

O-FIF

43. årgang

Oktober 2015

Nr. 3



Danmarks bedste klub 2015

Til start er: Amanda Ingvild Dahl – Asmus Brun Stallknecht – Jannik Cornelius Lendal Nielsen – Lærke Konring Larsen – Odin Brun Stallknecht – Silke Konring Larsen – Alde Funder Skovlyst – Ebba Graff Frederiksen – Silje Halberg Petersen – Mathilde Poulsen – Viggja Graff Frederiksen – Siri Simonsen – Sigrid Høyer Staugaard – Cecilie Kreuzmann – Freja Holm Splitterff – Freya Halberg Petersen – Sara Lykke Brinch – Nikoline Holm Splitterff – Annika Simonsen – Marie Cecilie Hartmeyer – Maja Lykke Brinch – Nicole F. Klysnær – Julie Ingvarsen – Berit Mogensen – Pernille Halberg Petersen – Anne Konring Larsen – Marianne Bachhausen Grønbech – Louise Holm Splitterff – Katja Reibert Hansen – Hanne Poulsen – Heidi L. Holmberg – Dorthe Skovlyst – Tine Alkjer – Maria M. Høyer Staugaard – Sandra Simonsen – Bente Kjer Hemmingsen – Maria Douglas Stilling – Anne Maarup – Lotte Friberg – Ruth Ertmann – Eva Konring Olesen – Birgit Haakan Jensen Betty Folino – Jette Bachhausen – Lisbeth G. Larsen – Annelise Hansen – Frederik L. Holmberg – Gustav Kjer Hemmingsen – Malte Cook Simonsen – Torbjørn Høyer Staugaard – Anders Koch – Magnus Kreuzmann – Gustav L. Holmberg – Patrick Reibert Hansen – Lasse Alkjer Eriksen – Andreas Vestergaard Olsen – Asger L. Holmberg – Lukas Kjer Hemmingsen – Frederik Holm Splitterff – Malthe Poulsen – Malte Kjer Hemmingsen – Andreas Alkjer Eriksen – Anders Bachhausen – Rasmus Folino Nielsen – Sisse Lundedal J. – Mads Ingvarsen – Andreas Olesen – Michael Koch Meldgaard – Gert Larsen – Rune Funder – Mads K. Larsen – Ulrik Frederiksen Frank Holmberg – Louis Steinthal – Søren Wassard – Henrik Poulsen – Preben Brinch – Peter Dyrsting – Thomas Eriksen – Ulrik Staugaard – Claus Brun Stallknecht – Michael Splitterff – Anders Klinting – Carsten Stenberg – Lars Simonsen – Karl Kristian Hartmeyer – Bo Simonsen – Søren Sloth – Lars Konradsen – Lauge Schwartz Sørensen – Carsten Hansen – Bjarne Skram Jensen – Søren Peter Larsen – Chris Bagge – Karsten Schultz – Emil Olesen – Jens Holmgaard – Steen Winkler – Henning Löwenstein – Leo Mathiesen – Leif Sig – Karsten Funder – Aage Damsgaard – Jørgen Chr. Nielsen – Henrik Søchting – Niels Keiding

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. 3/2015

Tillykke alle FIF'ere - du er medlem af Danmarks bedste klub. Vi vandt DM for klubhold med god margin til Tisvilde Hegn OK og OK Pan Århus. Den efterfølgende fejring og den indledende spisning på stævnepladsen viser en klub med sammenhold, med initiativtagere og med humørskabere

- DET ER GULD VÆRD!

Tillykke skal der også lyde til alle medaljetagere ved DM Mellem, DM Lang og DM Stafet .

Næste store arrangement er afholdelse af DM Ultralang d. 31. oktober – det bliver stort!

Forresten - brug den nye base for kort med gps-vejvalg – det kan vi alle lære af – læs mere om basen på hjemmesiden.

Vi ses i skoven!

;-) Leif

Sejt, sjovt og spændende



Danmarks mestre for klubhold	4
Fra DM-Stafet.....	7
Trænerskifte i FIF.....	10
Danmark ved VM.....	10
Fra junior VM.....	12
Rasmus ved VM i MTBO.....	13
Sprint i Karlskrona	14
H17 til EM i MTBO	14
3 sommerdage i Hillerød	15
DM Ultralang – et FIF arrangement.....	16
Mere fra VM – 4 guld og 4 fra FIF.....	17
Slovensk 5-dages.....	19
Vinterymnastik – NYT TIDSPUNKT	21

Deadlines og udgivelsestidspunkter

	Deadline	Udgivelsesuge
Nr. 4	21.11.	48

Forsiden: Fra ”sejrskamlen” (Foto: ;-) Leif)

Danmarks mestre for klubhold 2015

En strålende dag i Brødeskov.

106 deltagere fra FIF Hillerød Orientering havde meldt sig til den afgørende holdkamp mod Tisvilde, Pan, Silkeborg, Vejle og Kolding. Klubberne nævnt i den rækkefølge, det hele endte!



Det var ellers en dag med masser af opgaver for klubben.

Landholdet med Søren, Cecilie og Signe til Euromeeting, en del medhjælpere til mountainbikemaraton i Gribskov – men alligevel klarede vi det – og så endda ret overbevisende.



Side 5

Allerød stod for et godt og fair orienteringsstævne med en stævneplads og et vejr, der gav plads til at nyde det både før, under og efter løbet.



Carsten Dahl har igen og igen understreget vigtigheden af at være mange deltagere – der skal være dobbelt opbakning på alle baner – da det er vigtigt ikke kun at satse på de sædvanlige pointgivere – det kom også til at holde stik denne solbeskinnede søndag! Luise Splittorff var tovholder for et strålende arrangement med grill, salat og partytelt.



Annika Simonsen og Malthe Poulsen vandt præmien som mest scorende løber.

På trods af at det er vigtigt at mange deltager – vil jeg her alligevel nævne pointtagerne på banerne!

Bane H1 - har 4 tællende løbere – og det blev Rasmus Folino, Mads Ingvar Jensen, Sigge Lundedal og Rune Funder. Banen taber smalt til både Pan og Tisvilde.

Bane H2 - har 3 tællende løbere – Claus Stallknecht, Thomas Eriksen og Ulrik Staugaard sørger for pointene, også denne bane taber til Pan og Tisvilde.

Bane H3 - har 3 tællende løbere. Malthe Poulsen, Malte Kjær Hemmingsen og Lars Simonsen scorer pragtfulde point – Malthe og Malte ekstra ungdomspoint – her vinder vi over Pan og stort over Tisvilde.

Bane H4 - Søren Peter Larsen og Emil Olesen løber lige med Pan, men taber til Tisvilde.

Bane H5 - her scorer Karsten Funder og Jørgen Chr. og vinder over både Pan og Tisvilde.

Bane H6 – Frederik Holm Splittorff og Lukas Kjær Hemmingsen scorer sejr- og ungdomspoint og vinder stort over Pan og Tisvilde.

Side 6

Bane H7 – her er det Andreas Olesen Henrik Poulsen og Frank Holmberg der scorer herlige point. Pan og Tisvilde scorer dog 1 mere!

Bane H8 – Gustav Holmbeg og Lasse Alkjær Eriksen sørger for smal sejr over både Pan og Tisvilde.

Bane D1 – Anne Konring, Maja Lykke Brinch og Marie Hartmeyer er de 3 pointgivere – Maja og Marie med herlige ungdomspoint i tillæg! Vi taber dog til både Tisvilde og Pan.

Bane D2 – Maria Staugaard, Dorthe Skovlyst og Sandra Simonsen bringer gode sejre over både Pan og Tisvilde.

Bane D3 – superpigerne Annika Simonsen og Nicoline Splittorff med ungdomspoint og Anne Maarup sørger for overskud på kontoen til både Pan og Tisvilde.

Bane D4 – Betty Folino og Birgit Jensen scorer værdifulde point – men taber dog til både Pan og Tisvilde.

Bane D5 – de seje koner, Annelise Hansen og Lisbeth Larsen gør deres pligt – vinder over Pan – lige med Tisvilde.

Bane D6 – her vinder Freya Halberg Petersen og Cecilie Kreutzmann værdifulde point til kontoen! Vinder solidt over både Pan og Tisvilde.

Bane D7 – Louise Splittorff, Katja Reibet Hansen og Heidi Holmberg taber til Pan men vinder over Tisvilde.

Bane D8 – Sigrid Høyer Staugaard og Siri Simonsen sørger for stor sejr over Pan og lille sejr over Tisvilde.

Bane H/D9 – Gustav Hemmingsen, Silje Halberg Petersen og Thorbjørn Høyer Staugaard sørger for dagens point. Banen gennemføres endvidere af Ebba, Alde og Frederik. Flot, flot!

Resultatet blev:

FIF Hillerød – Kolding OK:	177 – 63
FIF Hillerød – Snab:	172 – 77
FIF Hillerød – OK Pan Århus:	147 – 110
FIF Hillerød – Silkeborg:	167 – 82
FIF Hillerød – Tisvilde Hegn OK:	137 – 122
Tisvilde Hegn OK – OK Pan Århus:	135 – 122

;-) Leif

En lærerig fortælling fra DM stafet (bare man dog kunne lære!)

Sidste års beretning fra DM stafet kom fra guldvinderne Anders, Jeppe og Søren – i år vil jeg bringe min!

Den er meget anderledes – men afspejler mange af mine orienteringsoplevelser.

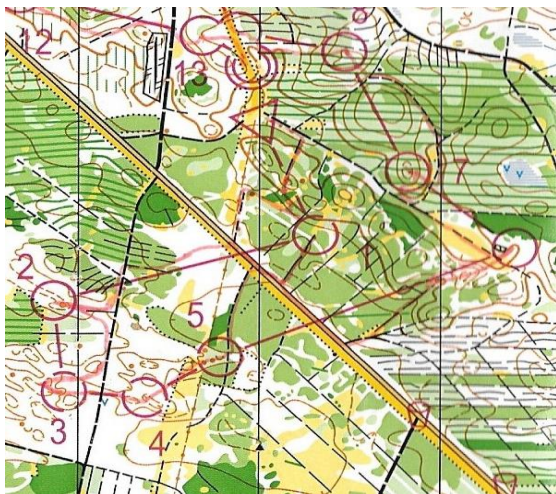
Forberedelsen: Jeg har op til og efter sommerferien døjet lidt med ondt i knæet – efter løb – og mange af mine løb er på kanten af at give kramper i læg eller baglår. Jeg havde derfor besluttet at få en gang massage inden afrejsen til Jylland – og havde fået at vide, at der ikke var noget i vejen med mig. Altså ikke alle disse elastikbind på knæ, læg og lår – herligt.

Måletsætning: Jeg skal være på hold med Jørgen Chr. og jeg skal løbe første tur – fint. Fra FIF stiller vi op mod Karsten og Åge og Henning og Jens. Vi er 3 H70 hold fra klubben og er enige om at besætte hele sejrskamlen.

Løbet: H70 er 2 mandshold – og da vi er 3 hold ved jeg, at jeg enten har samme gaflinger som Henning eller Åge. Jeg har startnummer ved siden af Henning – så er det jo nok Åge jeg har gaflinger sammene med – tænker jeg!

Starten går og halvdelen løber højre rundt og halvdelen venstre – Åge løber venstre – og det passer også med mit valg – planen holder - efter Åge! Åge finder nemt sin

post nummer 31 – **det er ikke min!** Jeg skal have nummer 90 – men jeg har tabt kortkontakten og er nu ikke klar over, hvor langt jeg er fra min post. Jeg går lidt den rigtige vej – mod øst, men det bliver lidt tæt – så jeg søger tilbage mod diget og ned på asfaltvejen – hvor jeg møder Henning i modløb, som jo allerede har klippet posten - og derfra hen til min sti – en kæmpe omvej – og tab af noget af den gejst jeg startede ud med – jeg tabet 4 minutter på den post! (Der var en del



andre, der havde samme problem, kunne jeg se på stræktiderne.)

Side 8

Nu kan det ikke blive værre – tænker jeg – og løber fint mod post 2, som sidder lige i skabet. (Og til min overraskelse møder jeg PAN-løber der – OK, det er ikke helt tabt endnu.

Stræk 2 – 3 er ret let: find den gule linie mod syd – men jeg ser en del væltede træer i det område og beslutter at løbe ud på stien og tage posten derfra – det er bare ikke stien jeg har øje på – men medianen på kortet – stien er en meget større omvej – jeg taber 1½ minut på dette lille stræk – og kan se Pan-ryggen klippe og forsvinde!

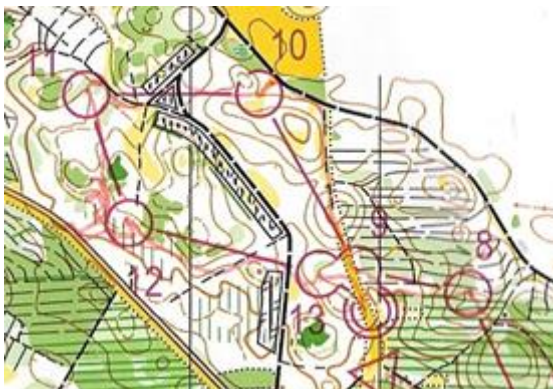
Posterne 4 og 5 går fint, og på vej til 6 vælger jeg den gode linie venstre om den høje bakke, og skal nu blot op gennem den megte flotte og tydelige slugt – problemet er bare, at det går op ad – så går det altså ikke så hurtigt. Post 7 er let så jeg følger mig med igen – jeg har bare ikke mødt en eneste løber i lang tid!

Post 8 lige på går over 12 grendiger, men stien højre om ser let ud og leder direkte til post8 kun over 2 grendiger.

Meldeposten er nem – og på vej til 10 er det bare op ad bakke (bogstaveligt talt!!)

Post 10 og 11 er lette – det går bare ikke så hurtigt gennem terrænet som på stien.

Post 12 – hvor svært kan det være? Kompasset på mod den lille sti, der leder direkte mod posten. Jeg lader mig snyde af folk fra min klasse, der går og leder i området før det grønne og stien – det lader jeg mig lokke af – og gennemfører ikke min plan



– jeg finder aldrig den tydelige! sti – og heller ikke posten. Efter nogen spildt tid – hvor jeg finder 2 andre poster end min, beslutter jeg at komme ned på asfaltvejen og tage den rigtige retning derfra. Den post bruger jeg 4 minutter ekstra på!!

I mål kan jeg sende Jørgen Chr. ud som nummer 9 – 11 minutter efter teten og lige efter Gert fra Søllerød.

Karsten er sendt ud 6 minutter efter Pan, som nummer 6 (Åge har også bommet 3. sidste post) Henning bommer stort, så Jens starter også ud med ny målsætning på sin tur.

Til sidst viser det sig, at Karsten løber en kanon tur, er kun 1½ minut efter Pan – og vinder sølv – Jørgen Chr. indhenter Gert på post 3, men da opdager Jørgen, at han mangler post 2!!!

Side 9

Jørgen Chr. og jeg bliver nummer 9 og Henning og Jens nummer 12 ud af 15 startende hold.

Endnu en herlig orienteringsoplevelse rigere – er det tid til at evaluere og nyde livet – der er klassisk næste dag. Det bliver godt – der vil jeg ikke lave alle de fejl – ikke løbe efter andre – gemme kræfter til hele banen ...

;-) Leif

Ved DM Stafet blev verdensmestrene, og holdet bag, varmt hyldet af forsamlingen. Der blev uddelt plakater og autografer og smil.



To verdensmestre – en nuværende og en kommende! – Gustav havde sørget for chokoladeblomster til hele landsholdet – flot!

Tid til cheftrænerskifte i FIF Hillerød

Anders Bachhausen har meddelt at tiden er inde til at søge anderledes udfordringer og processen med at finde en ny cheftræner er gået ind.

Siden 2011 har Anders stået i spidsen for 1-2-3 ugentlige træninger og sørget for at den rette læring var på plads til såvel de yngste og ny orienterede og at der på samme træninger var planlagt teknisk udfordrende træninger for klubbens bedste løbere. Klubben har været i rivende udvikling i denne periode og Anders har haft hænderne nede i maskinrummet rigtig mange steder. Det er ikke et farvel, men et skift til andre opgaver i klubben. Klubben forventer inden udgangen af 2015 at have ansat ny cheftræner der så skal løfte opgaven i fællesskab med hjælpetrænere og eliteledere.

Sakset fra Bo's fyldige og informerende nyhedsbrev:

Danmark bedste nation ved VM - fortsat succes kræver hårdt arbejde

4 guldmedaljer til de danske løbere ved VM i Skotland-heraf 2 i stafet, og en sølvmedalje ved U16 EM ,også i stafet, vidner om at systemet i dansk orientering er stærkt. Hvilken sommer!FIF har haft løbere udtaget til U16 EM, VM, EM MTBO og har senest haft en rytter med til VM MBTO. De har alle leveret varen— bedst med EM sølv til Annika Simonsen.

Orientering er en lille sport i Danmark og selv i FIF med 260 medlemmer, er det en beskeden flok på ca. 25 der satser elitært . Skal vi i Dansk Orientering og i FIF fortsat producere kandidater til verdens bedste landshold kræver det et stærkt og målrettet kollektiv, og når det tager mindst 10 års arbejde at nå til tops, skal systemet være på plads selv for de yngste.

FIF er en vigtig del af talentfabrikken i dansk orientering, og skal vi kunne levere stjerner, der både hos piger og drenge, kan følge med de hurtigste i verden, skal den systematiske træning og ikke mindst hurtighedstræningen på plads meget tidligt - ikke først når udøverne når landsholdsgrupperne. Det at have 2 træninger dagligt, skal være naturligt i en ung alder.

Ved juniorvm i Norge udeblev de danske medaljer, og top 6 placeringer var meget få.

Konkurrencen bliver stadig hårdere og skal vi med, skal vi turde mere. Et skridt i den retning er det ny nationale juniorelitecenter, som FIF sammen med Hillerød Kommune nu har sat i verden. Omkring Frederiksborg Gymnasium



bygges et regionalt juniorelitecenter, og de der vil, kan her få endnu flere af de rette træningstilbud. For at skabe et stærkt elitemiljø for udholdenhedsidrætter, inviteres ski, atletik, roning/kajak til at deltage - sammen kan vi nå langt.

At bygge verdensmestre kommer ikke alene med træning. Det sociale system, venskaberne og oplevelserne skal også være på plads: vores sponsorer har her æren af at være en af grundpillerne. De fælles dragter til træning og konkurrence til hele ungdoms og eliteafdelingen giver en stærk følelse af fællesskab, hvor alle er lige i en ellers meget individuel sport. En anden vigtig social og læringsaktivitet er klubbens sommertræningslejr - I 2015 gik turen 14 dage til Slovenien. Hele 62 deltog og fik udbytte af tekniske og fysiske udfordringer i en meget fremmet natur, samtidig med de sociale bånd på tværs af aldersgrupperne blev endnu mere styrket.

Sommeren igennem har vores unge elite rejst Europa tyndt ved deltagelse i diverse træningslejre og ikke mindst deltaget i etapeløb langt hjemmefra, og det med succes. De unge udøvere har vundet konkurrencer i Norge, Sverige, Slovenien og Skotland i konkurrence med jævnaldrene fra resten af verden. Venskaber er knyttet på tværs af nationer, erfaring hentet og ikke mindst bevidstheden om at vil man være bedst, så skal man også slå konkurrenterne på hjemmebane - præcis som de danske piger gjorde ved VM. Nu venter et spændende efterår med danske mesterskaber World Cup Finale og til slut EM for juniorer.

bosim

Sølv til Annika og 5.plads til Malte på EM

Annika Simonsen sikrede ved EYOC klubben internationalt metal med en sølvmedalje i U16 og Malte Hemmingsen fulgte med et utrolig flot mesterskab op med et 5. plads i stafetten med de danske holdkammerater.

EYOC eller EM for ungdom er for det danske landshold en rugekasse hvor de unge talenter prøves af mod konkurrenterne fra hele Europa.



Målet er international erfaring for fremtidens potentielle landsholdsløbere på seniorlandsholdet, mere end det er kortsigtet succes for unge stjerner. Når dansk orientering har en stor årgang er forventningen højere og ved årets EYOC i Rumænien var der forventning om topresultater hos pigerne, men både drenge og piger i U16 viste på stafetten, at

landstrænerne er ved at ruge et nyt kuld af talenter ud. Sølv til pigerne, Agnes Kracht, Annika Simonsen og Ida Øbro, og en 5.plads til drengene Rasmus Krogh, Lasse Falck og Malte Hemmingsen.

Mesterskaberne var startet mere tungt for både drenge og piger og top 6 placeringerne viste sig hurtigt at være uden for rækkevidde for de danske talenter. Specielt hos pigerne, der alle 3 har



Side 13

vundet store konkurrencer i udlandet, gav det anledning til tårer efter målgang på både sprint og lang distance, mens at specielt Malte Hemmingsen overraskede med meget stabile løb hos drengene og fik absolut godkendt for top 30 placeringer.



Spændingen var derfor stor da de danske løbere skulle ud på stafetten. I et åbent terræn hvor farten skulle holdes højt samtidig med at der var meget tekniske partier. Alle 6 løbere leverede varen med stabile løb og sikrede dermed pallepladser til Danmark ved EYOC endnu et år.

I 2016 afvikles EYOC i det sydøstlige hjørne af Polen og mentale og de fysiske forberedelse kan starte.

6 ud af 9 løbere på det unge landshold har været tilknyttet Hillerød Kommunes Talentfabrik på Byskolen. Tidlig målrettet træning virker!

”For U16 landsholdet er det vigtigste udbytte af såvel træningslejre som mesterskaber, at samle erfaring og naturligvis at vi får set på potentiale hos løberne”

Anders Bachhausen, U16 træner

VM 14. plads til Rasmus Folino på lang distance - godt på vej

VM 2015 blev Rasmus gennembrud til verdenseliten i MTBO - forberedelserne var perfekte og aldrig før har Rasmus trådt så mange watt.

Sprint distancen er også i MTBO for specialister, så det var på den lange distance at topresultatet skulle hentes.

I et ekstremt kuperet terræn ved Liberec, Tjekkiet, fik Rasmus efter lidt tidstab i starten skudt sig rigtig ind og kørte lige op med den senere verdensmester på den sidste halvdel og til slut rakte det til en 14.plads som også blev bedste danske placering hos herrerne.

På stafetten var der forhåbninger om en palleplads, men med 2 punkteringer til Rasmus gik luften også ud af de danske medaljedrømme.

Rasmus kender nu vejen fremad og det bliver utrolig spændende at se hvor langt talentet rækker.

Sprintkonkurrencer i Karlskrona



Første weekend i juni deltog FIF talstærkt ved sprintkonkurrencerne ”Sprinthelgen” i Hillerøds venskabsby Karlskrona, Blekinge. 4 konkurrencer i den gamle bydel med skærgården ret ind til løbene blev det til og takket være super løb af U16 gruppen vandt FIF den samlede konkurrence.

I Eliteklassen placerede fif’erne Nicoline Klysner og Mads Larsen sig begge på sølvmedaljepladsen.

EM MTBO fantastisk 4. plads til Thomas Steinthal FIF i H17 klassen

”Som altid ved et vigtigt løb, kriblede det lidt i maven, da jeg stod uden for startboksen og ventede på at blive kaldt frem. Det var en varm dag og temperaturen lå i nærheden af 35 grader ”

”Hvis man ser bort fra post 1, havde jeg et super godt løb i et terræn, der krævede en fin blanding af tons, hurtige beslutninger og grundig kortlæsning, og det belønnede sig da også i en 4. plads ”

Side 15

EM blev i forsommeren afviklet i Portugal og med var hele 4 ryttere fra FIF,



herunder landstræner Lasse Brun Pedersen, Christine Reibert og Thomas Steintal—henholdsvis HD17. EM afvikles præcis som ved løb over både sprint distance som lang distance og naturligvis også stafet. På den lange distance kørte Thomas et såvel fysisk som teknisk meget veldisponeret løb, med kun få tidstab og medaljen var absolut indenfor rækkevidde, men det blev ved en flot 4.plads - spørgsmålet er nu om Thomas fremover vil satse på MTBO eller vil tilbage til fodorientering

3 sommerdage med orientering i Hillerød 12. –14. juni

1100 starter blev det til i løbet af FIF's 3 dage med sommerorientering, herunder en lærerig tur i skoven for de fremmødte sponsorer.

Fredag aften havde første sommerdag indfundet sig og med det blev FIF's unge stjerner der soled sig mest solskinet da sprinten blev afviklet omkring Hillerød Stadion.

Lørdag var der konkurrence på mellem distance , og vi havde åbent hus for sponsorer og samarbejdspartnere.

Søndagens løb var også Sjællandsk Mesterskab på lang distance, hvor vores ungdoms og juniorløbere ubeskeden hentede 5 af 10 mulige guldmedaljer



DM Ultra Lang i Grib Skov

Lørdag d. 31. oktober er FIF værter for de danske mesterskaber i Ultra Lang Distance orientering. Med udgangspunkt fra banelægger Lars Simonsen jorder og ridehal i Mårum på skovens nordvestside skal løberne ud på orienteringsløbernes marathondistance.

Det halve af Grib Skov har nu lang tid været spærret for deltagerne og først på dagen lukkes løberne ud enkeltvis på de lange baner. Konkurrencetiden er for de bedste eliteløbere forventet på 2 1/2 time.

For at give deltagerne de bedste udfordringer har arbejdet med ruter og kort (kortet skal rekognosceres så alt er helt up to date) været i gang i mere end 1 år, og nu er det kun detaljer der skal rettes på.

Løbet forventes at have deltagelse af flere af de danske landsholdsløbere der denne sommer hentede 4 guldmedaljer ved VM i Skotland. Alligevel vil FIF's eliteløbere være med i favoritfletet. Hos kvinderne gælder det Cecilie Klysner, Noline Klysner og Signe Klinting der alle kan komme i top 5 og hos herrerne gælder det fif'erne Søren Schwartz, Jeppe Ruud og Sigge Lundedal.

I de yngre juniorklasser, HD 16 er fiferne til at hente mere guld hjem til FIF.

Tilskuere vil kunne følge store dele af konkurrencen fra storskærm i ridehallen hvor løberne vil blive fulgt dels med live billeder og med live GPS spor.

4 guld til Danmark ved VM verdensklasse

Med 4 VM guld, hentet i sprint, sprintstafet, damestafet og Lang distance damer, blev årets VM det bedste VM nogensinde for Danmark, og specielt de danske piger Maja Alm (3 guld), Emma Klingenberg (2 guld) og Ida Bobach (2 guld) holdt hele VM igennem verdensklasse.

Års forberedelse, hård træning og et fantastisk teamarbejde har bragt de danske piger til verdenstoppen. Selv de danske medier vågnede op da guld nummer 3 og 4 blev hentet hjem.

Naturligvis lyser guld mest op og naturligvis er Maja i rampelyset, men også de næstbedste levede for stor del op til målsætning og plan. Der er rigtig mange gode år i dette hold og dansk orientering har nu mulighed for en ny guldalder hvor orientering bliver mere in.

Stort tak og stort tillykke til de dygtige løbere og trænere - vi glæder os til at følge jer de næste mange år.



VM med 2 løbere og 2 trænere fra FIF



Cecilie efter målgang i finalen og bag hende den ny verdensmester Maja Alm

For første gang i nyere tid, havde FIF hele 2 løbere på VM holdet og med 2 trænere med rødder i klubben med på holdet oveni, er det et godt billede af eliteudviklingen i FIF—det går fremad.

Debut var der til Cecilie Klysner der havde brugt sommeren til forberedelse af konkurrence på sprint, og dermed den distance hvor Danmark havde de største forventninger til. Cecilie løb en utrolig kvalifikation og var inden start til finaleløbet seedet blandt de 15 bedste i verden. Finaleløbet blev gennemført som planlagt, og en utrolig 14.plads i hus. Ikke siden Anne Konring Larsen (tidligere Olesen) har FIF fået så god en individuel VM placering.

Cecilie blev der til overrasket med at få en plads i finaleløbet på lang distance i et meget tungt terræn i det skotske højland - det blev til en 37.plads efter en veldisponeret løb hvor Cecilie måtte træde spor i bregnerne til favoritterne med sene starttider. Absolut godkendt.

Søren Schwartz fik bare en start ved VM da landstræneren havde prioriteret at have et frisk hold til herrernes stafet hvor Søren løb 2. tur. Desværre fik førstetursløberen

Thor Nørskov et maveonde undervejs, og så var toget kørt inden at Søren gik i skoven til en ellers fejlfri præstation. Holdet blev nr. 15 og dermed langt fra målet om en top 6.

NB:

FIF (Bo) leverede i al hast orienteringskort over dele af Tivoli til guldpigernes optræden hos TV2 morgen tv. Kortet kan fås gratis ved henvendelse til FIF.

Klubtræningslejr og Slovensk 5 dages - konkurrence

Orienteringsløberen bruger sommeren på at rejse ud for samle erfaring fra andre typer af skov og terræn. Skal man være bedst, skal man kunne slå de andre på hjemmebane og i år gik turen til de slovenske alper nordøst for Ljubljana.



Med over 60 fif'ere på tur fik både ungdomsløbere og hjælpetrænere en masse erfaring med "Karst" - terræn. Ingen dag uden en masse højdemeter og de fleste terræner var fyldt med klipper og sten - en rigtig god erfaring at få med hjem. Efter en uges træningslejr i over 30 graders varme havde de fleste skudt sig ind på orienteringsteknikken og ikke mindst havde vænnet sig til de mange højdemeter.

Efter træningslejren udnyttede flertallet muligheden for at få konkurrenceerfaring i fremmedartet terræn, og til her var Sloveniens største konkurrence OO Cup der løbes over 5 dage perfekt. Igen lidt anderledes terræn, men også mange lighedspunkter. Specielt FIF ungdommen viste at specialtræningen havde virket. Malthe Poulsen og Malte Hemmingsen besatte de 2 første pladser og hos pigerne Annika Simonsen og Nikoline Splittorff gjorde dem kunsten efter i klassen for piger

Side 20

indtil 16 år.

Prezren

merilo: 1 : 7500
plastnice na 5m
stanje 2015

OO Cup 2015, Day 4				
M21E	4,7 km	250 m		
1	31	---	3.8	L
2	32	▲	1	Q
3	33	▲	---	Q
4	34	▲	---	---
5	35	▲	---	---
6	36	●	1.7	Q
7	37	▲	---	---
8	38	U	---	---
9	39	▲	---	---
10	40	▲	3	Q
11	41	▲	1.7	TC
12	49	▲	---	Q
13	50	▲	---	---
14	51	▲	---	Q
15	72	●	1.8	Q
16	81	○	---	TC
17	83	▲	1.8	---
18	57	---	3.8	L
19	58	▲	1.7	TC
20	60	▲	---	TC
21	59	---	3	L
22	61	○	---	---
23	100	▲	1.8	---

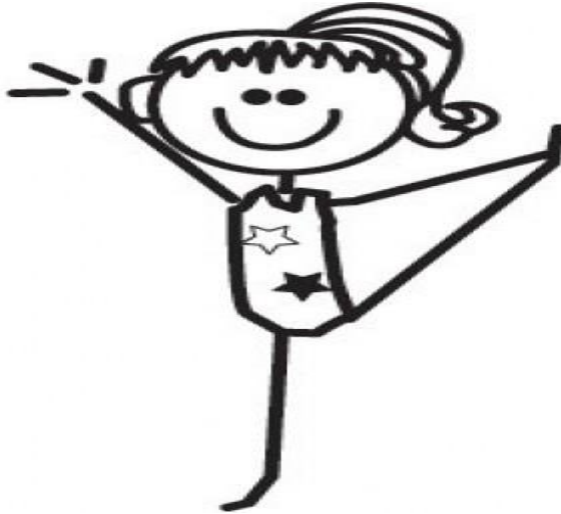
X 100 m X

M21E

Izdavatelj:
Ivan Nagy
Mile Stovanovic
Istvan Foldi

OO.Cup 2015, Day 4

Vintergymnastik for alle!!!



God basistræning for alle! Kom og styrk din krop med sjove øvelser sammen med de andre fra klubben!

Vi starter op **torsdag, den 1.oktober 2015** fra kl. **19.15-20.30** i gymnastiksalen på Frederiksborg Byskolen.

Vel mødt!
Gymnastikleder 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

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