den nye skolereform at styrke samarbejdet mellem foreningsliv og skole. Set fra FIF Hillerød Orienteringsklubs side er målet naturligvis også at rekruttere nye medlemmer.

## Side 16

De fem undervisningsgange var bygget op så eleverne første undervisningsgang fik en præsentation af hvordan forskellige kort kan se ud (luftfoto og skoleorienteringskort), og hvad man kan læse ud af et kort. Dernæst blev eleverne sat ind i hvordan en orienteringsbane bliver tegnet ind på et kort; dvs trekanten er start, dobbeltcirklen er mål og posterne er markeret med røde cirkler og skal findes i rækkefølge. Eleverne fik derefter lov til at løbe en o-bane rundt på skolen og tegne et kort over en del af skolen som de synes det kunne se ud.

Anden undervisningsgang fik børnene mulighed for at prøve at løbe på et luftfoto over skolen. Herefter skulle børnene finde poster på skolen og tegne dem ind på kortet.



I den tredje undervisningsgang øvede 3.klasse at retvende kortet først ved at følge en plastikstrimmel og derefter løbe et stjerneløb med synlige poster. Mens 3.klasse var i trykke rammer, løb 7. klasse over i slotsparken for at prøve kræfter med en lidt sværere bane end på skolen.

Ved den fjerde undervisningsgang var både 3. og 7. klasse ude og prøve kræfter med nogle små orienteringsbaner i Selsskov med forskellig sværhedsgrad.

Femte undervisningsgang var børnene som før beskrevet ude på pointløb i Selsskov for at finde så mange poster som muligt på 50 minutter. Alle børnene var utroligt engagerede og dygtige.

Det første skoleprojekt ”orienteringsløb” er nu gennemført på Hillerødholmskolen og snart også på Hillerød Vest skolen. Herefter skal de andre skoler i kommunen også igennem samme forløb. De foreløbige erfaringer er at børnene synes det er sjovt, og at det koster lidt tid og forberedelse. Om det betyder vi får flere medlemmer er stadig uvist, men det har i hvert fald fået børnenes øjne op for hvad orienteringsløb er på en meget positiv måde.

/Thomas Eriksen



# U1 sommerlejr

## U1 sommerlejr

-Er en lejr i Sverige for 11-12 årige i østkredsen. Formålet er at møde nogen fra andre klubber i østkredsen, få trænet en masse i Sverige og at have det sjovt.

Nu var det anden gang jeg skulle til U1 sommerlejr, og jeg havde glædet mig meget. Afgang i solskin til Hallandsåsen, Sverige, 20 børn og 6 voksne og jeg kendte de fleste i forvejen. Spejderhytten i Aggarps blev hurtig indtaget og på med løbetøj. På vej til sommerlejrens første træning, blev vi nærmest overfaldet af regn og hagl, i vores bil sang vi en sommersang og det hjalp, for da vi skulle løbe, skinnede solen og det blev den ved med resten af



somme lejren. Den første dag løb jeg to sløjfer - godt at komme i gang! Det bedste var stafetten eller høker.

Til stafetten var jeg sammen med Vigga, og vi vandt - nok derfor det var en af de bedste ting. Til høker løb jeg sammen med Anders og Theis fra Roskilde og Allerød, vi løb 10 km, og skiftedes til at orientere. Da vi havde løbet 5 km, 7,5 km og 10 km var der frugt, kage og chokolade.

Om aftenen var der aftenhygge hvor vi spiste kage, og Henrik fortalte hvad der skulle ske den næste dag. Efter stafetten kørte vi ned til kullen. Der var bygget en kæmpe labyrint af træplanker med seks tårne man kunne klatre op i. Vi mødte også manden som havde

## HØKER

En høker er en orienteringsløbsbane der er længere end den man normalt løber. Der er fælles start og alle løber 5 km, derefter er der 2 sløjfer på hver 2,5 km, som man kan løbe hvis man har lyst.

bygget det, han byggede på et nyt tårn, og han var glad for at der kom nogen og klatrede i det.

/Lukas Hemmingsen

## En sand fan - Verden set fra en 10-årig FIF løber



Blandt andre kendte personligheder som bl.a. Messi, Nik og Jay dukkede Søren Schwartz (alias Gustav Holmberg) op til VIP fest i 3.a i foråret.

Der var ingen tvivl hos Gustav om hvem den største VIP personlighed var, da han i foråret blev inviteret til VIP fest i 3.a. Det var hverken James Bond eller en Star Wars figur, men Søren Schwartz. Adspurgt om der var nogen i klasse som kendte Søren svarede Gustav: ”Nå, det er måske fordi han bor i Sverige, så vil jeg være Nicoline Klysner i stedet for – hende må de kende hun har jo vundet en EM medalje!”.

Sådan endte det med, at Gustav iført sit FIF løbetøj og sit lyse samlet i en tot kom til kendisfest i 3. klasse.

/Gustavs far

*Søren Schwartz alias Gustav ankommer på den røde løber.*



## Status fra bestyrelsen:

Det går ikke så ringe i den lille klub, og der er fuld fart på over hele linjen, måske for meget for enkelte, men alt i alt er den gode stemning og holdånd, både når vi drager til Divisionsfinale i fælles bus og når vi laver orientering eller motionsløb. Sportsligt har året 2014 været stolpe ind på rigtig meget. Vi har som klub været de mest flittige til at hente medaljer ved danske mesterskaber, vi blev 2'ere ved divisionsfinalen; vi har fortsat løbere med på alle landshold fra U16 til seniorernes VM og nu også på MTB landsholdet, og vi kan være stolte af at sende super repræsentanter for vores klub og sport til at kæmpe i rødt og hvidt. Når vi måler os med resten af Orienteringsdanmark lykkes vi rigtig meget der hvor vi helst vil – på ungdomssiden og der er ikke en medaljeoverrækkelse uden at klubbens farver fylder rigtig meget på skamlen. Ved DM Stafet lykkedes vores H21 hold efter rigtig mange års tørke igen at hente guld – en utrolig triumf for kollektivet, for det var



holdpræstationen der vandt den dag. Vi skal fortsætte af den vej.

Vi har nu som klub afsluttet vores mest travle år som arrangører og selv ved divisionsmatchen, som vi afviklede i september var stemningen høj og der var en rigtig god opbakning til at få løst opgaverne på en god måde. Ved Smuk Kvindeløb havde vi 100 klubmedlemmer i sving og havde en rigtig god uge sammen, og sådan har det været ved alle årets stævner. Vi har trukket rigtig hårdt på enkeltmedlemmer, der har været med så god som hver gang og specielt vores teknikfolk har været meget på arbejde. I 2015 vil vi være lidt mere beskedne og vil arrangere et natløb og et dagløb mindre.

Der har været meget debat omkring DOF's elitepolitik og om, hvorledes dansk orientering fortsætter den positive bølge der nåede et nyt højdepunkt under VM med

## Side 20

6 medaljer til Danmark. Vi mener i bestyrelsen og i gruppen bag elitarbejdet at talantarbejdet der sker i kredsen skal intensiveres, specielt omkring de unge i gymnasiealderen hvor vi - i samarbejde med kommuner, Team Danmark og Dansk Orienteringsforbund - håber at åbne center i Hillerød meget snart. På seniorniveau har dansk orientering med et elitecenter i Århus fået et kæmpe løft, hvor så godt som alle talenter vil kunne nå en del af den nødvendige skoling på vejen mod verdenseliten – er man på udtaget til dansk landshold, skal man være med til at kæmpe helt fremme. Vi tror også at det fysiske talantarbejde skal starte tidligere, som i FIF, og vi tror at de stærkeste ungseniører kan få et stort udbytte af at blive hærdet af ophold i vores nordiske nabolande.



Vores sportsanlæg, orienteringskortet, har vi aldrig haft mere opdateret og aldrig har vi haft så mange kvadratkilometer nytegnede kort. Det er helt afgørende for, at vi kan udøve vores sport, at sportsanlægget er i orden – husk

nu at få den nyeste udgave, når du skal lave arrangement. Vi har fået 3 ny sprintkort



## Side 21

og med dansk vm succes på netop sprint, er det vigtigt vi også er med helt fremme.

Orientering bliver mere og mere afhængig af teknik og en lille håndfuld af klubbens teknikfolk udvikler teknik til glæde for FIF, men også i høj grad til glæde for Orienteringsdanmark. Uden den hjælp kan vi ikke levere de kvalitetsarrangementer vi gerne vil have skal være vores varemærke.

Vi har i bestyrelsen sat os det mål at vi skal vokse 10 % i antallet af aktive i vores klub i år. Vi taber hvert år medlemmer, der ikke længere bruger os, og kan vi ikke hjælpe dem med at finde vejen tilbage, er det naturligt vi må sige farvel. Vi har ikke nået en vækst i antal medlemmer som vi havde som mål endnu, men vi har alligevel vundet da vi har fået 20 ny meget aktive medlemmer. Vi gør alle en indsats for at fange ny og nysgerrige ind til at prøve vores sport, og vi tror på at vi med faste tilbud tirsdag og torsdag, samt lørdage i vinterhalvåret, gør det fristende at gå til orientering.

Vores samarbejde med kommunen intensiveres stadig. Det seneste skud på stammen er undervisning i orientering på alle kommunens skoler. Vi har 2 af klubbens stærke instruktører der lige nu klør på med opgaven i 3.-4. klasser og i 7.-8. klasser. Vi tror på at vi med dette tiltag kan skabe ny rekruttering og vi er med fra start som duksen blandt eliteklubberne i Hillerød Kommune.

Kommunen har betalt ny kort til os i år, og vi møder stor velvilje, når vi har ny projekter – vi skal smede mens jernet er varmt.



Vores bestyrelse er også aktiv medspiller når DOF skal udvikle sig. Vi sidder ikke med i hovedbestyrelsen i udvalg, men er aktiv med input, sparringspartner for de forbundsvalgte og ikke mindst har vi mange aktive medlemmer, der leverer

## Side 22

arbejdskraft som trænere. Vi har som mål at være Danmarks mest aktive klub også på den front og det er også en pligt for en aktiv klub som vores.

Økonomisk er vi fortsat rigtig godt stillet. Klubbens medlemmer leverer en enestående indsats når vi skal lave arrangementer der skaber god økonomi, og vi har mulighed for fortsat at udvikle både elite, talent og faciliteter. Vi er også i gang med at lukke sponsoraftaler for de kommende 2 år og det går rigtig fint – ny sponsorer kommer til uden at vi har mistet de gamle og vi håber at kunne levere tøj og udstyr til endnu flere unge og eliteløbere i de kommende år.



Der er meget vi fortsat skal nå og vores bestyrelsesmøder er fortsat et forum, hvor vi kommer langt omkring i klubbens aktiviteter. Vi bliver bedre og bedre til at dele opgaver længere ud, men desværre er de meget aktive medlemmer også gode til i et højere tempo til at sætte ny projekter i søen. Et spændende aktivt miljø.

Næste år venter 3 dages forårsløb i juni måned, og i slutningen af oktober arrangerer vi DM Ultra Lang i Grib Skov. Stævneledelsen og banelæggere er i gang med DM og vi skal meget snart have sat teamet til forårsløbene – måske kan du vinde en startplads ved DM Ultra Lang ved at tage en tårn ved forårsløbene. Vi skal have ryddet op i Kompashuset og omkring huset – en opgave som vi håber at husets flittige brugere vil hjælpe til med.

Vi ses i skoven  
På vegne af bestyrelsen  
/Bo Simonsen





**Skævinge V**

**COWI**  
...det sikre kort

Orienteringskort udgivet af FIF Hillerød  
under Dansk Orienterings Forbund

Løbetiladelse: Private lodsejere og Hillerød Kommune

Dette orienteringskort er udstarbejdet med økonomisk støtte fra Hillerød Samarvirkende Idræt. Det er enhver tilladt at kopiere og bruge kortet til sport og træning, men husk at få tilladelse til at bruge de private arealer.

Vil du vide mere om orienteringsløb eller vil du læse kort over andre skove omkring Hillerød, så besøg vores hjemmeside:

**fiforientering.dk**

Hovedsponsor for FIF Hillerød Orientering

**ADSERBALLE & KNUDSEN**

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

Tegning  
Gediminas Trimakas

**GT**

**spær nord**

**HILLERØD**

**1:5.000, 1 cm = 50 m**  
Ækvidistance 2,5 m

**Et af de nye, flotte kort i klubbens samling.**

**Kortsalg:**

**Bo Simonsen**

**Sandviggårdsvej 10**

**3400 Hillerød**

**kort@fiforientering.dk**

## Mindeord

Tidligere formand for FIF Hillerød Orientering, Hans Sloth, er død i en alder af 87 år. Hans Sloth begyndte først at dyrke o-løb som 43-årig i 1970, og blot 3 år efter overtog han formandshvervet fra 1973-83. I den periode voksede klubben takket



være hans store indsats og i kraft af mange dygtige ungdomsløbere til over 200 medlemmer, hvorved grunden lagdes til den storklub, FIF Hillerød i dag er i dansk orientering. Støttet af dygtige klubmedlemmer fik han klubhuset - "Kompashuset" - færdigt til 40 års jubilæet i 1982, i dag et uundværligt samlingssted for klubbens medlemmer. Velfortjent fik han Frederiksborg Idræts-Forenings guldnål i 1977 og Hillerød Kommunes lederpris i 1981 for sin indsats som leder.

Hans Sloth var selv en meget dygtig orienteringsløber, som højt op i årene sikrede mange danske mesterskaber til sig og klubben, individuelt såvel som holdvis. De fremragende leder- og løberegenskaber betød, at Hans Sloth i 1995 blev udnævnt til æresmedlem af FIF Hillerød Orientering. Da bogen

"Orientering 1942-2002" om FIF Hillerød skulle udgives, fandt Hans Sloth helt naturligt plads i redaktionsudvalget, hvor hans erfaring og viden var til stor gavn. Hans beskedne og venlige omgangsform gjorde ham til et højt skattet medlem af klubben, og hans kærlighed til orienteringsidrætten er gået videre til hans fire børn og mange børnebørn, hvilket understreger idrættens store værdi som familieidræt. Klubben skylder Hans Sloth megen tak for hans store indsats gennem halvdelen af hans lange liv.

Æret være hans minde.

*Ivar Berg-Sørensen*

**Hjertelig tak**

**For venlig deltagelse og de smukke blomster ved vores kære fars bisættelse  
/Lene, Søren, Morten og Preben**



## 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 23.oktober fra kl. 19.45-21.00 i gymnastiksalen på Frederiksborg Byskolen.**

**Vel mødt!  
Sandra Simonsen**



**Træningsplan,  
træningsløb og åbne løb  
– fremgår af klubbens flotte  
hjemmeside**

**[www.fiforientering.dk](http://www.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 erfarne personale,  
samt testet og videofilmet på  
vores løbebånd.

\* gælder alle generelle butiksygger og sæsonpræsentation.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

**LØBEREN**

- Alltids med dig i løb

[www.loberen.dk](http://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 Experten, Åbyhøj

**Annoncer**

Henvendelse til redaktøren

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

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

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

Synspunkter, der udtrykkes i O-FIF, er ikke nødvendigvis udtryk for FIF Hillerød Orienterings officielle holdning. Det er tilladt helt eller delvist at gengive indholdet af O-FIF under forudsætning af tydelig kildeangivelse. Direkte aftryk af O-FIF eller dele af O-FIF må kun ske med bladets udtrykkelige tilladelse.

## Adresser og telefonnumre

**Formand:** Bo Simonsen ☎ 4822 1815 formand@fiforientering.dk

**Kasserer:** John Søndergård ☎ 4825 5735 kasserer@fiforientering.dk

**Ungdom:** Anders Bachhausen ☎ 4542 2659 ungdom@fiforientering.dk

**Kortsalg:** Bo Simonsen ☎ 4822 1815 kort@fiforientering.dk

## Adresser og WEB sites

Kompashuset ..... Ødamsvej 36, 3400 Hillerød

FIF hjemmeside ..... [www.fiforientering.dk](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*