

O-FIF

42. årgang

December 2014

Nr. 4



FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



spar nord



ADSERBALLE
& KNUDSEN ^A/_B



WWW.FA-STILLADSUDLEJNING.DK 48 24 70 80

NORDSJÆLLANDS 
MATERIELUDLEJNING ^A/_P/_S

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. 4/2014

SÅ er det snart slut på orienteringsåret 2014 – og hvilket år!

Der er en fantastisk aktivitet i klubben – der er ikke mange dage, hvor der ikke er aktivitet i Kompashuset.

Både sportsligt og socialt er det mit indtryk at FIF Hillerød Orientering er inde i en selvforstærkende, god cirkel – hvor intet selvfølger kommer af sig selv.

Efter juleløb og nytårsløb kommer generalforsamlingen – og det er et passende sted at give udtryk for anderkendelse af det store arbejde bestyrelsen og mange andre gør for klubben.

God o-jul og godt nyt o-år til alle.

Vi ses i skoven!

;-) Leif

Sejt, sjovt og spændende



Juleklippedag i Kompashuset.....	4
Juleløb.....	5
Nytårsløb.....	7
Generalforsamling 2015.....	9
Trænings-weekend.....	10
Find vej i Skævinge.....	12
Træneren gør status.....	13
Nyt tag!.....	15
Fra Nyhedsbrev 3.....	16
Om løbeskolen.....	19
Vi skal være flere!.....	19
Medaljestatistik 2014 – god læsning!.....	21
Klubtur til Slovenien.....	22
Vinterymnastik.....	23

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 1	23.1.	5
Nr. 2	15.5.	21
Nr. 3	26.9.	40
Nr. 4	21.11.	48

Forsiden: Find vej i Skævinge indvies (Foto: ;-) Leif



Juleklippe

/klistre

/hygge

/arrangement

for ungdomsløbere

Lørdag d. 6.12.

fra kl. 11. til kl. 14

I Kompashuset



Tilmelding via hjemmesiden.

/Christina Hartmeyer

Juleløb d. 20. december

Så er der igen gået et år og julen nærmer sig med hastige skridt. Det betyder, at det endnu engang er blevet tid til juleløb. Men hvad er juleløb? Nogle har været udsat for det før, mens andre måske er nybegyndere i denne disciplin. Lad mig forklare det, så let det kan lade sig gøre:



- 1) Alle kan være med uanset alder og orienteringsevner.
- 2) Det er sjældent det er den hurtigste der vinder, men derimod ofte den med det bedste julesind.
- 3) Du får sjældent et almindeligt orienteringskort i hånden.
- 4) Der har som oftest været en drillenisse på spil.
- 5) Alle finder som regel hjem. (Vi har endnu ikke mistet nogen).
- 6) For at kunne gennemføre skal man bære noget der ligner en nissehue.

Hvis du er typen der er kun kan løbe en almindelig orienteringsbane og er træt af julen og alt dens hurlumhej, så find på noget andet denne dag! Hvis du er blevet nysgerrig og har lyst til at hygge dig med de andre fra klubben og ønske dem god jul, så mød op og få en på opleveren.

Hvornår er det så? :

Vi mødes ved Kompashuset d. 20 December kl. 13:00 – 15:30

Man møder omklædt eller klæder om, så man er klar til afgang 13:00. Vi jogger ud til starten.

Hvad skal jeg medbringe?:

Kompas

Ur

Tusch

Nissehue (deltagelsen er gratis hvis man har hue

på)

Side 6

- Løbsteræn er:** Skovene omkring Kompashuset
- Efter løbet er der:** Bademulighed i kompashuset
Æbleskiver og varm kakao
evt. præmier (hvis der er nogle der imod forventning gennemfører løbet)
- Sværhedsgrader:** For at alle juleløbere får en sjov oplevelse i skoven er det vigtigt at man overvejer, når man melder sig til, hvilke udfordringer man vil have:
- Begynder**
 - Let**
 - Mellemsvær**
 - Svær**
 - Juleflæske-Svær** (læs næsten umulig)

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

Tilmelding: Skal ske på klubbens hjemmeside senest d. 13 december

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



”Den lumske drillenisse.”
/Thomas



FIF nytårskur

1. januar 2015 kl. 13.00

Hermed indbydes til det perfekte afsæt til det nye år. I lighed med foregående år kickstarter FIF 2015-sæsonen med en intensiv orienteringslækkerbisen, i år i Stenholtvang.

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

Løbsterræn/kort: Stenholtvang - 1:10.000.

Mødested: P-plads på Fredensborgvej A6

Baner:

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

Tidtagning: Manuel.

Poster: Almindelige o-skærme. Ingen klippetænger eller sportident.

Side 8

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

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





Indkaldelse til ordinær generalforsamling i FIF Hillerød Orientering

Mandag d. 2. februar 2015 kl. 19.00 i Kompashuset

Dagsorden - jf. vedtægternes § 12

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning, herunder beretning fra udvalg
3. Forelæggelse af 2014 regnskab til godkendelse (**)
4. Forelæggelse af planer og budget for 2015 (**)
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af indkomne forslag *)
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer
8. Valg af bestyrelsessuppleanter
9. Valg af revisor
10. Valg af revisorsuppleant
11. Eventuelt

* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden (Bo Simonsen, formand@fiforientering.dk) i hænde senest d. 22. januar 2015.

Indkomne forslag vil ligge til gennemsyn i Kompashuset i mindst 48 timer forud for generalforsamlingen, jf. vedtægternes § 14.

** Regnskab og budget fremlægges til gennemsyn i Kompashuset senest 30. januar og udleveres i begrænset omfang.

/Bestyrelsen



Træningsweekend med plads til 100 deltagere til Stendislejren 17 km fra Holstebro.

Vinterens træningstur for alle går i år til plantagerne i nærheden af Holstebro og dermed til noget af det mest spændende orientering i Danmark.

Vi skal bo i Stendislejren, hvor der er plads til mere end 100 overnattende - der skulle altså være god plads.

Programmet vil være at alle ankommer fredag aften - de friske for at løbe natorientering i Sjørup (Jess R. ex FIF'er sætter skærme ud) og der vil være tomat suppe og flutes til aftensmad fra kl. 19.



Lørdag har vi først en introtræning hvor vi løber sløjfer på forskellige momenter for lige at komme på sporet af den gode orientering i plantagerne—Stråsø Øst.



Lørdag eftermiddag har vi udfordrende orientering i Stråsø Vest.

Lørdag aften galla middag og orienteringsforedrag med dansk orienteringsstjerne.

Søndag formiddag står den igen på sløjfer og det er i Ulfborg Plantage, det sker.

Vi slutter af med fælles frokost og oprydning inden at turen går hjemad igen.

Facts om tur og tilmelding:

Stendislejren: Stendisvej 43, 7830 Vinderup,

Transporttid : 371 km fra Hillerød = 4 timer

70 sengepladser og der til storrum til de sidste.

Du tilmelder dig på klubbens hjemmeside eller direkte til bosimfif@gmail.com

Side 11

Økonomi: forventet ca. 250 kr. pr. deltagende løber for ophold og træning.
Børn under 7 år er gratis med.

Transport afregnes med chaufføren.

Fredag Aften : afgang til træning 19:45

Lørdag Form: afgang til træning 09:15

Lørdag Efterm: afgang til træning 13:30

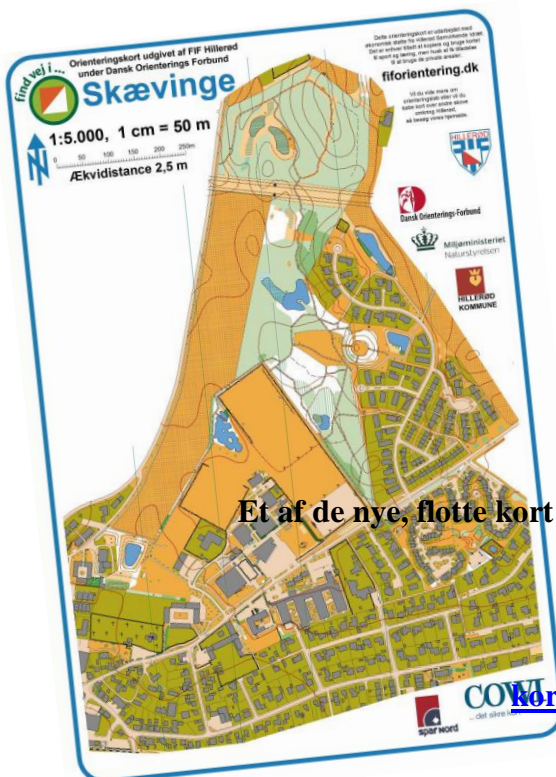
Søndag form: Afgang til træning 09:00

Unge over 12 år er også velkomne uden forældre, mens de yngre skal tage far/mor med.

Der er normalt ikke ”skygger” med på en sådan tur

Spørgsmål til Bo og Sandra, bosimfif@gmail.com

I 2013 var vi mere end 70 løbere af sted på tur



Et af de nye, flotte kort i klubbens samling.

Kortsalg:

Bo Simonsen

Sandviggårdsvej 10

3400 Hillerød

kort@fiforientering.dk

Find vej i Skævinge

På en kold dag i november – lige inden det bliver julestemning – er SFO'erne i Skævinge klar til at tage i mod deres julegave.



Julegaven er fra Nordea-fonden, DOF, Hillerød Kommune, Naturstyrelsen og FIF Orientering og består i at 25 røde pæle er placeret på et nyt kort over Kornmarkskolen, i Skævinge Skov og i to grundejerforeninger.



Det blev en festlig udpakning af gaven – ca. 60 glade børn spændede rundt og



fandt 9 af pælene. Bagefter ventede saft og pebernødder.

Gaven kan ikke byttes – men det så nu heller ikke ud til at blive aktuelt.

Billeder fra dagen på hjemmesiden.
;-) Leif

Træning 2014 – en status

Leif spurgte mig om ikke jeg ville skrive en opsummering af, hvordan året 2014 er gået fra en træners synspunkt. Det ville jeg jo så tydeligvis gerne. Han spurgte mig i omklædningsrummet efter Sandras vinterymnastik, som jo er klubbens ældste og mest traditionsrige træningstilbud. Jeg benytter det i år, for første gang med Sandra ved roret. Sidst jeg var til vinterymnastik, var vist nok med Betty, hvor vi lavede sprællemænd. Der var jeg borte og med Beatles hår. Men jeg skal da lige love for, at det er noget, jeg får ondt i kroppen af, det der gymnastik. Det skal I sgu prøve! Hvis man er interesseret i at finde ud af, hvor i kroppen man ikke har nok elastik, eller hvor der egentlig sidder muskler, så er der kvalitet at finde her. Hvis man altså er til kvalitet af den ømme og decideret smertefulde slags.



Så joh, en status kan i hvert fald være, at vinterymnastikken fungerer, har altid fungeret, og det er der jo ingen grund til at lave om på. Kombinér det med Bos løbeskole om sommeren, og jeg kan garantere for, at du hver eneste fredag, når du skal slynge benene ud af sengen, mærker at du har en krop.

Kigger vi på de tekniske træningstilbud, så har tirsdagstræningerne efterhånden fundet en form, der holder. Så her er ikke sket så meget nyt i 2014; der er stadig baner på alle niveauer og til alle aldre. Men det er jo med glæde, at jeg fortsat kan konstatere, at der er flere og flere af de rutinerede løbere fra de ældre klasser, der dukker op. Det må betyde, at vi rammer noget kvalitet, på tværs af erfarings- og aldersniveau. Og nu her, hvor mørket også har sænket sig over vores træninger, så er det igen i år en fest at konstatere, at vores unge løbere ikke skyr mørket, men møder ligeså

talstærkt frem, som var det en mild sommeraften. Og jeg kan se, når vi tager afsted

Side 14

til konkurrencer og på ture, at den basistræning der udføres hver tirsdag aften, giver plus på teknikkontoen. Vi uddanner rigtig dygtige teknikere i FIF Hillerød.

2015 – et kig fremad

Men da Leif spurgte, den torsdag i omklædningsrummet, så svarede jeg egentlig, at jeg hellere ville skrive om, hvad der kommer til at ske i 2015 – for det synes jeg faktisk er mere spændende. Så det gør jeg også lige.

Løbeskole – nu også i mørke

Jo, vi uddanner dygtige teknikere – nu skal vi også til at have mere fokus på at uddanne dygtige løbere. Og ét af de nye initiativer på den front er allerede søsat. Løbeskolen, som tidligere var en halvårs-ting, er nu forlænget igennem vinteren også. Vi har nu afholdt 4 træninger, og der har været 15-20 stykker hver gang. Vi løber fra Byskolen inden vintergymnastikken og vi veksler mellem at løbe længere ture i moderat tempo og intervaller. Det meste foregår på småstier, der især her under løvfaldet, kan være ganske udfordrende at løbe på. Og så indgår klubbens nye interne mesterskab i trailløb også i disse træninger. Og dér er der store præmier på højkant, så kom og giv gas i mørket! Programmet ligger i kalenderen på hjemmesiden.

Nye træningsanbefalinger

Den fysiske træning får også mere fokus i form af nye træningsanbefalinger for vore børn og unge. Jeg er ved at lægge sidste hånd på en model for, hvad vi mener det kræver af træningsmængde, hvis man vil være blandt de bedste. Det giver os nye muligheder for at arbejde meget mere struktureret med løbernes udvikling, og jeg glæder mig enormt til at implementere det i klubbens træning fremover. Håbet er, at vi med de tiltag, som dette medfører, får skabt kontinuitet og en rød tråd for udviklingen af *alle* løbernes påkrævede færdigheder, ikke kun de tekniske.

Nyt trænersteam – FIF BørneTrænerTeam (working title)

Og nu har du siddet og læst en masse tekst, for at finde ud af, at jeg har gemt det bedste til sidst. For det allerallerfedeste, der sker i 2015, er, at vi i FIF får en ny stab af trænere, der er klar til tage sig af vores mindre erfarne løbere, primært i alderen 8-12 år.

FIF BørneTrænerTeam kommer i fremtiden til at følge den gruppe af løbere tættere, end jeg har kunnet, og det er et kæmpe løft, ikke kun for de aktuelle løbere, men for hele klubben. De skal sikre, at den rekruttering der sker også bliver til fastholdelse, og de skal facilitere løbernes første glædesoplevelse med orientering. Og der er ikke

Side 15

noget der er vigtigere for klubben, end at vores løbere – alle løbere – føler glæde, når de er i skoven med kort i hånden!

De første møder er allerede afholdt og håndslag er givet, men vi skal lige have lidt flere detaljer på plads, før vi endeligt kan præsentere det nye team, og hvordan de specifikt kommer til at arbejde.

Jeg glæder mig utrolig meget til at få sat alle disse nye tiltag i søen – jeg er fortrøstningsfuld for fremtiden.

/Anders Bachhausen

Nyt tag imellem vores containere

Hvis man er en af de aktive i klubben eller man bare har været forbi Kompashuset inden for de sidste par uger, har man måske lagt mærke til at der er sket noget bag ved vores klubhus.

Vi har i mange år haft materiel stået uden for vores container, hvilket har betydet at det er blevet godt slidt af vind og vejr. For at få mere plads til vores materiel skaffede vi for ca. et år siden en container mere. Men da vi stadig havde materiel stående udenfor containerne blev vi i bestyrelsen enige om at bruge lidt penge på at få sat et halvtag op mellem de to containere.



Lægter og spær er monteret og der er klar til rejsegilde.

Med Bjarne som ”bygherre” og Erling, Michael, Jes og undertegnede som kvalificeret arbejdskraft er der nu kommet tag op mellem de to containere så vi kan

passe bedre på vores materiel. Når hele byggeprocessen er færdig skulle vi gerne have lidt mere plads til vores store materiel, der samtidig kan låses inde og let pilles frem og stilles tilbage når man skal bruge det til løb og arrangementer.

/Thomas Alkjær Eriksen

Fra FIF Nyhedsbrev 3:

2014 gav mere succes end nogensinde før 2015 står for døren - vi er parate!

Orienteringssæsonen er forbi, og vi har nået mere succes end vi på nogen måde turde håbe på, da året startede. Succesen har fulgt både dansk orientering med 6 VM medaljer, 1 Juniorvm medalje og der til også guld ved de Europæiske mesterskaber både til juniorer og seniorer, og der har været flere mesterskabsmedaljer end før til FIF.

Repræsentanter på alle landshold fra U16 til seniorvm, guld til vores herre ved DM i Stafet, Guld til Søren Schwartz på Natorientering og juniorpiger der har domineret dansk orientering året igennem; DM Guld i MTBO; flere medaljer end nogen anden dansk klub – ikke så ringe.

Orienteringssporten er i rivende udvikling i Danmark og skal være i stadig fremdrift for at bevare pladsen som en af de førende nationer i en sport, hvor de små 5000 aktive orienterere intet fylder i forhold til antallet af udøvere i vores nabolande, specielt mod nord.

I Hillerød fylder en orienteringsklub med godt 250 aktive medlemmer fysisk ikke meget ved siden af fodbold, håndbold, svømning og andre store sportsgrene, når vi skal måles på antal medlemmer. Selv med en planlagt vækst på 10% årligt, vil orientering også om 10 år være en lille klub i sportsglade Hillerød. Vi kommer til at vokse, men vigtigst er det at vi vokser i aktivitet, glæde og talent. Vi skal fortsat være en vigtig leverandør af landsholdsløbere til verdens bedste orienteringslandshold, gerne den vigtigste, og for at nå det mål, skal vi fange endnu flere talenter. Vi skal give dem de ideelle forhold for at udvikle sig og blomstre i en super kompliceret sport. De gode forhold skal tilbydes både de, der vil være bedst i verden og de, der vil de bedste trænere, ledere eller bare de bedste kammerater, der

sammen vil finde vej med kort i ukendt terræn. Vi kan selv som en lille sport i Hillerød være dem der leverer flest udøvere til danske landshold.

Samme uge som orienteringsdanmark og Team Danmark hylder medaljetagerne fra VM, var der tæt på flammer omkring landsholdsledelsen. Planerne for endnu mere udbygget elitecenter i Århus og forskellige ophobede frustrationer fik flere ledere fra landets største klubber til at trække i bremsen. FIF var med da vi følte demokratiet led under en stærk og meget selvstændig landsholdsledelse. Det forpligter og vi deltager nu som klub endnu mere aktivt i udvikling af rammerne for elitesport fremover. Fremtiden er et meget stærkt elitecenter og på seniorniveau er den bedste løsning et samlet center placeret i Århus, som det vil være naturligt, at et regionalt center for de yngre placeres i Hillerød med tæt til skole og skov. Man skal som klub have bygget et stærkt fællesskab for at fastholde unge mennesker, der flytter deres fysiske dagligdag langt væk fra klubben. Vi har i mere end 10 år sendt vores unge talenter ud af byen, men har ikke tabt en eneste som medlem af vores klub, så vi er i FIF parat til at sende næste generation af talenter nord og vest på.
/Formand, Bo Simonsen

Fra Nyhedsbrev 3:

DM Stafet og DM Lang er de 2 klassiske orienteringsdiscipliner og blandt mange udøvere er de fortsat de mest prestigefulde.

Efter næsten 30 års guld tørke for FIF's herrer kom der i år hul på bylden.

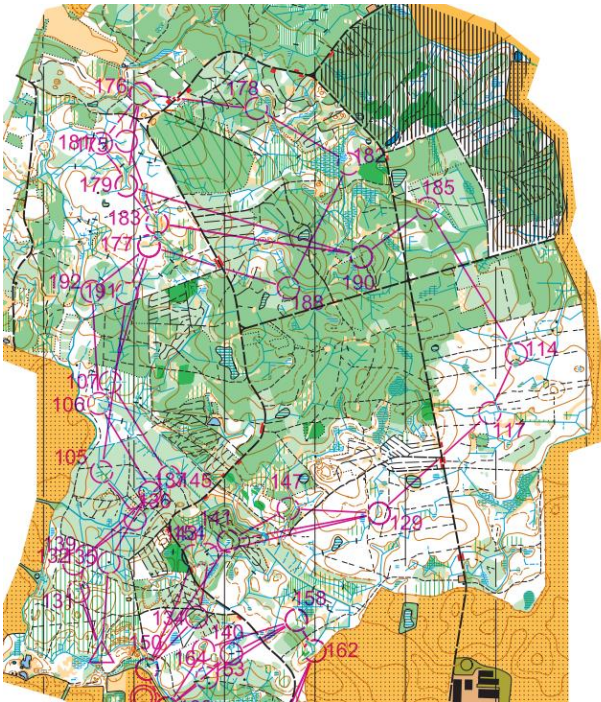
Målet var klart for FIF i år - der skulle vindes guld i herrernes stafet, hos juniorpigerne og for pigerne indtil 16 år—der til skulle DM stafet bruges som temperaturmåler på at rekruttering af talent rækker helt ned til de yngste ungdomsklasser.

I ugen op til DM Stafet udviklede tingene sig alt andet end optimalt for herrernes elitehold. Sigge L Jensen havde tidligt meldt afbud, Rasmus Folino led endnu af en fodskaide og var fortsat bedst på MTBO, afbud fra ex-stjerne Andreas Olesen, men der var stadig et hold der kunne kæmpe med om medaljerne. Jeppe Ruud lagde ud på 1. tur med kun at være 2 min efter VM guldmedaljevinderen

Side 18

Søren Bobach. Anders Konring Olesen løb suverænt på 2. tur og FIF havde fortsat kontakt med storfavoritterne fra Pan Århus. Sidsteturen blev en dyst mellem landsholdskollegerne ex-fif'eren Rasmus Djurhuus og Søren Schwartz, men Anders Konring Olesen meldte nu ind at han var parat til at tage fly fra Zürich for at forstærke holdet. 2 dage før endnu et afbud, Emil Folino ude med sygdom og 1. reserven Jeppe Ruud blev indkaldt fra landsholdets VM forberedelseslejr i Skotland. Med mindre end 24 timers forberedelse trådte jernmanden ind på holdet og drømmen var endnu intakt. Allerede tidligt på banen afgjorde Søren stafetten til holdets fordel. Guldet var hjemme!

I damejuniorklassen var der hård kamp om medaljerne imellem FIF og Tisvilde Hegn OK, men landsholdrutine slog til sidst ung energi og holdet med Nicoline,



	A7		7,3 km		
1	131				
2	139				
3	145				
4	107				
1	135		0,8		
2	137				
3	106				
4	192				
1	132				
2	136				
3	105				
4	191				
5	177				
6	188				
7	182				
8	178				
9	176				
10	181				
11	179				
10	179				
11	183				
10	175				
11	183				
12	190				
13	185				
14	114				
15	117				

Marie og Cecilie kunne med 1 minuts margin sikre sig guldet.

I klassen for piger indtil 16 år havde FIF næsten ingen konkurrence og kunne løbe dagens mest suveræne sejr hjem. Drengene i samme aldersgruppe havde væsentlig hårdere konkurrence, men kunne efter 2 timers konkurrence række armene i vejret da 2. pladsen var sikret.

/ bosim

I FIF er målet at vi inden 5 år skal være blevet væsentlig flere

- og målet er at være 300 aktive medlemmer inden 2020.

De kommer ikke af sig selv, selv om orientering er stærkt vanedannende, når man først får prøvet sporten.

Orienteringssporten kæmper som mange andre sportsgrene for at holde på medlemmerne. I orientering er det de få klubber i Østjylland og i Hovedstadsområdet der har størrelse og organisering til at favne bredt hvor væksten har bedst kår, men skal sporten holde skansen, skal væksten være 2 –cifret.

I FIF Hillerød sker rekrutteringen primært via personlige kontakter. Vi har gennem mange år forsøgt med udadvendte aktiviteter så som Familieorientering, Find Vej og rekrutteringsdage. Utrolig mange har nået at stifte bekendtskab med orientering, fået gode oplevelser, men kun få er blevet helt bidt. Enkelte voksne har fundet deres sport og er blevet fuldblodsorienterere, men de fleste der hænger ved er familier hvor både børn og voksne har fundet glæde ved sporten og ikke mindst det sociale liv der er omkring orientering. Nu forsøger klubben via orientering på skoleskemaet at nå ud til flere børn og unge - målet er at få de unge mennesker ud til træning og med i fællesskabet. Så skal der meget til før end at de søger andre steder hen.

Hvis der i hver skoleklasse, der får lært orientering, er 1 eller 2 der vil prøve mere, vil vi med lidt held have dem og deres familier med i sporten om 1/2 år og så har vi som klub vundet. Lige nu åbner vi nyt Find Vej projekt Skævinge - en enestående mulighed for rekruttering. Det er hårdt arbejde, men vi skal nok nå de 300 aktive medlemmer.

/ bosim

Natur, oplevelser og samvær



Løbeskolen:

Denne omtale er saket fra Nyhedsbrev nummer 2 – fordi den fortjener at blive gentaget! ;-) Leif

Løbeskole for alle torsdag aften, klokken er 18 og Slotsparken i Hillerød genlyder af tilråb, kommandoer, prusten og stønnen, når en blå bølge bevæger sig opover en af parkens græsskråninger. Det er 20-40 medlemmer fra FIF Hillerød Orientering der er i gang med løbeskole. Den yngste er 6 år og den ældste 50, flest ungdomsløbere, både dem der vil være bedst og dem der bare vil have træning og socialt samvær er med.

Side 20

Jeg har i mange år arbejdet med glæden i elitesport og været på jagt efter de gode miljøer. Nummer et på min favoritliste er de glade o-løbere fra Hillerød. Man kan ikke andet end selv at blive i godt humør, når flokken af blå trøjer løber rundt på dette smukke, smukke sted med Frederiksborg Slot som baggrund. Jeg ville synes, det var forfærdeligt hårdt og kedeligt at løbe op og ned ad den bakke og samtidig skulle springe og hoppe, og hvad de nu ellers finder på af gakkede løbearter. Men ung og gammel, hurtig og mindre hurtig ser ud til at nyde det maks, mens de pruster og stønner – og faktisk ser ud til at have det top fornøjeligt med hinanden. Det er bare god energi med høj puls. Et skønt sted med skønne mennesker, der altid tager godt imod én. Tak for det!

/Lise Kissmeyer, idrætsmentor for Hillerød-ordningen og forfatter til bogen 'Jagten på glæden'



Målet med løbeskolen er, at deltagerne uanset fysisk udgangspunkt med egen vægt og fysik, skal styrke delelementer af de fysiske udfordringer, som de møder under orientering. Løbeskolen er meget lidt en løbetur og meget mere en træning i delelementer af de fysiske (og mentale) udfordringer som orientereren møder på hård konkurrence.

Træningen skal kunne gennemføres kollektivt for alle deltagere, uden at dette går på kompromis med målet om at alle skal belastes hårdt. Øvelserne skal være sportsspecifikke – dvs. de skal for stor del helst ligne bevægemønstret fra orientering og er en kombination af styrketræning, intervalløb og stabilitetsøvelse – det meste gennemført med høj intensitet.

Side 21

Hovedparten af øvelserne udføres på let skrånende bakke, da stigningen giver et ekstra plus til mange. Orienteringsløberne får rigtig mange tilbud, hvor der er fokus på den tekniske del af orientering, og specielt i som- merhalvåret. Vores ungdomsløbere får 2 til 6-7 tekniske tilbud om ugen, men meget sjældent tilbud om fysiske træninger, hvor de alene udfordres både fysisk som mentalt (det at arbejde med smerte og at flytte sig langt væk fra komfortzonen), og meget få for udfordret sig selv på rene løbediscipliner. Skal vi fortsat udvikle verdensklasseløbere i Nordsjælland skal vi turde give de yngre talenter et tidligt tilbud om specifik træning hele paletten rundt.

Løbeskolen skal derfor være med til, her og nu, at forbedre fysiske færdigheder, men ikke mindst til at introducere de der vil være bedst, til den hårde fysiske belastning et sted hvor man ikke kan skjule sig, og dermed måske giver sig lidt mere – grænsen for den fysiske formåen flyttes når den mentale grænse flyttes. Jo tidligere talenter får denne ballast, jo tidligere kan de gå i gang med på egen hånd at udfordre deres fysiske grænser.

/Bosim

Medaljestatistik Orientering 2014

Nat Sprint Ultralang Mellem Stafet Lang KlubDM

I alt Point*

*Pointberegning: Guld = 3, sølv = 2, bronze = 1

1	FIF Hillerød	134
2	Tisvilde Hegn OK	122
3	OK Pan Århus	101
4	Silkeborg OK	76
5	OK Øst Birkerød	58
6	Horsens OK	55
7	Søllerød OK	51
8	OK Roskilde	50
9	OK Snab Vejle	44
10	Kolding OK	41
11	Faaborg OK	34
12	OK HTF Haderslev	26
13	Allerød OK	25
13	Farum OK	25
13	Viborg OK	25
16	Helsingør SOK	23
17	OK Gorm Jelling	22
18	Køge OK	21

19	OK Melfar	14
19	Aalborg OK	14
21	Ballerup OK	13
22	Herning OK	12
23	OK Sorø	11
23	Svendborg OK	11
25	AKIF	10
26	PI-København	9
27	Odense OK	7
27	OK Vendelboerne	7
29	OK 73	6
29	OK Skærmen	6
31	Allerød/Politiet/Skærmen	5
32	OK Syd	4
33	OK SG	3
34	OK Esbjerg	2
35	Nordvest OK	1
35	Århus 1900	1

1. udkald om klubtur 2015



Slovenien 2015



1. udgave Lørdag d. 18. juli til torsdag d. 24. juli eller til 30. juli

Sportshotel Prodnik



Hvor skal vi bo?

- 16 rum med dobbeltseng og 2 ekstra senge
- 3 rum med dobbeltseng
- Ungdomsrum med plads til 8 personer
- plads til indtil 4 campingvogne

Hvad kan man lave på Prodnik?

- bade
- spille beachvolley
- sejle i kajak
- sejle wild water rafting
- vandre og ride
- spille bordtennis
- møb
- klatre
- slappe af, nyde livet.

Hvordan er det med mad?

Rejse til Slovenien - fly, bil eller tog
1480 km i bil, eller direkte fly til Slovenien



Skal vi også prøve orientering - JA
Orientering for alle



Det bliver sikkert alt for dyrt!
Nej - hotellokvalitet til en billig penge

Hotellpriser - 140 EUR for det bedste
rumme 2-3 personer
inkl. 2000 kr. i mad
inkl. 1000 kr. i aktiviteter
2 personer i 10 dage



Skal vi ikke også løbe OUpcup 5 dages?
25. - 30 juli - mod vest

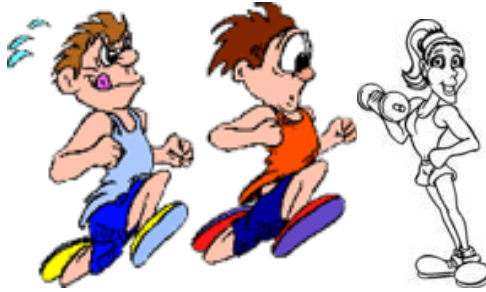


Mere info kommer snart

- hjemmeside under opbygning
- Egen Facebook side med opdateringer løbende



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

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



FIF Hillerød Orientering

O-FIF er FIF Hillerød Orienterings medlemsblad.

Redaktør (ansvh.) Leif Sig, Græsted Stationsvej 63B, 3230 Græsted

☎ 48 39 16 77, e-post: o-fif@fiforientering.dk

Trykkested

Kopi Experten, Åbyhøj

Annoncer

Henvendelse til redaktøren

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

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

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

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

Adresser og telefonnumre

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

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

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

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

Adresser og WEB sites

Kompashuset Ødamsvej 36, 3400 Hillerød

FIF hjemmeside www.fiforientering.dk

Online Tilmelding www.o-service.dk

Bank: Spar Nord Bank. Regnr: 9213 - konto: 4560075893

Hovedkonto nr. 0303135
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



spar Nord

tættere på