

O-FIF

43. årgang

Februar 2015

Nr. 1



**Tillykke til vores nye
æresmedlem - Betty**

FIF Hillerød Orientering

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



spar nord



ADSERBALLE
& KNUDSEN ^A/_S

FA

STILLADSUDLEJNING ^A/_S

WWW.FA-STILLADSUDLEJNING.DK 48 24 70 80

NORDSJÆLLANDS 
MATERIELUDLEJNING ^A/_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

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

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

O-FIF nr. 1/2015

V ar du til generalforsamlingen? Hvis du ikke var får du kun et par citater fra formandens beretning – og det er slet ikke retfærdigt overfor det kæmpe arbejde formand og bestyrelse lægger i vores klub.

Dette blev også bemærket flere gange i løbet af generalforsamlingen af forsamlingen!

Det er ofte således at man hellere vil kigge frem end tilbage - men orienteringsåret 2014 – hvilket år!

Der er en fantastisk aktivitet i klubben – prøv at læse beretningen fra ungdomsudvalget der beskriver de første 14 dage af 2014.

Med fortrøstning ser vi nu frem mod et nyt år med nye mål – og fastholdelse eller gentagelse - af nogle af de meget flotte resultater i 2015.

Vi ses i skoven!

;-) Leif

Sejt, sjovt og spændende



Generalforsamlinge 2015 (dækkende 2014).....	4
Betty – nyt æresmedlem	9
FIF-prisen til Bjarne Jensen.....	13
Årets ungdomsløber Annika Simonsen	13
Sportslige højdepunkter 2014.....	15
Fra ungdomsudvalget	17
Fra vinterklubturen	19
Fra worldcup på Tasmanien	24
Klubtur til Slovenien	26
Vinterymnastik	27

Deadlines og udgivelsestidspunkter

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

Forsiden: Betty – nyudnævnt æresmedlem (Foto: ;-) Leif)



Ordinær generalforsamling i FIF Hillerød Orientering

Dagsorden:

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning, og spørgsmål til udvalgsberetninger
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 bestyrelses-suppleanter
9. Valg af revisorer
10. Valg af revisor-suppleant
11. Bestyrelsens forslag til udnævnelse af æresmedlem
12. 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.

Carsten Dahl gjorde indsigelse imod indkaldelsen, idet O-FIF ikke mere udsendes per post til alle. Endvidere var der i år ikke i tide udsendt en e-mail om generalforsamlingen – eller om tilstedeværelsen af det O-FIF, hvor indkaldelsen blev bragt.

Da der var mødt ca. 40 medlemmer op, var der ikke umiddelbart grund til at tro, at nogen (som ville være kommet) ikke havde fået indkaldelsen, men det blev besluttet, at der i fremtiden, når O-FIF udgives, skal sendes et nyhedsbrev/mail til alle om dette. I forbindelse med indkaldelse til generalforsamling skal der endvidere gøres opmærksom på dette i nyhedsbrevet.

Sprint og orientering i det bynære miljø er kommet for at blive, og skal det være en oplevelse skal vi have gode sprintkort. Klubben har en specialist, Mads, der hvert år tegner ny sprintkort. I 2014 blev det til Ålholm kortet og der til fik vi ved prof. hjælp

kort over Skavengen, klubbens medlemmer, skal tegnes mange Hillered, for mange og med det orientering, Elite Vores eliteløbere i H21 at dette kan gå hånd i antastisk. Tak for den stunden når vi kunne pc'en når vi kunne fejber denlandske eliteklub med når vi som finaleløbet i Mønsted, også de yngste i Talentklasser, smallere grupper der litgruppe der består af grupper er fortsat små, men vi har ikke tabt nogen og med årets stafeprojekt fik gruppen gjort sig gode tanker om hvorfor de fortsat er medlem i FIF. Når vi ikke taber nogen af "de gamle" og vi flere midler til Vi fik igen i år Nicoline og Vi har også i hver en krone have glæde af klubben (og den det samme den Med stadig flere for styregruppe der skal være ligeværdig klub betaler ca. træning. For de

vi betaler 500-tyrke motivation sammen med Hillered Kommune og DOF igangsat et projekt hvor der oprettes juniorelitencenter for orientering med udgangspunkt i Hillered. Stævner, frivillige og økonomi 2014 har været et meget aktivt år for alle de medlemmer der har været med til at lave vores stævner og arrangementer, og ikke mindst for stævneledere og de der trækker de tunge poster ang på gang. At organisere og gennemføre kan opleves som meget enkelt når man møder ind som deltager eller som "arme og ben", men funktionslederen, både den der kører på rutinen og den ny der gennemarbejder hver tænkelig detalje, oplever at selv forglemmelser og fejlskan kan have store konsekvenser. Heldigvis er der mange i vores klub der har stor rutine, er selvigangstændte og tør tage ansvar, og så får vi reddet os i land uden at nogen andre når at opleve panikken. I år åede vi at flytte skov og stævneplads til et SM Stafet meget kort tid før løbet, og udover en lille håndfuld klubfolk var der dårligt nogen der opdagede fejlen. Super gennemført løb, I 2014 var året og det giver frivillige fortsat at huske forhold. Vores fgerende for barren i dansk Sponsorør Det går vel ikke Noname, Spar Nord Bank og klub. var store for året for at hente fantastisk Desværre blev interesse i gode sponsor der oftere kom på deres bankforretning. Det skal vi gøre bedre, for bytteforholdet mellem os og vores sponsorer skal være positivt for begge parter.

”Hvordan måler man sportslige højdepunkter? Der har for mig været mange højdepunkter i 2014 og lidt afhængig af hvilken dag vi måler, vil svaret være forskelligt.”

”Der er vel ingen klubber der kan tilbyde deres medlemmer adgang til så mange super kort i nærområdet og så endda frit stillet til rådighed. Vi har et dejligt klubhus som rigtig mange bruger – det skal vi ikke tage for givet.”

”Som arrangører har medlemmer af klubben som nævnt været utrolig flittige – det er ikke noget nyt. I 2014 har vi stået for eksterne orienteringsarrangementer med næsten 3000 starter. Der til kommer motionsløb. Rigtig mange var med til at bidrage med deres arbejdskraft og det er en nødvendighed når man ser listen over årets mange arrangementer.”

Hilleredsholm og Sygehuset. Sprintkortet vil altid blive brugt af færre af de specialisterne, men bliver til gengæld brugt meget af skolerne. Der sprintkort i fremtiden også uden for steder er det en ekstra chance for at introducere orienteringskortet til flere men det er fortsat i skoven vi skal finde de fleste poster.

og D20 fik i år vist at vi er en klub med elite både på hære og dameside og hånd med en stærk ungdomsafdeling DM Guld til D20 og H21 var flotte indsat til jer alle. Tak for de spændende være med på sidelinien når I var til lyddes og for limerne ved jer rundt i verden ved store konkurrencer for landshold eller jeres Tak for I også fik sat tid af til at være breddeklub skulle give naboklubberne kje i Divisionsmatchen og ved Definitionen af elite er ikke enkel i FIF. Vi har en bred gruppe der omfatter

juniorelitedløbere og så seniorer der stiller til start ved DM. Vi har en omfatter elitære løbere i aldersgruppen 17 til 30 år og så har vi den smalle elitesatsende HD21 løbere. Den sidste er det meget af skal alle hele tiden sørge for at styrke/fastholde båndene. Forholdet er anden vej. elevet på talentlinie i gymnasie og i folkeskole har vi naturlig gået ind for at tage ansvar og de arbejdsopgaver der skal lases her omkring. Her er det naturligt foraldergruppen parat med en arbejdsindsats. For de aktive har der været 3 tilbud ugentlig og så er forholdet at vi som 30 kr. for pr. øvelse - en rigtig god investering for at få en træner til at lave en super der ikke bruger tilbuddet (typisk gymnasieløvere) har forholdet været meget mindre skent – her er forholdet typisk at 1000 kr. pr. træning de unge mennesker møder frem til. Den går ikke i fremover. For at og tilpasse tilbud til gymnasi ungdom har vi

”Vi har talentfulde teenagere der både i gejst, talent og social energi henter både masser metal, men også ny til i denne aldersgruppe – enhver ny bliver modtaget i fællesskabet; vi har rigtigt mange unger under 13 år og her er der også både talent til at hente medaljer, men i heldigvis også til at hente kammerater ind i sporten”

men den går jo kun når man har de dygtige ledere og de gode kort. lederposterne lidligt besat og der var styr på organisationen i god tid – et mål for ro i organisationen og det gør det lettere at rekruttere hjælpere til de 10.000 af arbejdsimer der lægges. Det er vigtigt for alle at orientering i vores klub kun hænger sammen når der ydes og nydes i samme stævner med høj kvalitet er en vigtig del af vores identitet som klub; de er vores økonomi; og så der de med til at have orientering, og alt sammen skal vi også klare i 2015.

så ringe, og alligevel kunne jeg bruge samme summering som i 2013! Tak til Adserballe & Knudsen, Fa Stilladsudlejning, Nordsjællands Materieludlejning og for at have været sponsorer for elite, ungdom Huskede du som medlem at det var dem der støtter vores forening? Ambitionerne om at arbejde med og for sponsorerne skulle fordeles på flere da mulighederne eksterne midler jo viste sig at være en mulighed for vores klub for at tilbyde faciliteter og tøj til vores elite og ungdom. Det ikke sådan, og det nærmeste vi kom et større klubengagement var en større rettigheder til at få del i goderne. Vores Spar Nord har med rette stillet spørgsmål ved værdien af deres engagement, da nyhedsbrev til dem end der kom medlemmer ind i banken for at få et godt tilbud

Side 7

Vi har reklameret for vores bank Spar Nord i klubblad og på vores stævner; vi har profileret teams sponsorer ved stævner, træning og overalt hvor vores ny klubdragt bliver set. Der er udgivet Nyhedsbrev 3 gange for at informere vores sponsorer om aktivitet, succes og planer og i efteråret blev der afholdt en dag med orientering for samarbejdspartnere. Vi har i 2014 haft en forrentning om at vores ungdoms og eliteløbere bruger den sponsorbetalte dragt – dels fordi de profilerer vores klub som er en meget aktiv sponsor for hver eneste af dem op til mere end 20.000 kr. pr. hoved, men naturligvis fordi det også viser klubbens sponsorer frem og viser fællesskabsfølelse med de unge og ny. Det har ikke været et krav at man skulle bære dragten, men er det hvis man vil have glæde af at støtten som klubben er parat til at give. Sådan bliver det også fremover. Tak til de 2 medlemmer der aktivt gik ind med et emne til fremtidige sponsorer. Med flere og flere aktive unge mennesker, bliver kravet til økonomi større hvis alle aktive i ungdom skal have tøj og vi kom rigtig langt med de ny sponsoralter for perioden 2015-2016. Alle de gamle sponsorer har gentænget ny aftaler og der til er der kommet lige så mange ny til. Tænk hvad det ikke kunne blive til hvis flere end 2-3 medlemmer tog lidt ansvar her. Alligevel har vi som klub lukket aftale med sponsorer om økonomi eller faciliteter for 123.000 kr. Velkommen til alle de ny tæmsponsorer og tak til jer der igen er med.

Forbund og kredse

At være en af Danmarks mest aktive orienteringsklubber forpligter, og vi har i år været mere synlige i arbejdet for kreds og forbund. Tak til HP for at styre ungdomsudvalget i Østkredsen og for at repræsentere os i bestyrelsesarbejdet. Ulrik

S var igen kontrollant på et DM og flere andre kontrollanter på løb i Østkredsen. Vi har fortsat flere trænere engageret i forbund og kreds, og senest er Lasse blevet landstræner for MTBO landsholdet – en god tradition at vi er leverandør af trænere

på ændret har haft besøg uformelt møde vi fælles skal

at vi er blevet mere ukonstruktiv

elitepolitikken fremtidens elitecentret i der vil i gang. Vi har arbejdet for at op om

rejse ud for at blive bedst. Vi tror på at de der trives i Århus kan løfte sig til topelite på verdensplan, men også at vi skal støtte dem som søger andre veje; de der trives bedst under andre forhold, men at vi ikke kan give dem det elitecentret kan – hverken fagligt eller økonomisk. Vi er vel bære lige begyndt det spændende arbejde og fra bestyrelsen skal der lyde en opfordring til enhver der kan gå ind og være med til at påvirke den sunde udvikling af vores sport også på eliteplan.

I forbindelse med ny læringsreform for skoleområdet troede vi at forbundets mange konsulenter skulle være aktive og hjælpe os som frontløbere. Det viste sig desværre at vi her kunne drage lige så meget nytte af konsulenterne som vi plejede – altså meget lidt. Til gengæld har konsulenterne så kunne drage nytte af vores arbejde. Det er også en måde at give tilbage til forbundet.

Hillerød Kommune og Naturstyrelsen – vores nære samarbejdspartnere Naturstyrelsen har fået afsluttet arbejdet med ny plan for udnyttelsen af arealerne i Nordsjælland og samtidig er ny aftale med DIF kommet på plads. Ikke alle elementer er implementeret, men vi har ikke tabt, men vundet. Styrelsen og dens medarbejdere på Gillevvej er afgørende for at vi kan dyrke vores sport som vi gør og specielt at det er let at gå til. Når vi overholder aftalerne og sørger for at tilladelser og aftaler er på plads, møder vi som i 2014 en utrolig stor velvilje – eksempelvis når vi lige skal flytte et orienteringsstævne fra en del af skoven til et andet, eller når vi vil lave større selv i den periode hvor skoven er mest følsom.

Samarbejdet med Hillerød Kommune bliver bare mere og mere tæt, og selv om vi fortsat har kampe med dele af forvaltningen er der andre steder hvor vi er førstevalg, når der skal prøves ny ideer af, og hvor vores måde bruges som det gode eksempel. Vi får stillet et fantastisk hus til rådighed og ja der er fortsat hængepartier i forhold til baderum, gulve og dem der er ikke så ringe. Vi får støtte til talentklasser hvor vores bedste kan udvikle sig; støtte til Find Vej; støtte til korttegning samarbejde om Læringsreform hvor vi er sammen med kommunen planlægger læringsforløb i orientering ude på skole og vi låner arealer og faciliteter når vi har løb. I en kommune hvor man vil selvstyre for skoler og andet sker det at idrættens glemmes, men så er vi ved fælles hjælp alligevel kommet i mål til fornuftig løsning. Aktiviteter og arrangementer:

Som arrangører har medlemmer af klubben som nævnt været utrolig flittige – det er ikke noget nyt. I 2014 har vi stået for eksterne orienteringsarrangementer med næsten 3000 starter. Der til kommer motionsløb.

Rigtig mange var med til at bidrage med deres arbejdskraft og det er en nødvendighed når man ser listen over årets mange arrangementer.

forbundsplan. Forbundet fik ny formand og med det er en proces med opgavefordeling og sammensætning af hovedbestyrelse gået i gang. Vi af Walther til et

hvor vi præsenterede vores klub, visioner og fik en rigtig god snak om hvor han. Vi har som klub valgt at bakke 100% op om en smallere hovedbestyrelse med færre specialister og flere generalister. Det betyder

synlige i forbundsregi. Der har været meget blæst og desværre debat omkring elitearbejdet i forbundet. En meget stærk (for stærk?) landsholdsledelse fik sat brand under lige efter hjemkomst fra et meget succesfuldt VM. En klar udmelding om at landsholdssatsning på senioplan foregår med udgangspunkt fra Århus, og at elitecentret fremover kun vil servicere de landsholdsløbere investere i centret, ved at være en del af den daglige træning, fik debatten som klub været meget aktive i debatten og har været meget aktive i opsege viden og dialog. Vi har deltaget konstruktiv og støttet meget landstræneres oplæg og vi tror fortsat på at vores unge mennesker må

”Vores egentlige aktiviteter hvor de sociale lokomotiver kører forrest gør hver træning til et socialt højdepunkt – tak til specielt jer unge som gør det til en fest at gå til orientering.”

Beretningen blev godkendt med applaus.

3. Regnskab

John Søndergaard gennemgik regnskabet, og undskyldte, at vi igen ikke har opfyldt det budgetterede underskud, men atter har fået et overskud.

Regnskabet blev godkendt med applaus!

4. Planer og Budget

Dernæst gennemgik HP et omfangsrigt oplæg til målsætninger for 2015:

- Flere på træner-/lederkurser
- Øget indflydelse i forbund, kommune og andre relevante organisationer
- Involveret nye personer på mindst 4 centrale områder i vores organisation
- Fastholde det igangsatte arbejde om aktiv læring med Hillerød Kommune
- Udarbejde politik for målrettet rekruttering
- Forestå etableringen af træningsmiljø omkring Frederiksborg Gymnasium

Side 8

- Bemanning af stævner for i perioden 2015-2019
- Kompashuset: Sauna, bad, maling, gulve
- Vinde DM Hold i 2015
- Forsvare DM guld i H21 – stafet og MTBO
- Fastholde deltagelse på alle 4 landshold

Desuden blev der fremlagt langsigtede målsætninger for 2019:

- Vi arbejder målrettet mod at blive 275 aktive medlemmer. Heraf kommer en markant vækst fra de mindre byer i Hillerød Kommune samt fra Frederikssund og Fredensborg Kommune
- Vi har 2-4 aktive medlemmer i alle ungdomsårgange fra 8-16 år, i både pige og drenge klasser
- Vi er godt i gang med et generationsskifte i lederstaben bag den stadig voksende ungdomsafdeling
- Skabe kontinuitet i vore indtægter, således at aktivitetsniveauet kan fastholdes
- Fastholde og motivere medlemmerne, således at alle naturligt medvirker til klubbens mange gøremål
- Sikre høj kvalitet på alle vore arrangementer, samtidig med at disse udvikles fra år til år
- Alle klubbens kort skal opdateres en gang årligt

John Søndergaard gennemgik herefter budgettet, som også var sendt ud på forhånd. Der var kun samtykkende og anerkendende ord om planer og budget.

5. Kontingent

Bestyrelsen foreslog uændret kontingent i 2015, hvilket blev vedtaget!

6. Forslag

Der var ikke indkommet forslag fra medlemmerne.

7. Valg til bestyrelse

Til bestyrelsen var følgende på valg:

- Bo Simonsen
- Thomas Eriksen
- Henrik Poulsen

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
- Heidi Holmberg

Begge blev valgt.

9. Valg af revisorer

Som revisorer opstillede:

- Lisbeth G. Larsen
- Bjarne Jensen
- Frank Holmberg

Bjarne og Frank blev valgt, mens Lisbeth blev takket for sine mange år som revisor

10. Valg af revisor-suppleant

Som revisor-suppleant genvalgte 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 Heidi Holmberg

11. Æresmedlem

John Søndergaard indstillede med nedenstående ord Betty Folino til æresmedlem:

Æresmedlemmer optages ud fra følgende kriterier:

- Æresmedlemmet anerkendes af generalforsamlingen for at have ydet en ekstraordinær indsats for klubbens virke eller orienteringssporten i Hillerød.
- Æresmedlemmet er bredt anerkendt blandt klubbens nuværende medlemmer, og har formået at påvirke alle klubbens medlemmer, på tværs af aldersskel og hvilket niveau sporten udøves på.

Nuværende æresmedlemmer:
Jørgen Chr. Nielsen (2001)

Tidligere æresmedlemmer:
Emil Frederiksen (1973)
Hans Sloth (1995)
Egil Andersen (1995)

Betty Folino har igennem en lang årrække været en utrættelig ungdomsleder og -træner i FIF.

- Betty var i 1992-93 initiativtager til skoleorienteringspilotprojektet i samarbejde med Danmarks Højskole for Legemsøvelser (DHL). I den forbindelse blev der tegnet skole-o-kort til 6 af Hillerøds 7 skoler og udviklet en ny skolekortnorm, som senere

Side 11

blev brugt til fremstilling af skolekort over hele landet. Der blev udsat faste poster i 3 af byens nærskove, og konceptet til et 8-timers lærerkursus blev gennemprøvet med ca. 30 af Hillerøds idrætsslærere i 1993. Der blev lavet kasser til skolerne, indeholdende materialer, skolekort og forslag til undervisningsforløb.

- Projektet blev i årene 1994-98 kopieret over hele landet med tegning af skolekort, udsættelse af faste poster i nærskove, gennemførelse af lærerkurser i skole-o-løb m.v., alt sammen som resultat af BF.s pionerindsats.

- Betty tog i 1995-96 initiativ til et træningssamarbejde mellem flere nordsjællandske klubber, hvilket udmøntedes i "Børnekarrusellen", der fungerer på børnenes præmisser, og stadigvæk under et andet navn er af stor betydning for ungdomstræningen i regionens klubber.

- Betty gennemførte i 1996-97 DOF's diplomtræneruddannelse i samarbejde med DHL og lavede et fremragende afgangsprøve inden for temaet ungdomstræning. Mange lege og træningsmetoder blev afprøvet og beskrevet heri, og modellen for FIF's ungdomstræning blev herved udformet.

- Betty var drivkraften bag det yde/yde projekt, som FIF som foregangsklub gennemførte i 1997-98 i samarbejde med DOF.

- Betty var som medlem af skoleorienteringsudvalget en af hovedforfatterne i det undervisnings- materiale, som i år 2000 i samarbejde med Dansk Skoleidræt blev udgivet til 4.-7. kl.-eleverne. Materialet fik navnet "Kan du finde vej"? og må betegnes som forløber for de senere "Find vej-projekter", som FIF har været så stærkt engageret i.

- Betty har samtidig med de ovennævnte ting forestået ungdomstræningen i FIF i mere end en 10-årig periode med start i midten af 1990'erne. Det indebærer en rekruttering og fastholdelse af nye medlemmer, i hvilket arbejde hun forstod at knytte gode



Side 11

klubkammerater fra klubben til sig. Utallige er de ture og løb, hun har arrangeret for klubbens ungdom. I den periode hentede klubbens ungdomsløbere mange medaljer og

Side 12

mesterskaber hjem til FIF og dermed startede en tradition, som holdes ved lige den dag i dag gennem den nuværende og fortsatte vægt på ungdomsarbejdet.

- Betty har gennem årene modtaget adskillige æresbevisninger for sit store, uselviske arbejde med FIF's ungdom: Frederiksborg Amts Idrætslederpris 1996, DOF's initiativpris "Organisatoren" 1997, Hillerød Bys Idrætslederpris 2001 og FIF's guldnål i 2002. –

- Med Bettys altid venlige og imødekomende væsen in mente og på baggrund af hendes årelange og utrættelige kamp for at give FIF's ungdom de bedst mulige oplevelser af o-idrættens værdier og glæder er hun det oplagte klubmedlem til at blive udnævnt som æresmedlem. - At hun efter sin alvorlige ulykke for en halv snes år siden, ihærdigt og tålmodigt, bl.a. med fysisk træning som middel har kæmpet sig tilbage til at deltage i o-løb for FIF, bør i allerhøjeste grad også tælle på plussiden og til fordel for en udnævnelse til æresmedlem.

Betty Folino blev med stående applaus af generalforsamlingen gjort til Æresmedlem af FIF Hillerød Orientering.



12. Eventuelt

Side 13

FIF Prisen blev motiveret og overrakt af sidste års modtager Sandra Simonsen:

FIF Prisen 2015 går til en person, som jeg vil betegne som en "arbejdsmand" i klubben.

Da jeg kom til klubben og hjalp til med Spring Cup, kunne man ikke undgå at komme i kontakt med dette klubmedlem. En klubkammerat, om er først på pladsen og går som den sidste, når der skal organiseres orienteringsløb eller Smuk Kvindeløb. Skal man bruge udstyr og værktøj, så har personen det bestemt med.

Jeg har kun oplevet min klubkammeret med godt humør og et smil på læben.

Denne aktive orienterer møder vi også til vintergymnastik og ikke mindst, når der skal organiseres en grill og gode bøffer til en klubstafet, så er denne herre på banen.

Naturligvis fristes jeg til at sige, var B den der stod for bygning af taget over vores containere.

Flere stikord til personen er: stor anhænger og lammespegepølser...

FIF Prisen 2015 vil jeg gerne give til Bjarne S. Jensen og dermed sige tusind tak for alle de timer han har investeret i vores klub.



Dernæst motiverede Thomas Eriksen årets ungdomsløber med følgende ord:

Årets ungdomsløber er en løber, der i det forgangne år har haft stor sportslig succes, 5 individuelle guldmedaljer og en sølvmedalje, men det er ikke derfor hun får prisen som årets ungdomsløber.

Hun får prisen, fordi hun er super god til at tage sig af sine klubkammerater; ung som gammel.

For selvom hun er en helt fantastisk løber, hører man hende ikke prale af de flotte resultater. Hun er knap kommet ind fra et godt løb, før hun er klar til at heppe eller og komme med gode tilråb.

Side 14

Man er aldrig i tvivl, om hun er på stævnepladsen. For lige så koncentreret hun kan være i skoven, lige så livlig og begejstret er hun når hun går rundt blandt sine klubkammerater og konkurrenter. Hendes humør smitter af på andre, og man er sjældent i dårlig humør i hendes selskab. Hendes udstråling gør, at der vist ikke er nogle i klubben, og i hvert fald ikke ungdomsafdelingen, der er i tvivl om hvem hun er.

Hun er et forbillede og et stort aktiv for klubben på det sociale område, hvor hun er meget imødekommende for nye unge løbere. Men hun formår også under konkurrencer, at få mere rutinerede løber til at falde til ro inden de skal ud og løbe.

I det forgangne år har hun været initiativtager/organisator til overnatninger i



Kompashuset for de unge, hvor de har hygget og trænet. Et vigtigt initiativ, der har været med til at styrke sammenholdet for ungdomsløberne.

Når hun får tildelt en opgave, går hun til den med stor ansvarsfølelse. Når hun for eksempel står for opvarmning af de yngre, formår hun at få alle med på det niveau de er på og tilrettelægge en kvalificeret opvarmning.

Når hun skygger andre, er man også sikker på, at den der er blevet skygget, har lært noget nyt, og er blevet en oplevelse rigere, da hun er villig til at videregive noget af sin store 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.

**Året ungdomsløber 2014:
Annika Simonsen**

Side 15

Bo Simonsen uddelte herefter årsnåle til følgende:

- 25 år:** Mads K. Larsen
Peter Hansen (in absentia)
- 40 år:** Jesper Rosenberg (in absentia)
Lilian Andersen (in absentia)
Hans Andersen (in absentia)
- 50 år:** Carl-Johan Rosenberg (in absentia)

Endelig overrakte Bo Simonsen en lang række gavekort til årets Danske Mestre, som i 2014 vandt hele 38 guldmedaljer!



Sportslige højdepunkter i 2014

Hvordan måler man sportslige højdepunkter? Der har for mig været mange højdepunkter i 2014 og lidt afhængig af hvilken dag vi måler, vil svaret være forskelligt. At vores ungdomsafdeling har haft flere starter end før og flere end tidligere har meldt sig til start i konkurrence kunne være et; at vores ungdomsafdeling har taget flere medaljer end nogen anden dansk klub med 5 danske

Side 16

mesterskaber til Annika på toppen kunne være et andet; Cecilies bronze medaljer ved JEC et højdepunkt; DM Stafet med guld til H21, D20 og D16 en anden mulighed.

Igen 6 løbere udtaget til landsholdsopgaver ved VM, World Cup, MTBO, JuniorVM, EYOC og JEC – sportslige højdepunkter hvor klubbens unge elite fik lov til at bide skeer med de bedste: Camilla, Marie, Nicoline, Cecilie, Rasmus og Søren

•
DM Nat Guld til Søren i H21

•
DM Sprint Guld til Cecilie og sølv til Nicoline i D20

•
DM Ultra Lang Guld til Cecilie i D20

•
JuniorVM, 6.plads til Nicoline Klysner på sprint

•
VM, 23.plads til Søren Schwartz på Mellem

•
DM Mellem, Guld til Nicoline

•
DM Stafet, Guld til H21, D20,

•
DM Lang, Guld til Cecilie, sølv til Nicoline

•
Divisionsfinalen, Sjællandsmestre, Sølv ved Finaleløbet

•
DM MTBO, Guld i H21 Stafet, Bronze til Rasmus på Lang

•
JEC, Bronze til Cecilie på sprint og på Lang

Fra Thomas beretning fra ungdomsudvalget:

Lige som de sidste par år er der meget positivt at erette. For igen i år har aktivitetsniveauet været højt, de flotte resultater er mange, og vi er blevet flere ungdomsløbere i klubben.

Et kig i aktivitetskalenderen kan få enhver til at blive forpustet. Vi har en ungdom, der er aktiv på mange områder, både geografisk og aktivitetsmæssigt. Jeg vil herunder opremse nogle af de steder vi viser os frem, og jeg vil med garanti glemme noget og nogle, da vi favner bredt.

Vi er blevet synlige med vore blå dragter. Jeg hører tit fra kollegaer, venner og bekendte uden for O-sporten, at nu har de set nogle af mine ”blå venner”, og om jeg var med? Så sent som til juleløbet d. 20. december, havde en af mine kollegaer set en hel masse børn og voksne drøne rundt på Hillerødholmsskolen, og som hun onstaterede: ”Jeg fik helt lyst til at være med”.

Men lad os starte ved året 2014 begyndelse.

For året var kun nogle få timer gammelt, før 18 af ungdomsløberne var ude at løbe Nytårsløb d. 1 januar i Grib Syd. Tre dage senere var en del af de unge så til lørdagstræning i Gribskov Vest. Dagen efter var enkelte til Nytårstafet i Kongsøre Skov ved Holbæk. Efter en dags pause, var der tirsdagstræning i Store Dyrehave. Og i modsætning til hvad man måske skulle tro, på sådan en våd, kold og mørk januar aften, var der stort fremmøde. Allerede næste dag arrangerede FIF natløb i Gadevang/Selskov, hvor 6 af vores egne ungdomsløbere fik lov til at løbe. Torsdag var der så en masse af ungdomsløberne nede på Frederiksborg Byskole til vinterymnastik, for at få trænet diverse muskler under kyndig vejledning af Sandra Simonsen. Lørdag havde vi så en ungdomsløber med til MTBO (mountainbike Orientering) i Gribskov, samtidig med at andre var nede til lørdagstræning i Rude Skov. Tirsdag var der så træning i og omkring Kompashuset med fællesspisning bagefter, og som altid var det store rum fyldt op med unge og gamle, dog flest unge.

Det var bare et kort sammendrag af nogle af de aktiviteter, der foregik de første 14 dage i år 2014.

Side 18

De sportslige resultater til DM'erne har også været mange:

Til DM-Sprint vandt:

Annika Simonsen en Guldmedalje i D14

Nikoline F. Klysner en Guldmedalje D20

Nikoline Splittorff en Sølvmedalje i D16

Cecilie F. Klysner en Sølvmedalje i D20

Malthe Poulsen en Sølvmedalje i H14

Til DM-Ultralang vandt:

Cecilie F. Klysner en Guldmedalje i D20

Annika Simonsen en Sølvmedalje i D14

Siri Simonsen en Bronzemedalje D12

Sara Brinch en Bronzemedalje D14

Nikoline Spittorff en Bronzemedalje D16

Til DM-Mellem vandt:

Siri Simonsen en Guldmedalje i D12

Annika Simonsen en Guldmedalje i D14

Nikoline F. Klysner en Guldmedalje i D20

Sigrid Staugaard en Sølvmedalje i D10

Gustav Hemmingsen en Sølvmedalje H10

Camilla Larsen en Bronzemedalje i D16

Lukas Hemmingsen en Bronzemedalje i H12

Malthe Poulsen en Bronzemedalje i H14

Til DM-Nat vandt:

Annika Simonsen en Guldmedalje i D14

Nikoline Splittorff en Guldmedalje i D16

Siri Simonsen en Sølvmedalje i D12

Lukas Hemmingsen en Sølvmedalje i H12

Camilla Larsen en Bronzemedalje D16

Malthe Poulsen en Bronzemedalje H14

Til DM-Stafet vandt:

Camilla, Annika og Nikoline S. en Guldmedalje i D13-16

Nikoline K., Marie H. og Cecilie K. en Guldmedalje i D20

Malthe P, Frederik og Thomas Sølvmedalje i DHmax43

Til DM-Lang vandt:

Sigrid Staugaard en Guldmedalje i D10

Annika Simonsen en Guldmedalje i D14

Cecilie F. Klysner en Guldmedalje i D20

Mathilde Poulsen en Sølvmedalje i D12

Nikoline F. Klysner en Sølvmedalje i D20

Gustav Holmberg en Sølvmedalje H10

Lukas Hemmingsen en Sølvmedalje i H12

Malthe Poulsen en Sølvmedalje i H14

Gustav Hemmingsen en Bronzemedalje i H10

Til DM MTBO-Lang vandt Christine Reibert Hansen en Sølvmedalje i D16

På ungdomsudvalgets vegne og med et ønske om et godt nyt Orienteringsløbs år til alle.

/Thomas Alkjær Eriksen

Der var ingen ulve! – men masser af god orientering da klubturen i år gik til Holstebro.

Med bilen fyldt med forventninger og pakket med løbetøj til fire træninger, gik årets klubtur i år til Stendislejren uden for Holstebro. Turen derover blev på bagsædet benyttet til en lille lur for at kunne være klar til natorienteringen fredag aften. Denne træning foregik i Sjørup plantage. Et lidt mere diffust terræn end vi er vant til fra skovene omkring Hillerød, men efter at have løbet hele vinteren i mudder var det en fantastisk oplevelse at løbe på den bløde mosbelagte skovbund uden at få våde fødder.

Lørdag formiddag var fokus for træningen højdekurver, hvor alle fik mulighed for at komme godt i gang med orienteringen i det ukendte terræn. Os lidt mere uerfarne løbere, fik mulighed for at løbe samme med en erfaren løber som kunne hjælpe os med at lære at læse

terrænet. Der var sløjfer med enten positive eller negative detaljer og så lidt ekstra til dem, der bare ikke kunne få nok.

Lørdag eftermiddag foregik træningen i Strøsa Vest, der ligger i forbindelse med det gamle urfugle reservat. Et meget varieret terræn, som bestod både af klassisk granplantage, som vi ser det omkring Tisvilde, men også hede. En tur tværs over heden, der var bevokset med lyng i 30-40 cm højde, gjorde det pludselig klart, hvorfor det er så vigtigt at træne høje knæløftninger og lære at løfte fødderne når man løber. Tilbage ved mål blev spændingen omkring hvem aften's hemmelige gæster var udløst, idet vi her opdagede, at både Tue Lassen og Jeppe Ruud var kommet og havde deltaget i eftermiddagens træning.

Hjemme i lejren igen blev der talt orientering og slappet af. En større gruppe havde dog travlt med at forberede aften's festmåltid, der bestod af ikke mindre end tre retter. Efter en rigtig hyggelig middag var det blevet tid til at høre nærmere fra de hemmelige gæster. Tue fortalte om forberedelserne til sidste års VM i sprint og gav et godt indblik i, hvad det kræver at være blandt de tre bedste i verden. Bl.a. for talte han om, hvordan han havde trænet trappeløb på stadion i Århus og sat enheder ud, således at han kunne træne i hurtigt at stemple og løbe videre. Endelig blev vi alle introduceret til tørtræning for "sprintnørder", en metode de havde brugt på landsholdet til at blive hurtige til at foretage de bedste vejvalg. Alle fik herefter et kort med en sprintbane og skulle hurtigst mulig tegne vores vejvalg. Det var forbudt at løfte blyanten når den først var sat på papiret! Efterfølgende fortalte Tue så, hvad det bedste vejvalg var og det blev klart, at de små marginaler kan være afgørende. Vi prøvede også at give point til vores sidemand for vejvalg sådan som de gør på landsholdet når de tørtræner. Jeg vil undlade at fortælle om mit resultat..... Der var ingen tvivl om, at dette var sjovt og lærerigt for alle, men især var det inspirerende for ungdomsløberne at møde en rigtig landsholdstjerne. Tak til Tue og Jeppe fordi I tog jer tiden til at besøge os.

Side 21

Ved introduktionen til søndagens træning sagde postudsætterten, at der var vådt og at der var ½ meter dybt flere steder. Jeg tror først, at det gik rigtig op for de fleste hvor vådt det var, da man stod ude i terrænet. Jeg havde fornøjelse af at løbe med Torbjørn og Frederik, to af klubbens yngste aktive løber. På begynderbane stod alle stierne på den første halvdel af turen under vand og det faktisk i et terræn, hvor der ikke var en eneste blå signatur på kortet. Mange steder måtte vi derfor afvige fra ”vores vejvalg” for ikke at stå i vand til knæene eller højere, hvilket ikke faldt i god jord hos to verdensmænd, der var enige om, at det var et dårligt terræn og at det var under deres værdighed at stille op til den slags løb. Det ”dårlige terræn” var dog allerede glemt, da de to unge løber atter mødte op til træningen tirsdag aften.

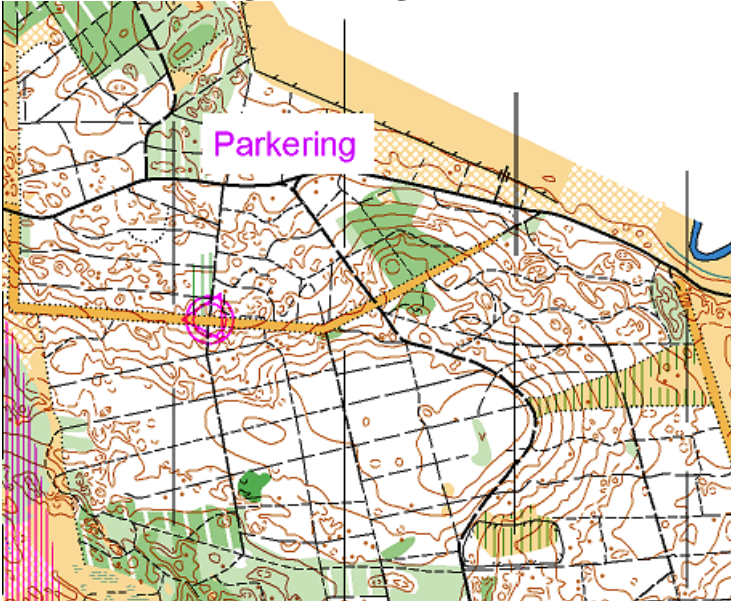
En meget begivenhedsrig tur, hvor vi ikke kun fik stiftet bekendtskab med et nyt terræn, men også orienteringsløbere fra Silkeborg og Horsens OK der havde valgt at bruge weekenden sammen med os. Det var også vores ”nye venner” der nævnte for os, at hvis vi så noget vi troede var en løs hund – så var det nok en ulv!!

Behøver jeg at sige, at der var stille i bilen på vejen hjem – kun chaufføren var vågen da vi passerede Lillebælt.

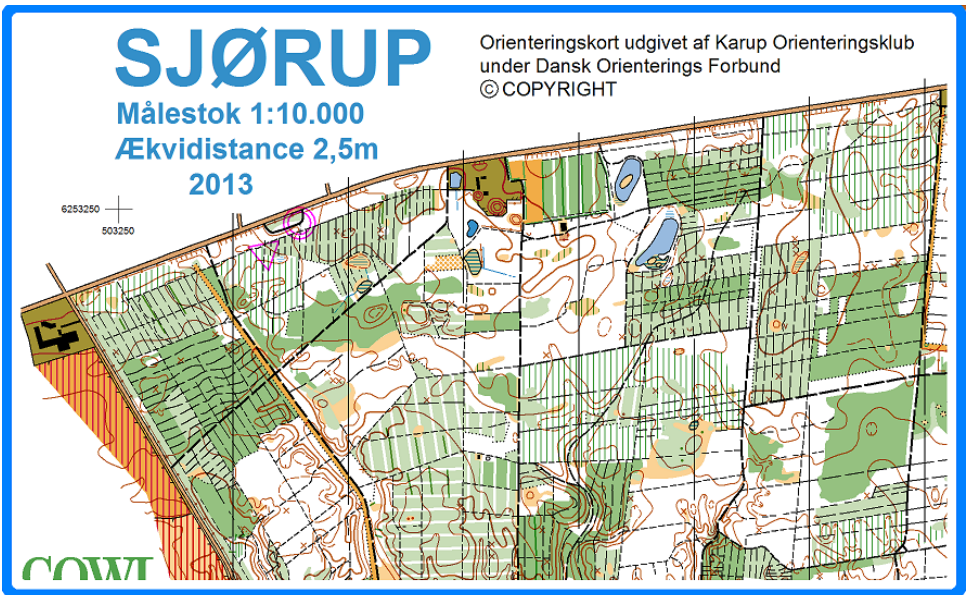
Tak til Sandra og Bo en veltilrettelagt klubtur.

På familien Holmbergs vegne Heidi

Kort udsnit lørdag formiddag



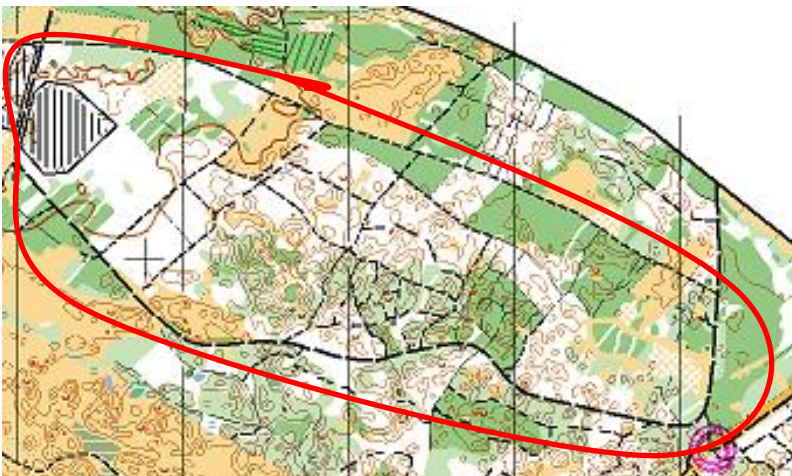
**Kort til fredag
aften**



Kort udsnit lørdag eftermiddag



Det famøse kort fra søndag formiddag – med omkransede område var der begynder bane var



Worldcup på Tasmanien

I januar havde jeg min seniordebut til worldcuppen på Tasmanien. Det var både utrolig spændende og skræmmende at deltage i en verdensklasse worldcup.

De 2 måneder op til worldcuppen brugte jeg på at rejse rundt i Australien. I de uger, jeg brugte i selskab med andre løbere, var det nemt at få trænet godt. I starten af december følte jeg mig i topform, min motivation var skyhøj, og jeg glædede mig helt vildt til at skulle prøve kræfter verdenseliten. Kort efter blev jeg syg, og sådan rigtig syg! Efter 10 dage kunne jeg begynde og løbe igen med kun 2,5 uge inden sprintkvalifikationen.

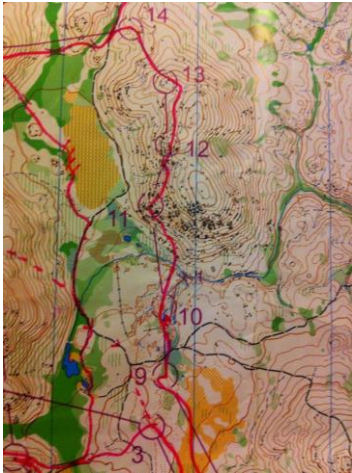
Da det ville være et rent gæt i tågen, hvilket resultat et godt løb for mig ville kunne række til blandt seniorerne, ville jeg ikke opstille nogen form for resultatmålsætning inden. Derfor gik jeg ind med den indstilling, at jeg ville løbe 3 teknisk gode løb og ikke fokusere på konkurrencen som sådan.

På sprintkvalen gav jeg den gas og endte med at løbe en rigtig fin tid. Men jeg havde slet ikke styr på mine tanker under løbet, og jeg følte mig stresset. Starttrekanten var på arenaen, og 1. posten var derfor nærmest et publikumsstræk. Så da vi dagen efter løb sprintfinalen, var mit mål at holde fokus og kontrol hele vejen og ikke lade mig stresse af publikum. Jeg havde jeg et rigtig godt løb. På størstedelen af banen var jeg på forkant og derfor i stand til at holde fart ind og ud af posterne, og det gav et virkelig godt flow. Jeg havde rigtig gode ben og mærkede intet til, at jeg havde været syg. Det rakte til en 3-delt 14. plads, som jeg var ret stolt af.

På mellemdistancen havde jeg et kæmpe bum på post 17. Det er svært for mig at forklare, hvorfor jeg regerede så urationelt, som jeg gjorde. Jeg ved, at jeg allerede inden løbet var nervøs. Jeg vidste det ville blive en teknisk udfordring for mig, og formmæssigt var jeg i tvivl om hvor meget de 10 dage i vandret havde betydet. Set i bakspejlet var jeg for usikker på mig selv inden start. Da jeg løb på strækket til 17. posten ramte jeg pludselig bunden af en slugt og min post lå på skrænten. Jeg havde brugt nogle åbne områder med sten som checkpoints undervejs og kunne ikke forstå,

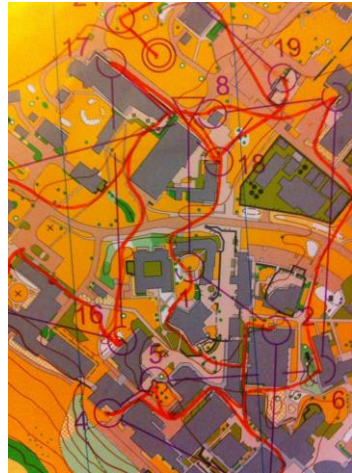
Side 26

hvordan jeg havde ramt så skævt. Jeg løb tilbage op af skrænten, men sigten var nedsat og området diffust, og jeg kunne ikke læse mig ind. Jeg begyndte at løbe



langs skrænten for at finde en detalje, som var markant nok til, at jeg kunne læse mig ind. Jeg stode ikke rigtig på kortet, og jeg endte med at tabe pinligt

meget tid på den ene post. Jeg tror, at jeg havde været i stand til at reagere

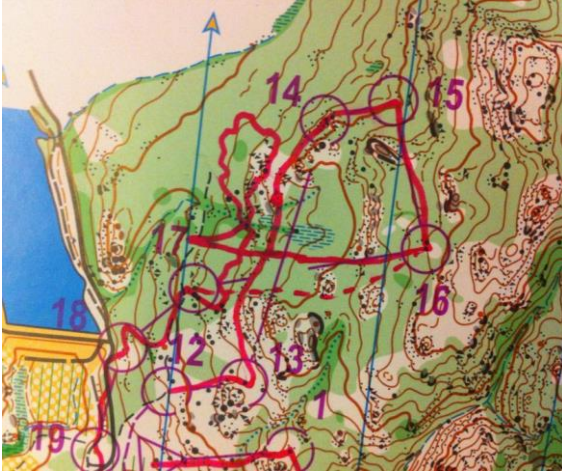


bedre, hvis jeg havde haft bedre selvtillid. Hvis man allerede når man løber ud på en bane, er bange for at det skal gå galt, er det jo nærmest en selvopfyldende profeti.

På lagdistancen oplevede jeg både store tekniske og fysiske udfordringer i starten af banen og fik ikke presset ordentlig på i et terræn, hvor man går helt i stå, hvis man er for defensiv. Efter 1/3 af banen havde vi en væskepost, hvor vi passerede arenaen. Jeg var sikker på, at det var efter 2/3 af banen og altså at der kun små 3 km igen. Derfor begyndte jeg at presse lidt hårdere på, og terrænet var også markant anderledes, hurtigere og flere detaljer, hvilket det passede mig rigtig godt! Så jeg kom ikke i mål med nogen god tid, men jeg havde haft nogle rigtig gode poster fra 3 – 14.

Særligt syntes jeg det var sjovt at opleve hvor afslappet stemningen virkede i karantænezonen. Som junior syntes jeg virkelig, man kan mærke, hvor nervøse folk er inden start, men her var det som om, at de fleste vidste præcis hvad de skulle ud og gøre og egentlig var ret afslappede i situationen. Jeg syntes også, at det var meget

inspirerende at se de mennesker, som man har set på tv og set op til. Det var lidt surrealistisk at være del i den verden, og det er skræmmende så gode de er! Men det motiverer mig helt vildt at konkurrere mod folk, der har så højt niveau, for du får



ikke noget serveret, det er hårdt arbejde og dedikation der er vejen til seniortoppen. Selvom det har været en vemodig afsked med juniorholdet, føler jeg mig rigtig godt taget imod hos seniorerne, og jeg var i rigtig godt selskab på turen. Nu er jeg kommet hjem til Danmark igen og er i gang

med at planlægge at flytte til Århus i starten af sommeren. Glæder mig helt vildt til at træne med EC'et og til at flytte på kollegie med en masse af de andre løbere!

Cecilie Friberg Klysner

Sommerklubtur 2015

Slovenien 2015

1. udgave

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

Sportshotel Prodnik



Hvor stort vil det?

- 5-6 værelser med dobbeltsofaer og 2 ekstra sengepladser
- 2 rum med dobbeltsofaer
- separat køkken med plads til 8 personer
- plads til op til 4 værelsesgæster

Hvad skal man have på Prodnik?

- Tæppe
- smalle beachvolley
- fiske kugler, små møbler
- vandretøj og redt
- sportstaske
- ryk
- klæder
- briller af, ryk, smil

Hvordan er det omgivelser?

Det bliver sikkert alt for dyrt!

Nej - Investeringskredittet til en billig pris!



Skal vi ikke også løbe O'cup 5 dage?

23. - 31. juli - 1000 km



Rejse til Slovenien - fly, bil eller tog

+ info om 1 bil, eller direkte fly til Slovenien



Skal vi også prøve orientering - JA

Orienteringsløb for alle



Mere info kommer snart

• Fællesture og orientering

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

• Kajak og vandretøj

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 løbesko og træningsklæder.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

LØBEREN

- Alt i løber til klub

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