

O-FIF

43. årgang

November 2015

Nr. 4



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 4/2015

Som du kan se er det nye tider for dit O-FIF.

Som et forsøg udkommer O-FIF i et nyt format – nemt at læse via nettet – og med et indhold der vil være mere aktuelt – derfor vil O-FIF nu udkomme oftere, når der er nyt at bringe.

Meget af stoffet vil være sakset fra forskellige steder, men her vil du få et samlet overblik.

O-FIF er nemt at printe for dig selv

Vi ses i skoven!

;-) Leif

Sejt, sjovt og spændende



Indhold i dette nummer:

- 1. O-fif i nyt format**
- 2. Opgave til dig – pointløb i Aggebo-Græsted Hegn**
- 3. Træner til FIF Hillerød Orientering søges**
- 4. Fra DM Ultralangs facebook-side**

Forsidefoto: Asger Holmberg med det store DM Ultralang-kort! Foto: ;-) Leif

Pointløb i Aggebo-Græsted Hegn

– hvordan ville du gøre?

Agernsamlerne blev i oktober udsat for dette pointløb på de faste poster i Aggebo-Græsted Hegn.

Instruktionen lød:

Posterne er de velkendte røde pæle, nummereret fra 1 til 40

Vinder er den der har det højeste pointgennemsnit pr. stemplet post efter følgende system:

Hver post giver 1 point –

Gange 2, hvis 2 er divisor i postnummeret

Gange 3, hvis 3 er divisor i postnummeret

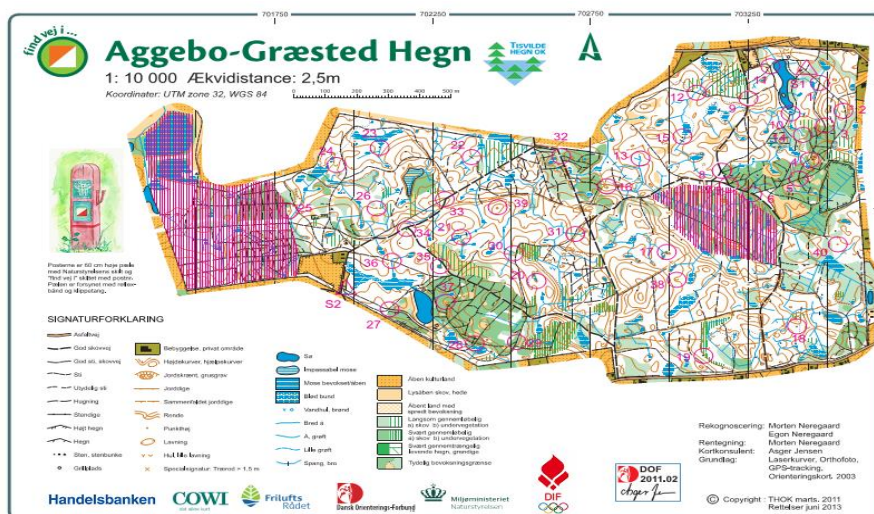
Gange 4, hvis 4 er divisor i postnummeret

Gange 5, hvis 5 er divisor i postnummeret

Gange 20, hvis postnummeret er et primtal

Agernsamlerne greb opgaven an på mange forskellige måder.

Hvordan ville du gøre?



Træner søges!

Vi søger pr. 1/1 2016 en træner, der kan stå i spidsen for vores energifyldte og mangfoldige træningstilbud.

I FIF Hillerød har vi 2-4 ugentlige træningstilbud, men vores kerneaktivitet er vores ugentlige tekniske træning om tirsdagen. Vi tror på et bredt favnende træningsmiljø, hvor både nybegynderen, veteranen og det unge talent med elitedrømme kan træne samtidigt. Derfor er træningerne åbne for alle klubbens medlemmer, men skal være målrettet de unge løberes udvikling mod verdensklasse.

Vi har trænere, der varetager den fysiske træning i klubben (torsdage), så du skal primært stå for den tekniske træning. Du kommer til at tilrettelægge træningen for alle niveauer, men under selve afviklingen af træningen skal du primært fokusere på vores 13-20årige løbere.

Som den ideelle kandidat besidder du følgende egenskaber:

- Du brænder for at arbejde med, og træne, unge mennesker.
- Du kan formidle den fede orienteringsoplevelse til et ungt publikum.
- Du har gode idéer til varierede orienteringstekniske træningsøvelser.
- Du har enten en træneruddannelse, eller du har lyst og er motiveret til at tage DOF's træneruddannelse – FIF Hillerød dækker meget gerne dette.

Du skal:

- Være klubbens samlingspunkt til den ugentlige tekniske træning.
- Tilrettelægge en-to ugentlige tekniske træninger på alle niveauer.
- Være tilstede til størsteparten af disse.
- Evaluere træningen med ungdomsløberne.
- Koordinere børnetræningen med vores børnetrænerteam.

Vi tilbyder:

- Et stærkt og energifyldt træningsmiljø med pt. ca. 40 børn og unge i alderen 8-20 år.
- Et velfungerende team af børnetrænere, der til træningerne tager sig af børnene fra 8-12 årsalderen, samt nye medlemmer.
- Et korps af frivillige, der tager sig af postudsætning og –indsamling og andre praktiske opgaver.
- Masser af frihed til at tage ansvar for træningen og klubmiljøet, samt stærke og erfarne ressourcepersoner, der står til rådighed til sparring og vejledning.

□ Aflønning i henhold til kompetencer, men vi er en klub med forholdsvis stor økonomi.

Er du nysgerrig på detaljerne i arbejdet? Så kontakt vores sportschef

Anders Bachhausen på 30287182 / bachhausen@gmail.com

Er du den optimale kandidat så send din ansøgning senest torsdag d. 19/11 til

Formand Bo Simonsen bosimfif@gmail.com / tlf. 22389268

I anledning af DM Ultralang har der været en lang række appetitvækkere på facebook – en del af dem bringes nu her:



DM Ultra eller DM i orienteringsmarathon...

Nogen gange er det bare nemmere at bruge et billede som alle forstår. Når jeg har skulle fortælle, at DM Ultra er min helt store hobby fortiden går mange på uendelig, men hvis jeg fortæller, at jeg er banelægger til DM i Marathon orienteringsløb, så går det rent ind. Men er det nu et rimeligt billede?

I H21 kommer det meget tæt på med vindertiderne og specielt for dem med en ældre dåbsattest vil det specielt give mening.

I 80'erne havde dansk atletik sin guldalder på marathon-distancen og den var orienteringsløberne med til at sætte sit stærke præg på. Der var med andre ord mange gengangere som stod på DM-skamlerne i marathon som i datidens DM ultraorientering.

Den mest vindende DM Ultra-løber gennem tiderne er ganske vist ikke længere i Top-20 af alletiders bedste marathon-løbere, men Lars Konradsen hev alligevel en tid hjem på lige over 2.23. Hurtigste o-løber på sammenlagt de to lange distancer må være Henrik Albahn, som rundede de 42 km på 2,13,47 i rotterdam i 1985. Han måtte hver gang i opgøret med Lars Konradsen tage sig til takke med de sekundære medaljer i o-løb, men ved DM Ultra om 3 uger, så har han chancen. Gamle Konrad står nemlig som arrangør.

De andre hurtige o-løbere fra den gang er bl.a. Keld Johnsen (2.14.32 og DM Ultra 5'er i 1979) - han står også på startstregen i DM Ultra i H65, Jens Wørzner som også har taget medalje på o-løbernes lange distance (2.16.08). John Skovbjerg nåede aldrig

på podiet i o-løbernes marathon, men de 42 km klarede han i 2.13.34. Endnu hurtigere gik det for Svend Erik Kristensen med 2.11.51 - om han nåede at starte i DM Ultra i 80'erne er ukendt.

Opdater gerne med, hvem der i nyere tid har gjort det bedst på den ultra-dobbel. Fotografiet af af Henrik Albahn fra atletikbanerne midt i 80'erne.

/Lars Simonsen

Helt jomfrueligt og alligevel ikke

De tre ”gamle” terræner i Gribskov som ligger skov og vejvalg til DM Ultra er blevet besøgt af en række forskellige danske mesterskaber over de sidste mange år, men vi skal helt tilbage 1982, for at finde det seneste ultralangdistancemesterskab – den gang det bare hed DM Lang. Terrænet dækkede over Gribskov fra midt i det nuværende kort Mårum og halvt ned i kortet Gribskov Midt. Vinderne var ikke overraskende de faste DM-guld-abonnenter på ultradistancen: Lars Konradsen og Dorte Hansen. De er fortsat de mest vindende gennem tiderne, når det bliver meget langt. Den gang var H21-banen 27,7 km med en vindertid på 2 timer og 40 minutter og D21 skulle ud på hele 17,6 km.

Du kan se resultatlisten fra den gang (http://www.do-f.dk/forbund/.../dm/1982-LANG-Grib_Skov_Oest.pdf). Banekontrollanten har også venligst udlånt se kort med kun et enkelt minuts bom i H17-18 – det gav en sikker guldmedalje til Helge Lang Petersen.

Og ikke siden har der været et DM i terrænet Mårum fra landsbyen Mårum i vest til Gillelejevejen i øst og Kagerup i sydvest. Og det eneste andet DM i mandsminde i Gribskov Mårum var DM Nat helt tilbage i 1979. Men ellers har det flittigt været brugt til Jættemilen, Spring Cup og senest Danish Spring.

Søskoven langs med Esrum Sø har hyppigst haft DM-værtskabet – senest tilbage i 2010 med DM-Lang (se Tue Lassens kort <http://tuelassen.blogspot.dk/2010/09/dm->

done-nm-next.html) og før det har det både været DM-Mellem, DM-Nat og DM Hold. Løber du en af de længere baner, så får du fornøjelsen af at besøge alle de tre gamle terræner.

/Sim

Langstræk til DM Ultra

Håber du fik mange gode orienteringsoplevelser med hjem i bagagen fra DM Stafet og DM Lang. Fik du din kvote for langstræk og ultravejvalgsorientering fyldt op? Hvis ikke, kan vi garantere dig, at det kan nås inden sæsonen er slut. En hurtig lille stræklængde-analyse fra DM Ultra viser, at der er over 100 unikke og gode langstræk over 1 kilometer på DM-banerne, heraf er de 11 over 3 kilometer, og 15 på mellem 2 og 3 kilometer. Så kan du gå i gang med tørtræningen og DM-forberedelserne.

/Bo Simonsen



Kan kronprinsen blive konge af ultradistancen?

Rasmus Djurhuus skal snuppe to titler mere for at tangere den mest vindende gennem tiderne på den lange distance. Om en uge kan den forsvarende mester tage første skridt.

Men det bliver igen en historie fra de gamle dage, når de helt store skal udpeges på ultra distancen. Når resultatlisterne bladres igennem er det igen og igen Dorte Hansen i D21 og Lars Konradsen i H21 som står øverst.

Det gør de to +55-løbere til de mest vindende gennem tiderne, når det bliver rigtig langt. Dorte Hansen, den gang Pan Århus, har stået øverst på skamlen 5 gange med sidste guld i 1985, mens Lars Konradsen (den gang Holte IF og Lillerød IF) i 1985 snuppede den 7. guldmedalje. Gamle Konrad har allerede prøvesmagt banerne i sidste weekend! Og selv det gav mersalg må han som arrangør lade Dronningen af ultra kæmpe alene om endnu en titel næste lørdag.

De tætteste bejlere til titlerne er Flemming Jørgensen og Rasmus Djurhuus, som i alt har vundet 5 gange, og Hos kvinderne Signe Søes, som er forsvarende mester fra 2014 med fire sejre. Flemming er med endnu en gang i H45, mens Signe har droslet ned på konkurrence-aktiviteten.

/Lars Simonsen

Kort og baner

Kort og baner bliver trykt i dag hos Grafisk Forum i Horsens til årets ultra orienteringsudfordring. Der er designet et kort 1:15.000 i A2, tre kort 1:10.000 i A2 og endeligt et normalstørrelse 1:10.000 i A3. De mange forskellige kort har vi lavet for at give flest mulige deltagere en optimal oplevelse i efterårsfarver i de forskellige terrændele i Gribskov og naturligvis også skabe nogle spændende langstræk og vejvalgsmuligheder.



Lange, men ikke længst

Tager banelængderne pusten fra dig allerede før start, så vær glad for, at du ikke stod på startstregen tilbage i 1988 i Gurrelø skovene, hvor tidernes længste DM-baner blev løbet. Men 28,6 km for herrerne og 19,1 km for kvinderne hører absolut til top-3, når det kommer til distancen. I herreklassen er det kun DM i Gurrelø Skovene med 29,4 km med 37 poster, som er en my længere end DM Ultra året efter i Hellum Siem, hvor herrerne skulle ud på 29,3 km med 32 poster. Hos dameeliten er banerne i Gurrelø Skovene også DM Ultra's suverænt længste baner med 19,4 km og 24 poster.

De bedste fra den gang, hvor det er rigtig langt i DM Ultra, var Charlotte Thrane i D21, som brugte 1 timer 48 minutter med god margin ned to sølvmedaljevinderen Søs Munch Hansen, mens Rasmus Ødum med tilsvarende komfortabel føring vandt H21 foran Thomas Nielsen - se resultatlisterne fra den gang <http://www.do-f.dk/forbu.../dm/1988-LANG-Gurreloeskovene.pdf>.

Thrane og Ødum er endnu en gang favoritter på ultra distancen - denne gang i D50 og H50 og skal på lørdag ud på 16,7 km og 11,7 km i Kongernes Nordsjælland.

For de meget nørdede, så er her DM Ultra rangeret efter længde. I 1991 er banelængderne ukendte.

H21

1988: 29,4. Vinder Rasmus Ødum. Starter lørdag i H50

1989: 29,3. Vinder Jan Eg Pedersen. Starter lørdag i H45
2015: 28,6. Vinder..... findes på lørdag
2002: 28,1. Vinder Jakob Grønnegård
1983: 27,7. Vinder Erik Bobach. Starter lørdag i H55
1998: 27,5. Vinder Flemming Jørgensen. Starter lørdag i H45
1996: 27,5. Vinder Carsten Jørgensen
1985: 27,4. Vinder Lars Konradsen. Sætter poster ud lørdag smile-humørikon
1992: 27,3. Vinder Flemming Jørgensen. Starter lørdag i H45
1982: 27,2. Vinder Lars Konradsen i dele af samme terræn som DM Ultra 2015

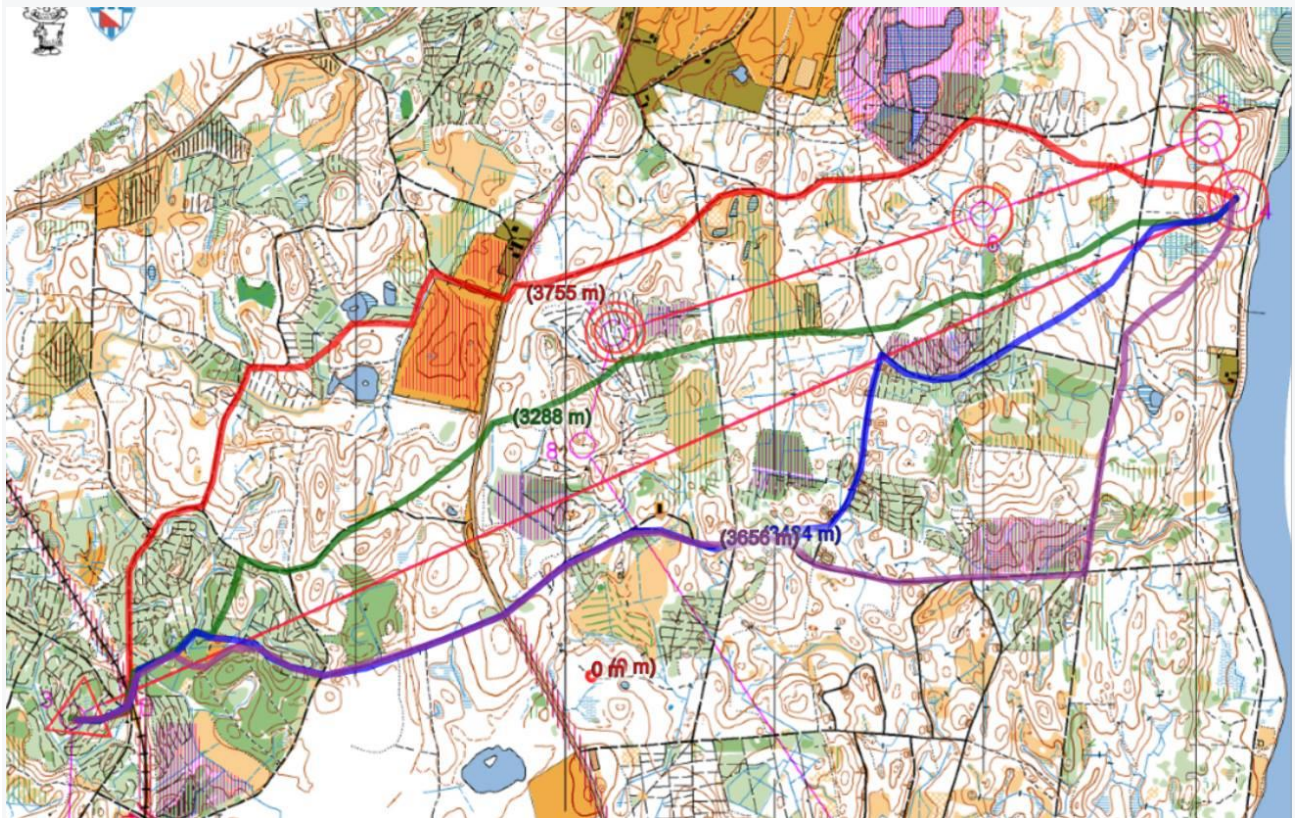
D21

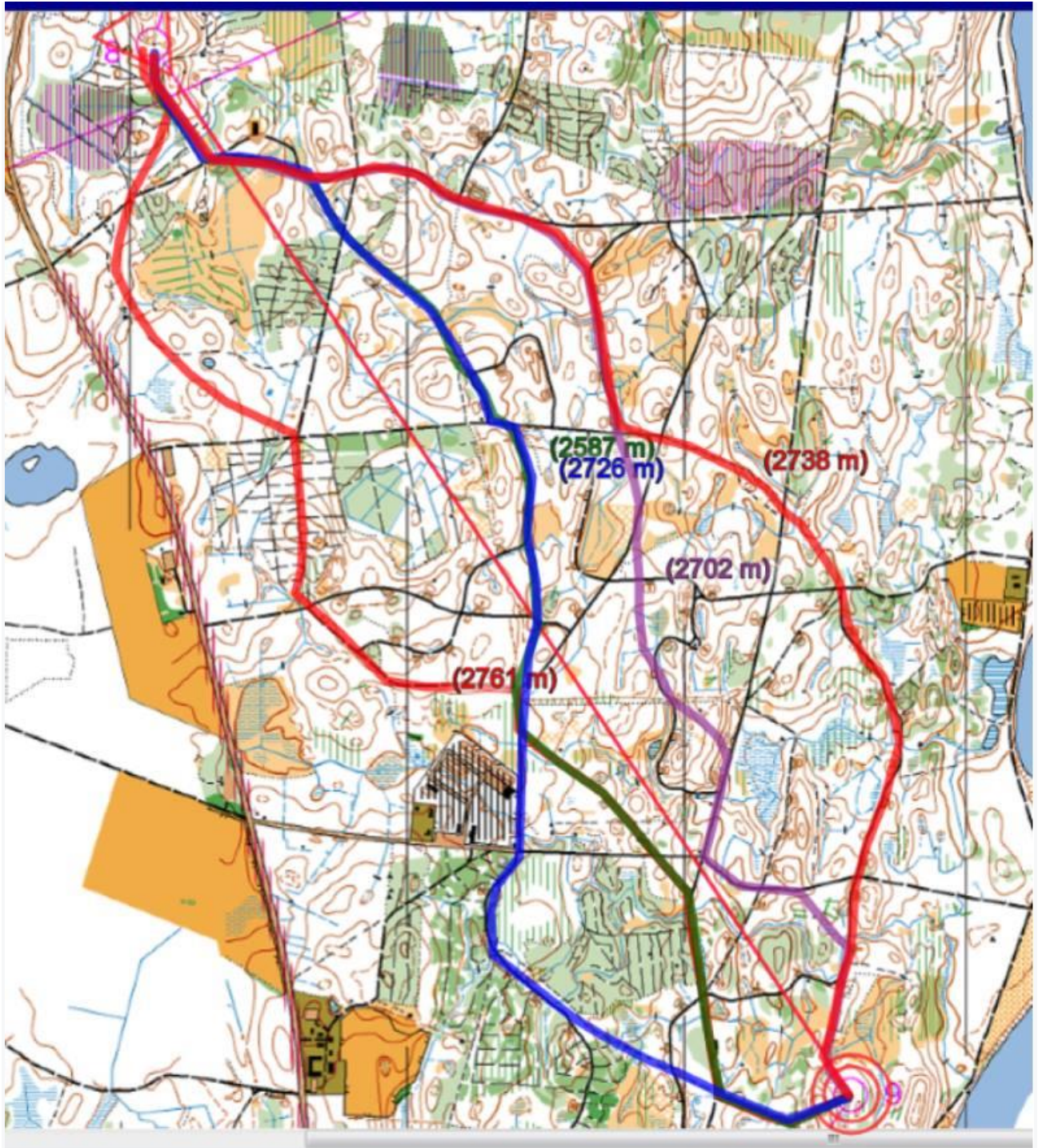
1988: 19,4. Vinder Charlotte Thrane. Starter lørdag i D50
2015: 19,1. Vinder finder på lørdag
1992: 18,3. Vinder Ulrikka Örnheden. Starter lørdag i D45
1989: 17,7. Vinder Søs Munch Hansen.
1983: 17,6. Vinder Dorte Hansen. Starter lørdag i D55
2002: 17,3. Vinder Anne Konring Olesen. Sætter poster ud lørdag
2004: 17,2. Vinder Helene Hausner.
1985: 17,2. Vinder Dorte Hansen. Starter lørdag i D55
1997: 16,9. Vinder Marianne Lynge Madsen. Starter lørdag i D45
1986: 16,6. Vinder Ayoe Berg
1999: 16,6. Vinder Dorte Dahl

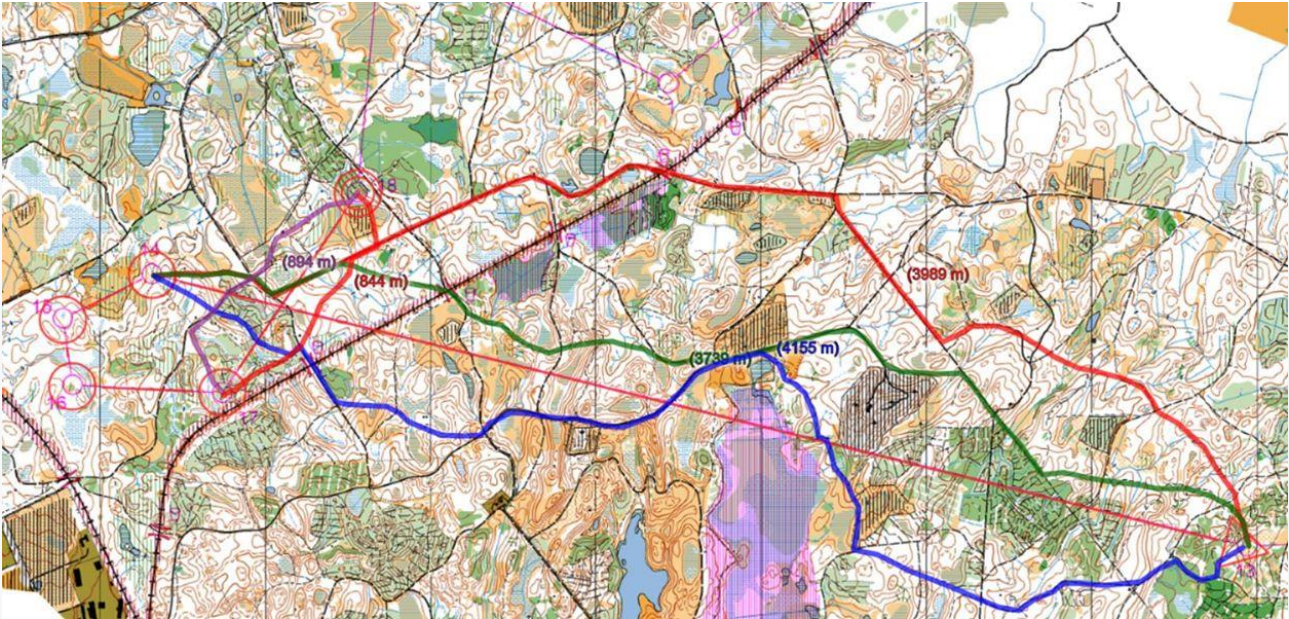
Vejvalgsmuligheder på DM Ultra

Bo har udvalgt et par eksempler på valgvalg – prøv at bruge lidt tid til at studere dem!

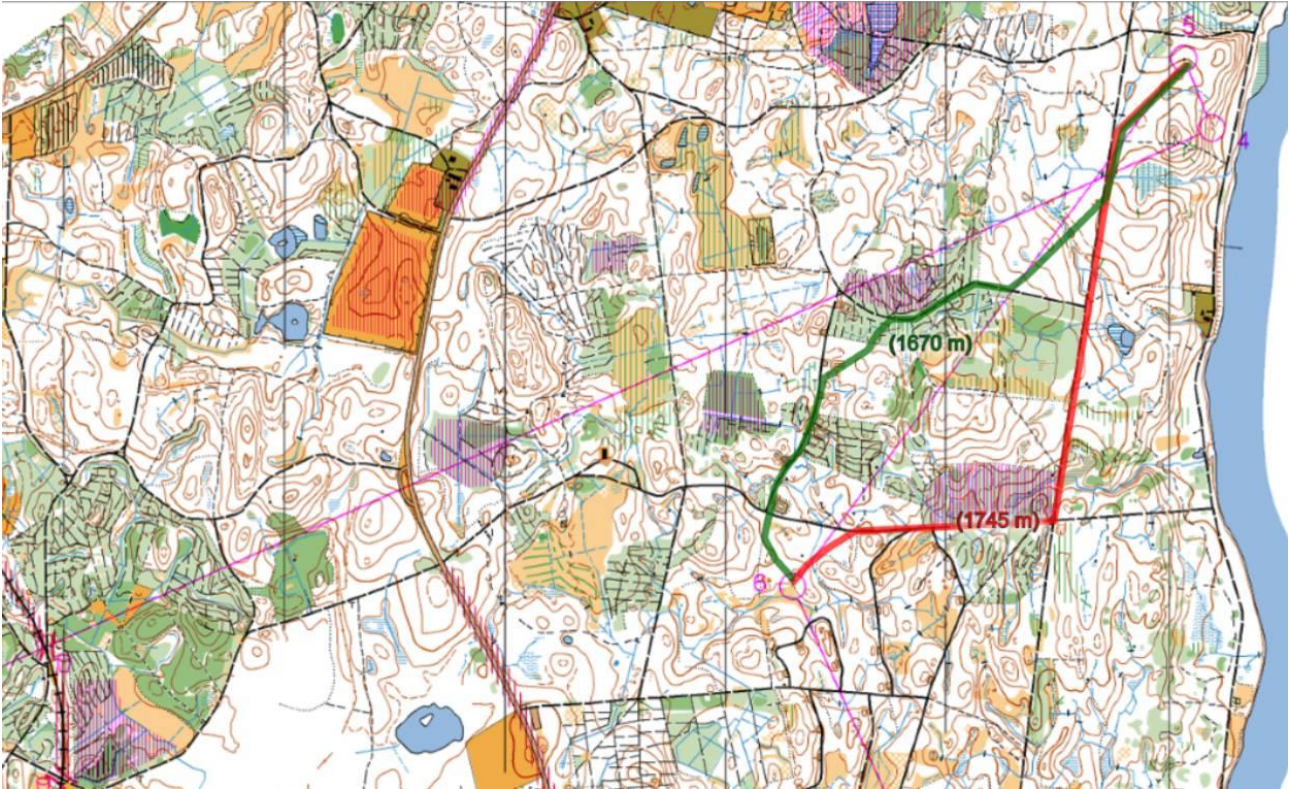
Vinder i H45 blev Henrik Markvardsen foran Jan Eg

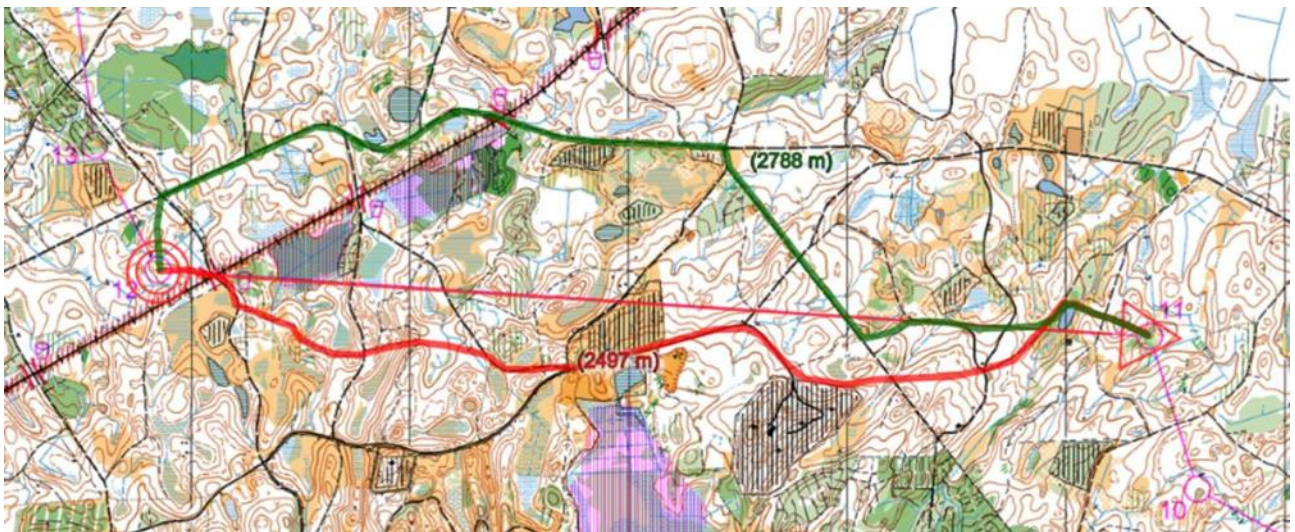
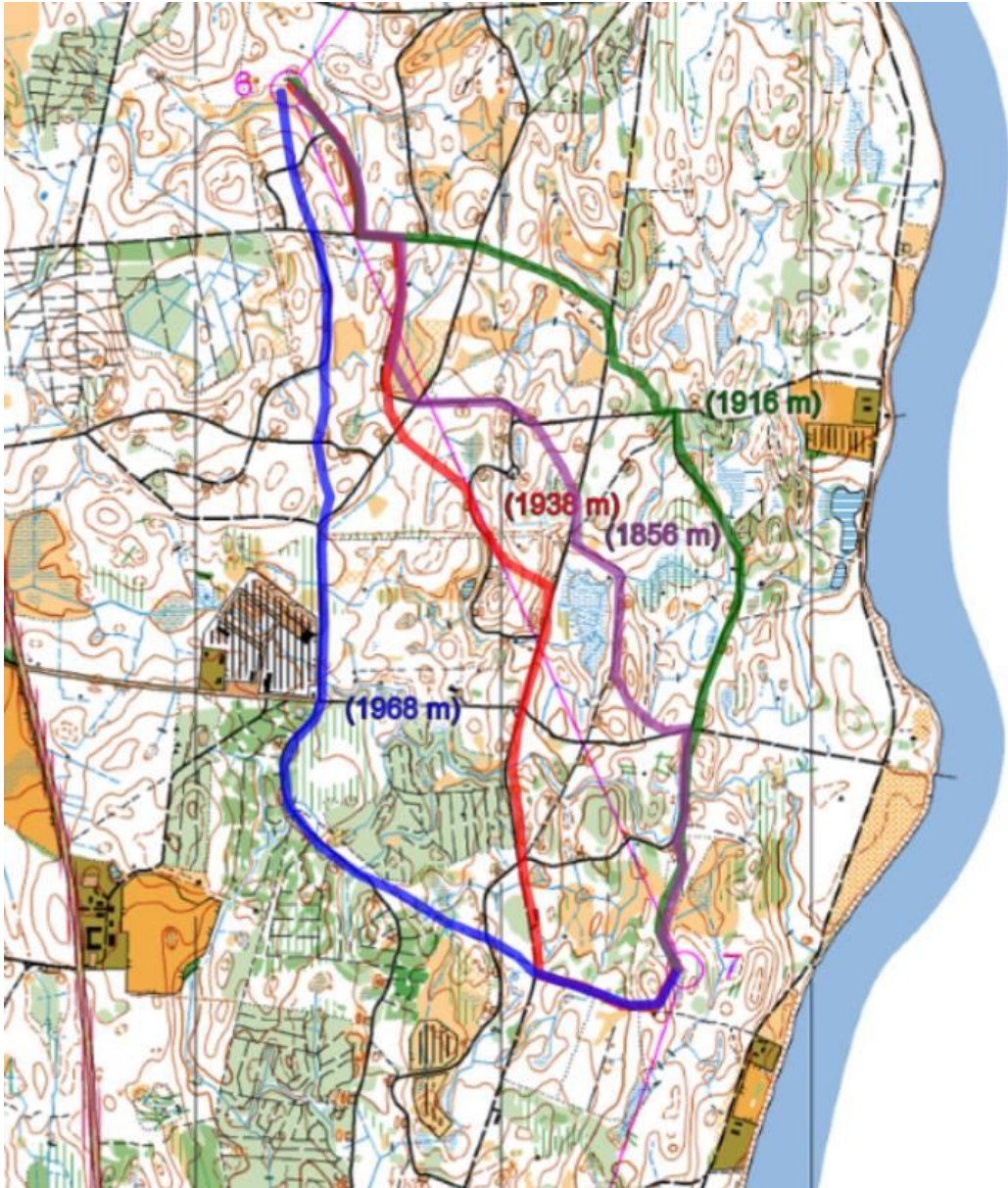






H50 Vinder blev på næsten hjemmebane Tim Falck.....håber det smagte





H55 og så lukker vi for dagens baneanalyser - håber du fandt fornøjelse af analyserne....og lærte at man skal se vejvalg bredt og at for meget lige på ikke er det rette valg, når der skal løbes langstræk - heller ikke i Nordsjælland.
/Bo Simonsen

