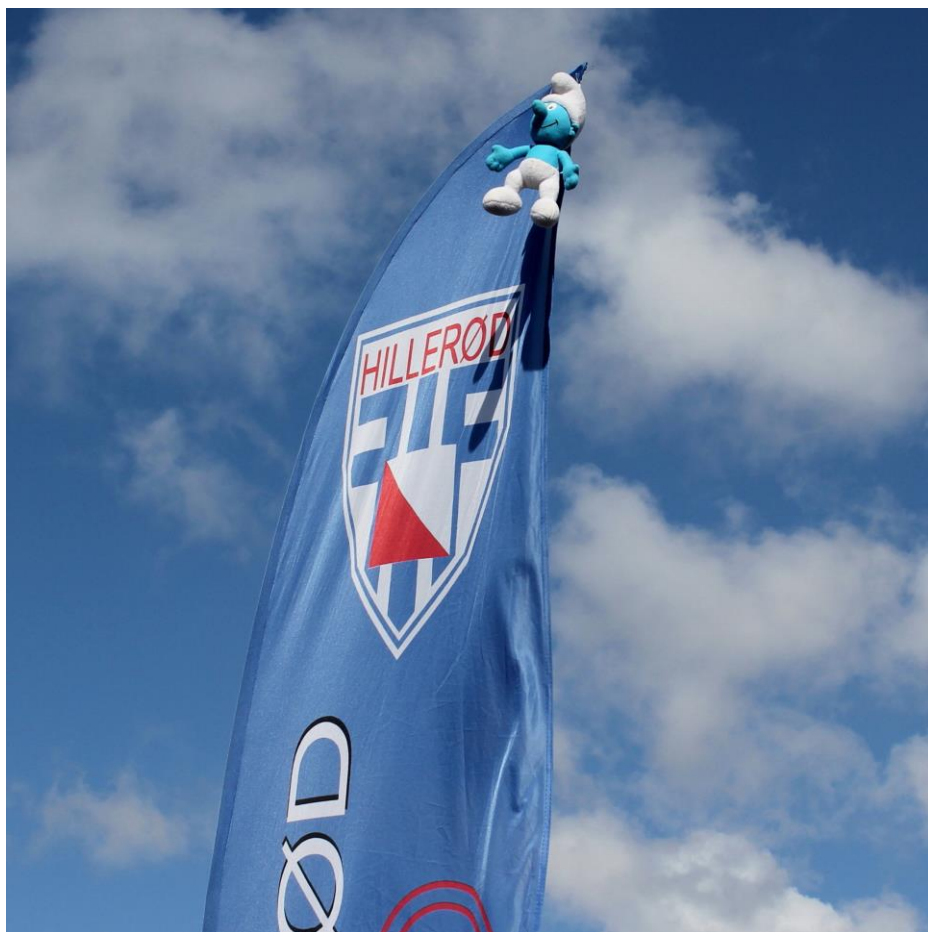


# O-FIF

43. årgang

Juni 2015

Nr. 2



**FIF Hillerød Orientering**

De støtter FIF Hillerød Orientering – Støt dem!



spar nord



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

FA

STILLADSUDLEJNING <sup>A</sup>/<sub>S</sub>

WWW.FA-STILLADSUDLEJNING.DK 48 24 70 80

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

v. Søren Sloth

Industrivænget 44, 3400 Hillerød Tlf. 48 24 16 17



noname

Home / Products / Company / References / Contacts / News / Language

**noname**

www.nonamesport.com

XC Skiing | Orienteering | Track & Field | Items in stock | Workshop

Follow us

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

## O-FIF nr. 2/2015

**S**å er foråret ellers kommet i gang – med fantastiske resultater til FIF-løbere allerede! – og så må jeg desværre fortsætte – nu er foråret slut!

Det er da utroligt så hurtigt det går – der har allerede været afholdt DM i natløb og i sprint – men omtale af DM'erne venter til et senere nummer af O-FIF.

Dette nummer er fyldt med fortællinger, der viser de spændende og udfordrende sider af vores sport og vores klubliv.

Læs – og bliv inspireret til at fortælle din egen historie – gerne til O-FIF's læsere.

Vi ses i skoven!

;-) Leif

### Sejt, sjovt og spændende



Tiomila af Søren Schwartz .....	4
Norwegian Spring af Nikoline og Annika .....	5
Fra en agernsamlers dagbog af Leif .....	6
Klip fra Nyhedsbrev nr. 2 .....	13
Cecilie og Søren i Tasmanien .....	13
Elitegruppens mål .....	15
FIF Hillerøds U16 piger succes i Norge .....	17
Danish Spring .....	18
Påskeløb .....	18
Første division cupmatch.....	19

### Deadlines og udgivelsestidspunkter

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

Forsiden: Fra stævnepladsen (Foto: ;-) Leif)

## Tiomila GULD!

I 2009 begyndte jeg at løbe for IFK Göteborg, i 2011 løb jeg for første gang på førsteholdet til Tiomila, i efteråret 2012 flyttede jeg til Göteborg for at kunne træne sammen med klubben, og nu i 2015 har jeg vundet Tiomila med dem!

Jeg har været længe i klubben, jeg har ikke blot mærket miljøet på træningsture og stævner, men med min tid på 2½ år, hvor jeg boede i Göteborg, har jeg virkelig oplevet stemningen. Det vigtigste stævne for klubben har altid været Tiomila. Dette mærker man gennem snakken på træningerne, de utallige sange, der bliver skrevet af klubbens medlemmer med titel ”Drømmen om Tio-Guld”, og den enorme opbakning under weekenden Tiomila bliver løbet.

Det var derfor ikke kun stort for de 10 personer fra klubben, der vandt Tiomila 2015, men hele klubben har i tiden efter været helt euforisk, og det har kun gjort min oplevelse endnu større.



Dette år løb jeg 9 tur, som er både spændende og forfærdelig af samme grund. Turen er den næstsidste på stafetten, og derfor utroligt sen. Det er forfærdeligt fordi, at man ikke kan følge med i resten af stafetten. Man går tidligt i seng, men lukker ikke et øje. Man har distanceret sig for internet, så man ikke i sin søvnløshed bliver fristet til at følge med i stafetten. Man ligger bare i sin seng og venter på, at alarmen ringer og giver en lov til at stå op.

## Side 5

Samtidigt er den spændende fordi, det skal afgøres! På de tidligere ture handler det om at være med og give forudsætningerne for en god afslutning, men på de sidste ture, kan det ikke tillades at komme bagud, da man ikke kan forvente at hente det igen. Fejl koster, og det skal undgås!

Jeg blev sendt ud i en gruppe, hvor vi var omkring 2 min. bag det førende hold, som var ensomt forrest. Personen i front bommede, og vi samlede os. Intensiteten var ekstremt høj derude. Jeg er rigtigt glad for min præstation, for selvom jeg løb i en gruppe med 3 VM medaljører, så kunne jeg undervejs løbe forrest og tage initiativ, hvilket jeg specielt gjorde sidst på banen. Vi kom samlet i mål, og ud på sidste turen blev sendt 4 løbere samlet ud.

Sammen med resten af klubben ser jeg, hvordan Eskil, som løber vores sidste tur, bliver ved med at hænge med verdens bedste orienteringsløber Thierry Georgiou fra Kalevan Rasti. Håbet vokser efterhånden, hvor der bliver færre og færre poster tilbage. Storskærmen filmer 3 hold stemple sidste posten samtidigt, hvilket er Eskil, Thierry og Magne Dæhli fra Halden. Man kan ikke se sidsteposten fra arenaen, og man må derfor vente til de kommer over en bro til at se udviklingen. Storskærmen har også skiftet billede til at vise broen, fra samme vinkel som publikum på arenaen ser den, så der er derfor total uvidenhed på arenaen og her er helt stille. Så sker det, at Eskil kommer først over broen, og vi bryder i jubel. Vi løber ham i møde efter målstregen, og glæden er ekstrem for alle løbere.

/Søren Schwartz

## Norwegian Spring

Turen startede hjemme på Sandviggårdsvej kl. 13:00 fredag eftermiddag. Vi tog afsted 4 piger og en chauffør Freya, Siri, Annika, Nikoline og Bo. Vi skulle til Norge og løbe vårstafetten og et individuelt løb.

Fredag aften ankom vi hos Bos gamle ven Morten, Hanne og deres datter Selma. I mens Bo og Morten snakkede om gamle dage, spillede vi piger just dance til den store guldmedalje.

Lørdag morgen stod det på stafet. Bo løb en mellem distance mens os piger løb stafet i D13-16. Annika løb 1.tur og kom ind på 2. pladsen 1 sekund efter den første løber. Derefter skulle Freya og Siri ud på en mellemsvør (Det var debutløb for begge piger i Norge). Siri kommer ind som nr. 4 og er ikke langt efter de førende. Freya er ikke langt bagefter og kommer ind lidt efter Siri og har løbet et rigtig flot løb. Nikoline blev sendt ud i skoven, lidt efter nr. 2 sammen med nr.3. Annika, Siri

## Side 6

og Freya ventede spændte på at Nikoline kom i mål. Hun kom i mål som nr. 2 ikke langt efter nr. 1 og havde leveret et flot løb. Vi blev samlet nr. 2 og havde banket de norske piger på hjemmebane 😊



Søndag morgen fik vi sagt farvel og mange tak for et fint hotel til Morten, Hanne og Selma. Nu stod den på individuelt langdistance. Siri vandt D11-12, Freya blev nr. 5 i D13 og de havde begge to leveret gode løb. Nikoline og Annika fik lært en masse og fik ny erfaring på kontoen. Nikoline blev nr. 12 i D16 og Annika blev nr. 12 i D15, men tilfredse med løbet var vi ikke.

Tak til Bettys fond for at vi kunne tage på denne læringstur til Norge.

Det skal vi prøve mere af!!!

Note til folk som skal til Norge og løbe

**HUSK RETNING OG AFSTANDSBEDØMMELSE!!!!**

*Skrevet af: Annika og Nikoline*

## Fra en agernsamlers dagbog

Kære dagbog:

Jeg har løbet orienteringsløb siden spejdertiden – og fra 1970 i FIF Hillerød Orientering.

Det er dog ret lang tid – og giver ind i mellem anledning til nogle refleksioner, som fx: ”Hvad er det der gør, at jeg bliver ved med at købe nye løbesko for at løbe i moser, mudder og regnvejr?”

For nylig spurgte en anden agernsamler mig, om jeg havde vundet mange DM'er! Svaret var, at jeg en gang har vundet bronze i stafet – og nogle få gange har givet klubben 1 point i cupmatcherne.

Det kan altså ikke være hæder, medajler og rampelys, der trækker!

Jeg har fundet frem til at det må være oplevelser og relationer, der er det der drager.

Her er et uddrag af mine orienteringoplevelser med relationer i foråret:



## Side 7

**Onsdag d. 11. februar:** Agernsamlerne har 10 års jubilæum – jeg er selv forhindret i at deltage – men har leveret billeder fra årene til ”festen”. Jeg beslutter, at i foråret – som ny i H70 – vil jeg satse på Danish Spring – og Påskeløb i Mols Bjerge – en god grund til at komme i form ved deltagelse i de mange tilbud inden foråret er slut!!



**Onsdag d. 25. februar:** Agernsamling - en herlig tur i det sydlige Gribskov – og så til Kompashuset til bad, kaffe og brød. En gang om året gennemgår vi agernsamlernes procedurer: banelægning, sværhedsgrad, mødetid, kaffe og brød, underholdning. Igen i år besluttede vi, at alt skulle være som det er!!

**Torsdag d. 26. februar:** Gymnastik med et imponerende antal deltagere – unge og gamle, drenge og piger – og en meget seriøs Sandra, der utrætteligt leder og instruerer – ved sit eget eksempel.

**Tirsdagstræning d. 3. marts:** Efter et langt tilløb tog jeg mod til mig og løb mit livs første natløb. Det var der som sædvanlig 50 – 60 andre, der også gjorde!

**Gymnastik d. 5. marts:** – igen masser af deltagere – og masser af sved på panden.

**Agernsamling 11. marts:** – efter endnu et godt løb med Hennings passende svære baner. Efterfølgende ved kaffe og brød fortæller Hanne engageret om sin families tur til Island – med billeder.

**Tirsdagstræning d. 10. marts:** – igen med pandelampe – men nu er det lysere – så det var lidt sent min sæson begyndte!

## Side 8

**Torsdagsgymnastik d. 19. marts:** - nu med Heidi – og igen med masser af aktivitet og en masse nye spændende øvelser – med brug af muskler, jeg ikke anede fandtes!!

**Tirsdagstræning d. 24.**

**marts:** – løb på kort, hvor kun post og sidste sikre udgangspunkt er tegnet – det var svært!! Over 60 løbere i alle aldre – sikken en fest!!



**Agerensamling –25.**

**marts:** Kagerup – igen mange (25) deltagere til Hennings baner - ved kaffebordet fortæller John om sin og konens spændende og anderledes vandretur i Kina.

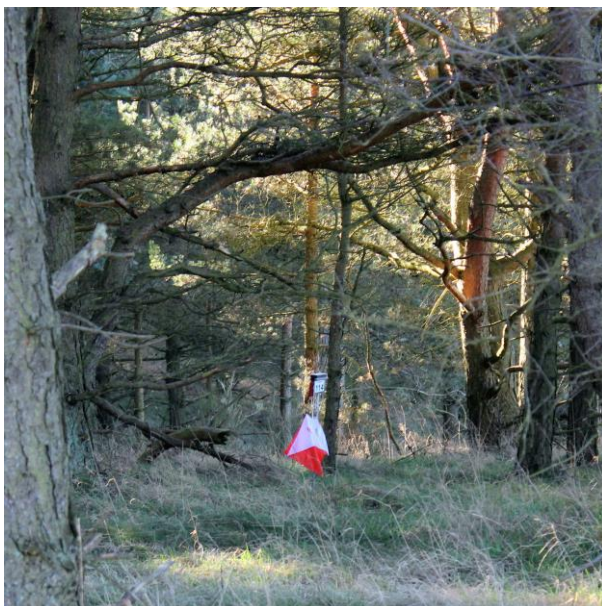
**Week-enden d. 27. – 29. marts:** Danish Spring er OK Østs efterfølger til Spring Cup – og efter et par år med stafetter og hektisk stemning var der i år 3 almindelige løb. (Som FIF Hillerøds 3 dages forårsløb!)

**Fredag mit andet sprintløb** - nu i Allerød (mit første var sidste år ved LO-skolen – det bliver nok aldrig min favoritløbform.

**Lørdag - mellem** i St. Dyrehave – fine baner – men jeg laver en del fejl – og jeg bliver flad!!

**Søndag – lang** – nu med lige så mange fejl – men endnu mere flad!

**Påske d. 1.– 4. april:** – Påskeløb i Mols Bjerge. Jeg beslutter i januar, at det må være en af de løbsterræner, der skal prøves. En gammel drøm at løbe i disse unikke bakker (og dale) kan gå i opfyldelse! Der er ikke udsigt til familietur – så jeg tager i mod klubbens





## Side 9

tilbud om at bo i lejrskole i Æbeltoft. Det er længe siden jeg har været på klubtur på den måde – og det var en god oplevelse – herlige, glade, hjælpsomme 50 børn og voksne. Tænk at alle måltider, bade, transporter, eftersnak, opladning, hygge med spil, sang og leg kan opleves uden skrig og skrål – men i en venlig og imødekommende atmosfære. FANTASTISK – skal opleves.

**Første løb er ”lang”** med start på Agri Bavnehøj. Der er ikke meget skov – så det gælder om at bruge kompasset, da der kan løbes meget lige på – men man skal lige tjekke højdekurver – der er mange! Det starter fint – de første kompaskurser lykkes – men jeg kan mærke at knæene er presset, når det går nedad – og lungerne, når det går opad! Efter 2/3 af banen rammer jeg ”muren” og benene vil ikke mere som hovedet siger de skal – jeg slæber mig i mål – og hen til kiosken for at købe flydende gel til morgendagens løb.



**Andendagen er ”mellem”** med samme stævneplads, hvor der er udsigt til en bakke med små buskadser på. Det viser sig at disse små buskadser er postanbringelsessteder – og nu forstår man, hvorfor målestokken er 1 : 7.500! Bo har aftenen før holdt peptalk – og mindet om, at der er mange poster på en mellembane – og der er meget tid at spare, hvis man ikke løber hen til andre end sine egne poster!! Der er fx ikke grund til at tjekke en post på en bakke, hvis din ligger i et hul!! Nå - det er der sikkert nogen, der har lært af – jeg troede ikke det også gjaldt mig! Det lykkedes mig at springe en post over i en af mine butterflys. Surt! Benene havde det bedre - mange poster på kortere bane er åbenbart bedre for mine gamle ben!

## Side 10

**Trediedagen er jagtstart** – det er altid en spændende form for konkurrence. Jeg startede i efterstartgruppen – vi med manglende poster – men det betyder at snakken i startboxen er ret afslappet – ingen af os skal jo ud og vinde! Jeg ønsker nordmanden der skal starte efter mig god tur – og han overhaler mig ved post 2! Det var stort set den eneste fejl jeg lavede – men det går for langsomt. Tre herlige dage er slut – og turen hjem med Mads og Betty var bare lige så hyggelig som turen ud – herlig start på påsken.



**Agernsamling – onsdag d. 8. april:** Efter god bane i det nordlige Gribskov, fortalte Jens, fra Søllerød, om sin spændende tur til Grønland med deltagelse i Arctic Circle Race (lidt for spændende, der var en deltager, der omkom) – bagefter møde med Karsten om hospitalsløbet, hvor rigtig mange agernsamlere er hjælper.

**Agernsamling – onsdag d. 22. april:** Løbet er fra Enghavehus – og Hennings sædvanlige område for sidsteposten er stadig svært!! – Torben fortæller om sin praktik hos ØK (i 1954) – hvor han sejlede fra Danmark til Østen og tilbage igen. Da Torben viser billede af ”sit” skib – kan Kjeld fortælle, at han var på det samme skib og sammen tur mange år senere!

**Lørdag d. 25. april:** - Find vej dagen på Eghjorten. Jeg er leder af Find-vej-arrangementerne i klubben – og det er en fornøjelse, når der bliver bakket op som der gør! Udsagnet ”Gør Eghjorten blå” blev i den grad opfyldt – og mange deltagere mødte frem (69 fremmede og 80 FIF’ere) og fik en god dag med mangepostløb og supersprint – samt mulighed for at se Kurts plancher over Find-vej-projekterne i FIF Hillerød.

**Søndag d. 26. april:** - Cupmatch i Danstrup Hegn. Et stort antal løbere fra klubben stiller til start, og det er som sædvanlig et fantastisk klubarrangement med fælles

frokost og kage – og samling omkring præmier til en hel del af os (lodtrækningspræmien er min største chance for præmietagning!) Sigge, Emil, Rasmus og Signe havde taget turen fra Sverige og Jylland for at støtte klubben – flot! Cupmatchen er snart det største orienteringsstævne, der findes! **Vi vandt!!**



**Onsdag d. 6. maj:** Agernsamling med invitation til de grå sokker, hegnsjokkerne og andre ikke-arbejdsramte løbere fra Nordsjælland. Hennig havde lavet ”Jættemilsbaner” dvs. sløjfer så man hele tiden mødte de andre. Fælles spisning med kaffe, kage og lidt fællessang var med til at fuldende dette tilbagevendende arrangement. En del agernsamlere manglede – der var nemlig skole OL på atletikstadion – og der er agernsamlerne også med!

**Natten til søndag d. 3. maj:** – Tiomila – på computeren. Jeg kan ikke lade være med at følge denne fantastiske o-begivenhed – og sidder mange år oppe den halve nat for at følge med - i år blev det kun til af se starten – og så følge målgangen – hvor Søren hold vandt. Efterfølgende skal jeg lige ind og følge tracingen – også for damerne. Jeg er altid imponeret over det tempo der orienteres i - i det svære terræn – og så om natten. Utroligt!!

**Torsdag d. 7. maj:** – **Hospitalsløbet** – et kæmpe arrangement, der involverer mange agernsamlere fra morgenstunden. Det er en lang dag – mange af os er med fra kl. 8.00 til 22.00. Det er dog som sædvanlig velorganiseret og veltilrettelagt – med meget glade og taknemmelige deltagere (500) af mange slags. Der tilbydes både motionssløb på 4 baner, orienteringsløb med 25 poster og MTB-løb på to distancer. Alt forløb – næsten – som det skulle. Røde udtrykte følelsen hos os alle, da han siger farvel med: Tak fordi jeg måtte være med!

**Lørdag d. 9. maj:** - Jagten på demokratiet i Hillerød. Har meldt mig som deltager til Karsten – han har planer om noget supersprint. Ender dog sammen med Henrik Søchting at stå som ”politibetjent” i ”politistationen” på torvet. Vi er med for at

## Side 12

illustrere magtens tredeling – vi tog imod iagttagelser fra børnene som skulle bruges i Byretten til vidneforklaring. Det rigtige politi havde travlt med at bekæmpe terror!! Et godt familie arrangement – men med dårligt vejr, og deraf vigende deltagerantal. Ved afslutningen kommer Chokolademageriet med en kop kakao til os, de synes, vi havde set så tapre og forkomne ud! Tak for det.

**O-fif deadline 15.5.:** – på det sidste er stoffet til O-fif ikke noget, der kommer af sig selv – som det ellers har været tilfældet i mange år. Jeg har besluttet, at bare jeg får O-fif ud inden ferien er det fint. Jeg går i gang med at tænke på at skrive ”Fra en agersamlers dagbog”.

**Tirsdag d. 20.5.:** Sidste dag for tilmelding til Naturløbet – der er 45 klasser med 1050 elever tilmeldt. Jeg udsender instruktion til alle lærerne med starttider. Det er det største antal deltagere i løbets 5-årige historie. Dette er også et projekt, der involverer mange agersamlere.

**Agersamling onsdag d. 20. 5.:** – Herlige baner (selvfølgelig) med 25 deltagere i løb op og ned ad Fruebjerg. Ved kaffen fortæller Røde om sit arbejde som international kontrollant ved VM 1985 i Australien – arbejdet startede i 1980! Tankevækkende med det store arbejde der lægges i vores sport – man planlægger et VM fem år i forvejen – og det gør man den dag i dag!

**Onsdag d. 27.5.:** - Jørgen Chr. har inviteret agersamlerne til sit sommerhus på Søderåsen. Den lokale klub har lavet to herlige baner, hvor vi fik prøvet at de svenske skove, de svenske moser og de svenske klipper – løbet bringer minder om alle de gange jeg har deltaget i O-ringen – det må jeg da snart til igen! Hyggeligt samvær som sædvanlig med agersamlerne involveret.

**Lørdag d. 30.5.:** - DM sprint i Roskilde – jeg er ikke selv deltager, jeg trænger til en weekend hjemme, men jeg er spændt på, hvordan agersamlerne og resten af klubbens løbere klarer sig. Det er dog ikke muligt at følge løbet eller få resultater – kl. 21.30 kigger jeg sidste gang – stadig intet – er det et DM værdigt?

### **Kære dagbog ...**

nu må det være slut for denne gang – O-fif skal snart gøres færdigt. Denne række af oplevelser og opgaver er udtryk for mine egne oplevelser – jeg er klar over at adskillige kan nøjes med mindre – og at mange har betydelig mere i deres kalendere og på deres ”skuldre”.

Vi ses i skoven

;-) Leif Sig

De sidste indlæg er sakset fra Bo's flotte nyhedsbrev – hvori der også er omtale af klubbens sponsorer.

## **Orienteringsåret startede for eliten i starten af januar med World Cup på Tasmanien. Cecilie Klysner og Søren Schwartz var i ilden og begge med et flot udbytte.**

**Søren Schwartz har vundet verdens største stafet med den svenske eliteklub IFK Göteborg og FIF's unge piger løb en imponerende sølvmedalje i hus i stafet ved den norske "vår" premiere - foråret er over os med fuld fart.**

Den unge elite lagde i marts og april ud med konkurrencer i Sverige, Norge og Danmark og pilen peger mod succes - træner Anders vintertræning har givet udbytte! Skønne ture i den lysegrønne skov har afløst, træninger med pandelampen i den mørke og kolde vinterskov. Eliteløbere og ungdomsløbere har testet talentet

af ved de første iskolde konkurrencer, og klubben kan gøre status efter vinterens hårde arbejde - vi har flere der vil satse hårdt og



de der har været målrettede har flyttet sig fremad.



## Side 14

I dette nummer af vores nyhedsbrev er der beretninger fra konkurrencer fra nær og fjern; beretning fra juniorlandsholdstræner Jeppe Ruuds ”Sydsamling” i Spanien og målsætning for klubbens elite.

Seniorlandsholdstræner Lars Lindstrøm har udtaget løberne til de næste afdelinger af World Cup - genvalg til både Søren og Cecilie, og mange af klubbens eliteløbere som ikke bor på Sjælland længere, har været ”hjemme” for at støtte FIF i klubcuppen og senest var de alle i ilden for deres internationale eliteklubber på 10Mila nord for Stockholm - stafetformen og sulten er på plads og det tegner godt for årets hovedmål, som er at forsvare DM guldmedaljerne fra 2014.

Rigtig mange konkurrencer i orientering skal løbes langt hjemmefra hvis talentet skal udvikles. Det kan du læse om i nyhedsbrevet. Dette forår har det også været nødvendigt for motionsorienteringsløberen, da alt for få klubber har ville tage det store slæb med at arrangere konkurrencer - sjællandsmesterskabet i stafet er endda aflyst. Det er for ringe og et forbundsanliggende for en seriøs sport der vil være bedst i verden. I Hillerød har vi masser af skov og masser aktivitet, men skal sporten blomstrer skal mange ud med kort i skoven, og rigtig mange bruge mest sporten til konkurrencer i nærmiljøet. I FIF har vi altid været flittige arrangører, selv om det koster megen energi, og det skal vi blive ved med.

12. til 14. juni er der 3 dage med orientering i og omkring Hillerød. Fredag aften i bymiljøet omkring Hillerødsholm, og lørdag og søndag i den vestlige del af Grib Skov.

Orientering skal opleves og vi håber at høj såvel som lav har lyst til at komme i skoven lørdag d. 13. juni - vi byder på gratis orientering, oplevelse af orienteringsstævne og en hyggelig dag i skoven. Vel mødt.

**Orientering bliver aldrig blandt de største sportsgrene i Danmark og ej heller i Hillerød hvor forholdene for danske forhold ellers er perfekte - det kræver sit at vælge orientering som fritidsinteresse, livsstil og endnu mere hvis du vil blive bedst i verden. Det foregår jo derude i skoven og vil du til konkurrence skal du rundt i alle afkroge af først Danmark og siden den store verden. Alligevel møder 40-60 op til træning hver uge i vinterens mørke, og når foråret kommer, strømmer ny til sporten.**

Succes målet er aktivitet, glæde og med det kommer også talenterne. Det er så op til FIF Hillerød Orientering at skabe rammerne for fastholdelse og udvikling af hver eneste talent. Dansk Orientering er i det internationale orienteringsmiljø kendt for at

## Side 15

få udviklet verdensklasseløbere af et samlet meget lille materiale. Det kræver dedikerede ledere og trænere, og modet til at turde udvikle hvert eneste unge talent individuelt og samtidig fastholde hold- ånd og et miljø fuld af glæde. Målrettet aktivitet og træning af ethvert aspekt, herunder tidlig fysisk træning efter plan, rejseaktivitet for at hente erfaring fra en tidlig alder er den medicin vi bruger i Hillerød. Ved forårets første internationale konkurrencer har de stærke orienteringsmiljøer i Norge og Sverige vist stor interesse for vores arbejde - det bemærkes at vores talenter at kan følge og endda slå svenskere og nordmænd på deres hjemmebane. Vi har meget færre talenter at arbejde med sammenlignet miljøerne mod nord, og vi har i skovene på Sjælland meget mindre teknisk udfordrende skove og alligevel lykkes vores talenter i udlandet. Måske er det en fordel i udvikling af talentet, at man er begrænsningerne bekendt, og alligevel tør udfordre de store ved at være mere systematisk og ”turde gå efter bolden”. For at nå den internationale succes skal talenterne trænes mindst lige så meget som de bedste andre steder og det er en balanceakt på knivsæggen. Hvert talent skal have en personlig træner der med talentet lægge den helt personlige plan sammen med diverse talent og landsholdstrænere. Med held og dygtige trænere har vi hidtil være forskånet for mange belastningsskader, men denne vinter har vi desværre haft flere skader hos vores unge udøvere. Det må vi lære af, uden at blive bange for at give belastning. Heldigvis har vi et perfekt medicinsk apparat, samarbejde med Hillerød Fysioterapi og Træningscenter og skospecialisten Løberen. Vi har med Hillerød Kommune som Team Danmark Kommune tæt på ideelle forhold for vores hjemmeboende talenter, og vi mangler nu bare at skabe endnu bedre forhold for vores senioreliteløbere som vi har sendt til elitecentre i Århus, Norge og Sverige. Vi gør hvad vi kan for at hjælpe dem langt hjemmefra og for at give dem mulighed til at komme hjem på besøg i vores miljø til træning og til holdkonkurrencer for klubben. Her kan vi gøre endnu mere og snart skal vi også sørge for at hjælpe dem med arbejde i det nordsjællandske, når de forhåbentlig søger hjem endt elitekarriere. Her tror vi på at netværket i C4, Hillerød Elite og vores sponsorer og samarbejdspartnere kan hjælpe os i mål  
/Bo Simonsen, formand

## Elitegruppens målsætning

**Ovenpå de mange fantastiske topresultater, som FIF Hillerød Orienterings elitegruppe præsterede i år 2014, er elitegruppen fortsat fremadstræbende og har det, der skal til for at nå**

**medaljerne i 2015.**

**Elitegruppen har en samlet satsning mod at genvinde DM STAFET GULD ved de danske mesterskaber i september i St. Hjøllund Nord sydvest for Silkeborg. Stafetsatsningen hos både herrerne og hos damejuniorerne gav frugt i år 2014, og med løbernes seriøse og målrettede fokusering mod dette års DM Stafet er der grobund for at genvinde titlerne – og i år også i voksen-dameklassen.**

Målene for år 2015, både gruppens samlede og individuelle mål, er ambitiøse. Der arbejdes i elitegruppen behårdt mod at vinde guld ved DM Stafet, både i herreklassen, dameklassen og juniordameklassen. Det vil sige, at der er iværksat en fælles indsats og fokusering mod netop denne målsætning. Gruppens målsætninger på det individuelle plan samler sig om at være de skarpeste til de forskellige Danmarksmesterskabs-discipliner. Der stiles mod medaljeplaceringer. Blandt vores juniorpiger er målsætningen også at blive udtaget til landsholdets juniorgruppesamlinger og junior-VM og på sigt at blive optaget på juniorlandsholdet. På det internationale plan har de lidt ældre VM-, World CUP- og Euromeeting-kandidater målsætninger om at komme i top 10-15. En enkelt af vores løbere i gruppen er netop blevet opereret for en længerevarende knæskade, hvorfor målsætningen for ham er at komme så hurtigt som muligt i gang med genoptræningen. Men elitegruppens mål for år 2015 nås ikke let – Men de vil nås, fordi vi har en elitegruppe, der er i fortsat udvikling, og fordi gruppen går til opgaven med et vedvarende træningsdrive og seriøs fokusering mod de mentale og fysiske belastninger, der er forbundet med at dyrke orientering på eliteplan.

I år er også Camilla Larsen optaget i elitegruppen. Vi må desuden forvente, at vi de kommende år får en endnu større elitegruppe, fordi FIF Hillerød Orienterings træner-team konsekvent giver de bedste målrettede og gennemtænkte rammer for vores unge talenter for at blive dygtige orienteringsløbere. Elitegruppens løbere er bosat både i Hillerød, Sverige og Aarhus. At gruppens løbere bor så spredt giver udfordringer i form af at bevare sammenholdet og motivationen omkring den fælles elitesatsning til DM Stafet, på tværs af løberne der ikke ser hinanden til daglig. At bo i Aarhus og Sverige giver naturligvis også udfordringer i forhold til at være synlige rollemodeller i det daglige for de unge til klubbens træninger. Derfor fokuserer vi i elitegruppen også vedvarende på at opdatere hinanden samt give en status til klubben om, hvordan det går. Derudover er der fokus på at lave træningsinitiativer og arrangementer, der både styrker sammenholdet gruppen internt og sammenholdet imellem klubbens ungdomsløbere og eliteløberne.

## Side 17

På MTBO-siden har Rasmus Folino Nielsen, som tidligere har været en af de bedste fodorienteringsløbere på sin årgang, i lidt over et år arbejdet målrettet med mountainbike-orientering. Han vandt DM lang bronze sidste år og kvalificerede sig til VM i MTBO, og i år afholdes MTBO VM i Tjekkiet, hvor målet er top 20 individuelt og at komme på podiet med stafetholdet. Med Rasmus' talent og vilje og med MTBO-verdensmesteren Lasse Brun Pedersen som ny landstræner må man spå, at Rasmus får gode muligheder for at skaffe medaljer i 2015.

– Lærke Lundedal Jensen  
Eliteansvarlig FIF Hillerød Orientering

### **Elitegruppen 2015**

Anders Konring Olesen  
Camilla Larsen  
Cecilie Friberg Klysner  
Emil Folino  
Jeppe Ruud  
Maja Brinch  
Marie Hartmeyer  
Nicoline Friberg Klysner  
Sigge Lundedal Jensen  
Signe Klinting  
Søren Schwartz

### **MTBO-eliterytter 2015**

Rasmus Folino Nielsen

## **Succes til FIF's U16 piger på den norske sæsonpremiere Vårstafetten**

**Overraskende tidlig succes og megen læring var udbyttet af en weekends læringstur til Østfold, Norge.**

**Med 2 af Danmarks bedste i klassen indtil 16 år, Nikoline og Annika, er der altid en god chance i stafetløb uanset hvor det foregår, men at holdet med det ny talent Freya (D14) og meget unge Siri (D12) skulle følge de bedste norske til dørs, var en overraskelse.**

Midt i april gik turen nord på til den norske vårpremiere. Målet var meget læring, konkurrence debut for alle 4 i Norge, og så naturligvis at lave en god stafetpræstation. Fra start bagerst i feltet (man starter i rækkefølge som klubben er rangeret i Norge), gik der ikke mange minutter før end at meldingerne fra skoven fortalte at Annika var med helt fremme. På næste melding var det vekslet til føring, som holdt helt hjem på 1. tur. På 2. tur viste Siri og Freya utrolig fightervilje og



evner og holdt med feltet af væsentlig ældre piger med hjem til mål. Nikoline kunne nu lukke hullet til alle andre hold en førende Fossum, og jublen var stor da Nikoline havde sat konkurrenterne inden at holdet kunne løbe samlet i mål.

Dagen der på fik Siri med suveræn sejr og Freya med top 5 placering vist at talentet blomstrer i FIF og de ”gamle” piger viste på store dele af banen at de kan være med i ekstremt terræn, men også at der er megen erfaring at hente endnu før end at det holder helt hjem hver gang.

*bosim*

## Danish Spring

Den sjællandske sæsonpremiere foregik i år på hjemmebane for FIF. På sprinten der blev løbet i Allerød beviste Cecilie Klysner at hun havde fået fuldt udbytte af vinterens ophold ”down under” og sikrede en imponerende 3. plads. Cecilie og søster Nicoline stod begge de følgende løb over da de foregik i træningsskoven Store Dyrehave. Ungdom dominerede ikke overraskende de yngste ungdomsklasser.

## Påskeløb på Mols

Danmarks største konkurrence er i dag 3 dages Påskeløb. I år var det henlagt til Mols Bjerge hvor Pan Århus stod for 3 fantastiske dage. Med senioreliten på påskecenter i England (forberedelse til VM senere på året i Skotland) var scenen sat



til at de spændende slag skulle kæmpes i junior og ungdomsklasserne. I yngre junior satte Marie Hartmeyer sig fra 1. etape på konkurrencen og kunne som sikker vinder løbet sejren hjem efter 3 stabile løb. Camilla Larsen fulgte op med en lige så sikker 2. plads.

I D16 leverede 2 fif-piger ligeledes palle pladser med Annika Simonsen som sejrende.

# 1. divisionsmatch = sejr

Et af FIF's mål 2015 er at sikre sig DIF guldmedaljen som vinder af finaleløbet til efteråret. For at sikre bedst mulige kort på hånden hentes klubbens "udenlandske" stjerner hjem i passende mængde til matcherne. Således blev det Sigge Lundedal og Signe Klinting der vandt eliteklasserne og sammen stabile løb sikrede FIF en sikker sejr i dyst med de øvrige Sjællandske klubber hvor Tisvilde igen fulgte os godt til dørs.

I divisionsløbene testes klubbens bredde og elite da det kræver bredde i alle aldersklasser at vinde de tilstrækkelige points til sejr. Finaleløbet afholdes af Allerød OK til efteråret.



**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 løbesko og træningsklæder.

Esbjerg

Lyngby

Roskilde

Vejle

Aalborg

Århus

**LØBEREN**

- Alt i løber til

[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

**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

<b>Formand:</b>	Bo Simonsen	☎ 4822 1815	formand@fiforientering.dk
<b>Kasserer:</b>	John Søndergård	☎ 4825 5735	kasserer@fiforientering.dk
<b>Ungdom:</b>	Anders Bachhausen	☎ 4542 2659	ungdom@fiforientering.dk
<b>Kortsalg:</b>	Bo Simonsen	☎ 4822 1815	kort@fiforientering.dk

---

## Adresser og WEB sites

Kompashuset.....Ødamsvej 36, 3400 Hillerød  
FIF hjemmeside..... [www.fiforientering.dk](http://www.fiforientering.dk)  
Online Tilmelding..... [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk)

---

**Bank: Spar Nord Bank. Regnr: 9213 - konto: 4560075893**  
Hovedkonto nr. 0303135      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](http://www.sparnord.dk)



**spar Nord**

*tættere på*