

O-FIF

43. årgang

December 2015

Nr. 5



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 5/2015

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

Dette er det andet nummer af dit 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. Dette bliver det sidste for 2015.

O-FIF er nemt at printe for dig selv.

Husk at melde dig til juleløbet lørdag d. 19.12.

Vi ses i skoven!

;-) Leif

Sejt, sjovt og spændende



Indhold i dette nummer:

- 1. Indkaldelse til generalforsamling i FIF Hillerød Orientering**
- 2. Annelise Hansen – verdensmester for døve**
- 3. DM Ultralang – Rasmus Djurhuus' beretning**
- 4. FIF arrangementer 2016 - 2019**
- 5. Status fra bestyrelsen**
- 6. Cecilie vinder Hillerødprisen 2015**
- 7. NYT - Tilmelding til åben bane via O-service**
- 8. Oversigt over Find-vej omkring Hillerød**
- 9. NYT KONCEPT – Smuk Hillerød i nyt format**

Forsidefoto: Julekortet fra 2014. Foto: ;-) Leif

Indkaldelse til ordinær generalforsamling i FIF Hillerød Orientering



Mandag d. 8. februar 2016 kl. 19.00 i Kompashuset

Dagsorden - jf. vedtægternes § 12

1. Valg af dirigent og referent
2. Formandens beretning, herunder beretning fra udvalg
3. Forelæggelse af 2015 regnskab til godkendelse (**)
4. Forelæggelse af planer og budget for 2016 (**)
5. Fastsættelse af kontingent
6. Behandling af indkomne forslag *)
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer
8. Valg af bestyrelsessuppleanter
9. Valg af revisor
10. Valg af revisorsuppleant
11. Eventuelt

* Forslag, der ønskes behandlet, skal være formanden (Bo Simonsen, formand@fiforientering.dk) i hænde senest d. 31. januar 2016.

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

** Regnskab og budget fremlægges til gennemsyn i Kompashuset senest 3. februar 2016 og udleveres i begrænset omfang.

/Bestyrelsen

Annelise Hansen verdensmester for døve i D50+

Jeg har – efter et tip – sakset denne artikel fra nettet – tillykke til Annelise.
;-) Leif

ARTIKEL OM VM-TUREN I USA

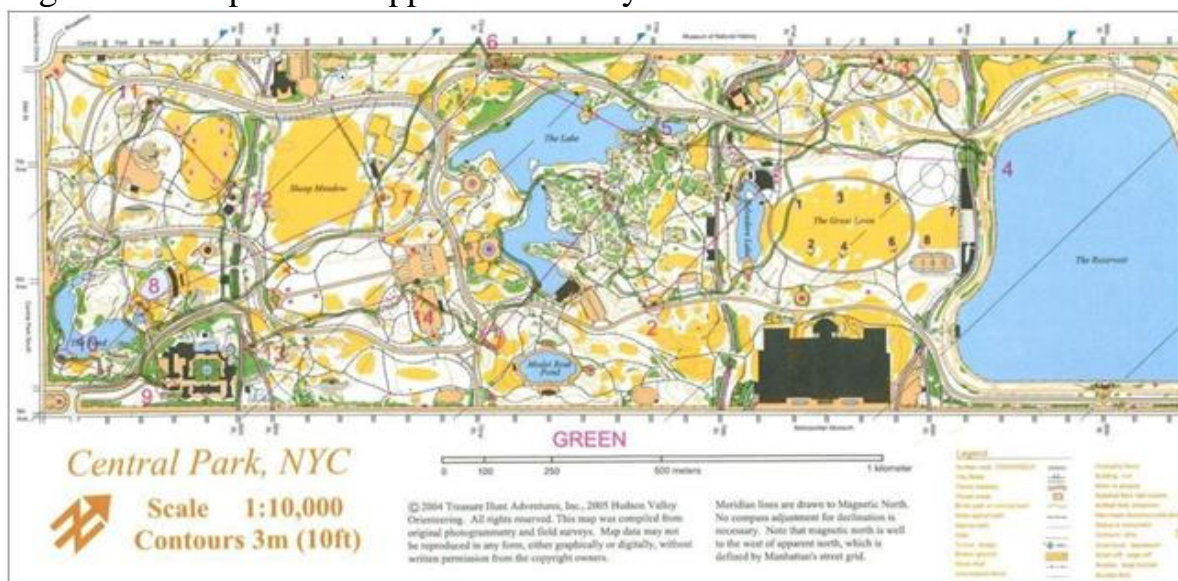


Fra venstre: Annelise Hansen, Lars Ryberg Vikkelsø, Mikkel Zacharias Pedersen og Lenny Damholt som holdleder

På Danske Døve-Idrætsforbunds orienteringslandshold var vi tre deltagere, henholdsvis mig (Mikkel Zacharias Pedersen), Lars Ryberg Vikkelsø og Annelise Hansen. Desuden er vi sjovt nok også alle medlem af Døvania. Vores første destination var New York fra København før vi tog videre til Rochester, hvor VM i orientering for døve (på engelsk forkortelse: WDOC) blev afholdt.

Vi havde allerede planlagt at overnatte 2 nætter i New York med henblik på at reducere jetlaget, som kan udløse træthed. Efter den første overnatning i New York løbetrænede vi ved daggry i Central Park. Det viste sig at der fandtes et orienteringskort til parken, så det gav os mulighed for at øve os i at aflæse kortet så hurtigt som muligt og sprinte afsted. Desuden var der rigtig mange New Yorkere,

som også befandt sig i parken og morgentrænede iført løbe- eller cykeltøj. Resten af dagen stod det på en afslappende tur i City.



Orienteringskortet over New Yorks Central Park

Den næste dag fløj vi til Rochester og mødte senere andre idrætsudøvere fra forskellige lande på hotellet. Klimaet i byen var tørt og behageligt (ved ca. 25 grader), så det var heldigt for os, fordi vi netop havde forberedt os på at vejret her kunne blive rigtigt varmt og fugtigt. Før vi rejste til USA, havde vi på trods af sommervejret måttet træne med vinterløbetøj for at kunne tilpasse os bedre til det varmere vejr og fugtige luft. Dagen før selve sprint-konkurrencen bød på træning i et skovområde og åbningsceremoni samt efterfølgende typisk amerikansk BBQ-



grillmiddag.

Åbningsceremonien og opholdsstedet i forbindelse med middagen

Sprint dagen (2,1 km for elite klassen – mænd) – Konkurrencen befandt sig i Rochester Institute of Technology (RIT), der har næsten samme arealstørrelse som Danmarks Tekniske Universitets areal (DTU). Fra konkurrencens begyndelse var der et minut mellem deltagernes starttid. Da det blev min tur, spurtede jeg afsted og aflæste kortet samtidigt. Det var ikke specielt svært at lokalisere posterne hurtigt, men til gengæld indhentede og overhalede en russer, en ukrainer og en italiener mig. Det var tydeligt at se, at de havde løbet regelmæssigt i flere år, så det var svært at skulle hamle op med dem. Jeg endte med at få en 11. plads med en tid på 17:03, imens russeren Nikita vandt førstepladsen med 10:48.

Det var et tæt tidskapløb mellem deltagerne ifølge resultatet, der var kun lidt over et minuts forskel mellem 1. og 8. plads og de første otte lå kun få sekunder fra hinanden. En taiwaner, Mao-Ying, havde efter sigende gode chancer for at være med i kampen om medaljerne, idet han skulle have trænet meget sprint og intervaltræning på et atletikstadion med flotte tidsresultater, men havde kun for nyligt lært orienteringsløb at kende. Men han mistede uheldigvis kontakten til kortet ved en af posterne, hvilket resulterede i mindst 8 minutters spildt tid, så derfor endte han på 13. plads.

Annelise deltog i Master-klassen for ældre kvinder over 55 år. Hendes form var uden tvivl helt i top i sammenligning med de andre deltagere indenfor den samme klasse. Da hun kom i mål, viste det sig at hun uheldigvis havde glemt en post undervejs, hvilket medførte at hun blev diskvalificeret fra sprintkonkurrencen.

Mellemdistancedagen (4,6 km eliteklassen – mænd) – Vi skulle løbe i et stærkt kuperet skovområde ved navn Mendon Ponds Park. Næsten alle poster var placeret dybt inde i skoven (dvs. langt fra stierne) og der var flere områder på kortet, der lignede hinanden, hvilket betød at vores aflæsningsevner samt brug af kompasset blev udfordret væsentligt. Lars endte på en 13. plads med en tid på 107:53 og jeg på en 14. plads med tiden 129:29. Tomas Kuzminskis fra Litauen blev den hurtigste løber indenfor eliteklassen for mænd med en tid på 33:15. Han havde faktisk været med på det litauenske orienteringslandshold for hørende, hvor han bl.a. havde deltaget i VM i Aarhus i 2006. Det lykkedes Annelise at vinde guld indenfor hendes masterklasse på 2,6 km med en tid på 70:52, næsten 14 minutter foran russeren Natalia Ryzhikh, der kom ind på en 2. plads.



Orienteringskortet over Letchworth State Park – Eliteklassen for mænd
Langdistancedagen (10,9 km eliteklassen – mænd) – Dagen var den tredje dag i træk vi skulle løbe. Området var kuperet og omgivelserne var dermed fantastiske. Vild skov, små vandfald og bække. Der var store stejle bakker, der var op til 50-60 meters højde, hvilket kan være fysisk krævende. Posterne lå også dybt inde i skoven, der igen krævede meget af vores orienteringsteknikker. Jeg nåede frem til post nr. 10 og kunne se, at tiden var skredet (over 2 timer). Samtidigt kunne jeg mærke at min krop efterhånden var så udmattet og øm, at det ville blive svært at gennemføre, så jeg besluttede mig for at udgå, dvs. at løbe hjem i stedet for at fortsætte, og at undgå risikoen for skader forbundet med den fysiske udmattelse og manglende koncentration. Det gjaldt også for Lars. Viktor Dinges fra Rusland blev den nye verdensmester med en tid på 73:50. Annelise havde på trods af sin høje alder (73 år) alligevel formået igen at vinde guld i langdistancen indenfor hendes klasse på 3,6 km med en tid på 108:37.



Gruppebillede – Alle deltagerne og arrangørerne

Alt i alt har det været et godt VM-arrangement, på trods af at arrangørernes resurser knappe på grund af alt for få frivillige. Tidsplanerne blev alligevel overholdt og orienteringsbanerne var yderst tilfredsstillende.

Det var mine oplevelser omkring VM-arrangementet. Endnu en gang stort tillykke til Annelise med de to flotte guldmedaljer. Stor ros til VM-arrangørerne, samt til døvania-medlem Marek Mir-Mackiewicz (Technical Director), der også var med som arrangør.

Jeg vil på vegne af orienteringsholdet takke for Dansk Døve-Idrætsforbunds (DDI) støtte.

Skrevet af Mikkel.

DM ultralang 2015 / af Rasmus Djurhuus

FIF Hillerød havde stablet et velarrangeret DM ultralang 2015 på benene, blandt andet med indendørs stævneplads. Det ville dog ikke have gjort noget at være

udendørs, da efteråret viste sig fra sin flotteste side, relativt varmt og med fin efterårssol.

Banelægger, Lars Simonsen havde lavet en god oldschool bane med rigtig mange lange vejvalgsstræk. Vi skulle igennem 28,6 km med 32 poster, et af de længste DM ultralang i historien, og med et dræberlangstræk på over 4,2 km der slog mange ud. Vindertiden var sat til 2 timer og 20 minutter, hvilket svarer til ca. 4,9 min/km – hurtigt! Jeg vidste derfor på forhånd, at det ville blive rigtig hårdt, og havde fra start besluttet, at være meget konsekvent og spare kræfter ved at tage stierne så meget som muligt.

Det mentale spil på en ultralang distance er noget helt specielt. Kampen mod mig selv og omgivelserne var, som altid på ultralang, den helt store udfordring. Norske Jørgen Rostrup, en af mine forbilleder, beskrev orientering tilbage i starten af 00'erne således: *Det finnes ikke et menneske i hele verden som kan hjelpe meg med å ta meg fra A til B i en konkurransesituasjon. Det skal jeg gjøre selv ved hjelp av min egen kropp og min egen hjerne! Min egen fysiske kapasitet og kreativitet er begrensningene. Det er ikke alltid konkurransen mot de andre som er det viktigste. Av og til er det kampen med seg selv og ens egne målsetninger der er interessant.* Dette citat er meget sigende for hvordan jeg ser på ultralangdistance i orientering.

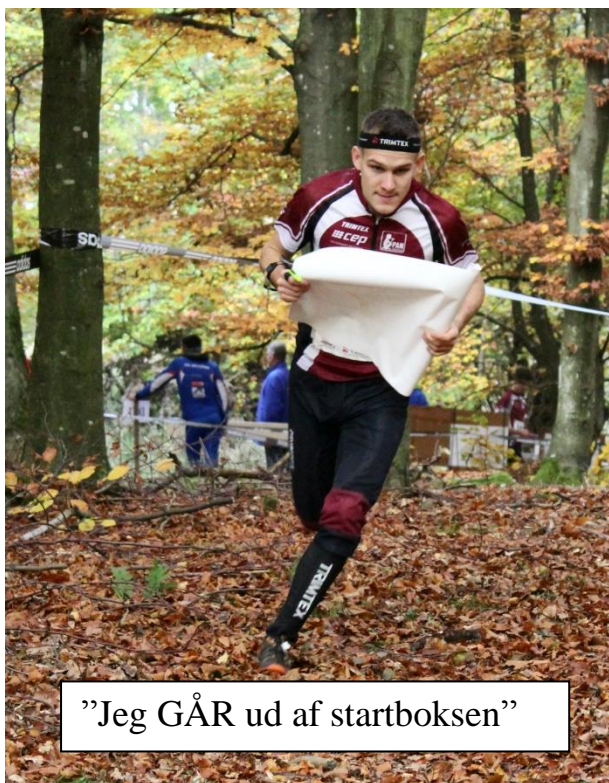
Udfordringen er sjældent konkurrenterne eller om man har gode ben. Det er snarere en kamp mod sig selv, der handler om hvor god man er til at blive ved med at presse sig selv og blive ved at holde koncentrationen.

Efter løbet så top 10 således ud:

H21-	(22 / 22)	Tid	Efter
1. Rasmus Djurhuus	OK Pan Århus	2:20:54	
2. Andreas Hougaard Boesen	OK Roskilde	2:25:47	+4:53
3. Eskil Schøning	OK West	2:35:29	+14:35
4. Søren Bobach	OK Pan Århus	2:44:30	+23:36
5. Victor Mansner	OK Pan Århus	2:45:01	+24:07
6. Jeppe Ruud	FIF Hillerød Orientering	2:45:26	+24:32
7. Stefan Frands Petersen	Allerød OK	2:49:35	+28:41
8. Henrik Rindom Knudsen	OK Melfar	2:59:59	+39:05
9. Andreas Mikkelsen Jensen	Søllerød OK	3:04:14	+43:20
10. Martin Laage Kragh	OK Roskilde	3:22:11	+61:17

Mine fokuspunkter inden start var:

- Tag mig tid til at planlægge, specielt i starten og i områder med dårlig sigt.
- Vær skarp i indløb og udløb.
- Vær konsekvent. (Ingen grund til at skære unødvendige hjørner).
- Søg stierne, det sparer på kræfterne i det lange løb.



Herunder følger en lille gennemgang af banen:

Start-1: Jeg GÅR ud af startboksen, bestemmer mig for højrevejvalget, og afsted! Højrevejvalget så godt ud, havde en del stiløb, så jeg kunne få læst frem og komme foran i orienteringen, og så havde det et godt indløb.

1-2: Jeg søger stiløb og et godt indløb. På det lange stykke på sti får jeg planlagt en del poster frem. Strækvinder.

2-3: Et fedt vejvalgsstræk, hvor jeg overvejede flere muligheder. Jeg overvejede venstrevejvalget, op forbi markerne og nord om 9'eren og 8'eren ind i

posten. Jeg tager dog højre rundt. Jeg overvejede kort ligepå gennem det grønne i starten af strækket, hvilket måske er et par sekunder hurtigere, men vælger det simple og energibesparende rundt om. Holder lidt igen fysisk.

3-4: Lige på, og bruger toppen af bakken som angrebepunkt. Jeg var konsekvent og løb helt op på toppen af bakken, selvom det var fristende at lade være. Strækvinder.

4-7: Nogle lidt kortere stræk i et diffust område med dårlig sigt. Jeg tænker at jeg skal have nogle gode planer for hvordan posterne tages og at jeg skal tage toppen af tempoet. Jeg kommer sikkert gennem de lidt tricky poster uden at miste tid.

7-8: Ville gerne bruge stien der går nord/syd øst for 8'eren som indløb, og kørte derfor en smule øst for stregen. Strækvinder.

8-9: Jeg søger igen stierne og et godt indløb. Strækvinder.

9-10: Tager en præcis udgangsretning, og forlænger posten ved at søge lidt til højre, hvor jeg bruger bakken til at lede mig ind i posten. Strækvinder.

10-11: Et stræk med mange vejvalgsmuligheder. Jeg tænker at indløbet nordfra er bedst og finder en variant tæt på stregen derned af. Strækvinder.

11-12: Forlænger posten med åen, som posten ligger ved. Strækvinder.

12-13: Højrevejvalget ser bedst ud, men jeg vurderer at indløbet kan være tricky, og jeg vælger derfor venstrevejvalget. Da jeg passerer grøfterne lige inden posten er de dybere end forventet. Jeg ryger i vand til halsen, og må tage et par svømmetag for at komme over. Det iskolde vand og choket, gøre at jeg lige skal have gang i kroppen igen.

13-14: Jeg havde løbet forbi post 14 på vej mod 11'eren, og jeg vidste hvor posten skulle stå. Lige på og hurtig posttagning. Strækvinder.

14-15: Lige på. 15'eren var væskepost, og det var dejligt lige at få et par glas vand.

15-16: Post 16 ligger i et område med dårlig sigt, og jeg ville derfor så tæt på posten som muligt inden jeg løb ind i området med dårlig sigt. Jeg tager derfor et vestrevejvalg. Strækvinder.

16-17: Denne post ligger ligeledes i et område med dårlig sigt. Lige inden jeg løber ind den tæthed-2, som posten skal ligge i, tager jeg derfor et stop. Da det ofte kan være svært at bruge små spor og stier i sådanne områder, vælger jeg, at bruge den gule mose lige øst for posten til at guide mig ned i posten. Strækvinder.

17-24: Jeg kommer sikkert igennem butterflyen. Jeg tager mig tid til, at planlægge strækkene, og bommede ikke. Jeg har dog mit største tidstab på banen på vej til post 21. Jeg løber ud på stien lige efter 20'eren og syd på, syd om søen og derfra ind til posten. Et rigtig dårligt vejvalg, som jeg taber 20 sekunder på.

24-25: Rigtig tiltrængt med lidt væske i forbindelse med at jeg krydsede vejen, derfra ret ligepå. Strækvinder.

25-26: Et rigtigt langstræk på over 4,2 km! Jeg vælger at holde mig meget til de store stier og gøre det simpelt for mig selv. Undervejs på strækket begynder det for alvor og gøre ondt i kroppen, og det kræver mere og mere vilje at erstatte tankerne der siger "stop her" eller "sæt farten ned" med "kom nu, bliv ved". Indløbet til posten ser ikke

vildt svært ud, men efter 20 minutters stiløb, skal man lige være skarp på at omstille sig til at koncentrere sig 100% igen. Strækvinder (med mere end 1.20 min).

26-27: Igen et stræk i et område med dårlig sigt, og lige efter et langt stykke med lav koncentration og høj fart. Dette stræk lugter langt væk af at man skal passe på, og der var da også rigtig mange bommede denne post. Jeg tog et stop efter at have klippet post 26, tog mig tiden til at læse kortet ordentligt, og løb lige i posten. Strækvinder.

27-28: Ville undgå at løbe for langt i det tætte og løb syd ud af posten, og bruger det lille gule område i mit postindløb. Strækvinder.

28-29: Holder det simpelt, da jeg begynder for alvor at mærke trætheden. Grovretning lige vestpå til den store sti, ind mod posten og tager et lille stop lige inden åen i kanten af postcirklen, for at være sikker på min postindgang.

29-30: Bruger stien så langt som muligt, da jeg er bange for at få kramper så snart jeg løber i terrænet. Strækvinder.

30-31: Endnu et langstræk hvor det er svært at se hvad der er hurtigst. Højrevejvalget så ud til at være fint, og med masser af stiløb, hvilket afgjorde sagen, da jeg hele tiden lå lige på kanten af kramper. Det var en mental kamp at blive ved med at holde trykket på dette stræk, men jeg fik presset mig selv godt. Strækvinder.

31-32: Holder hovedet koldt indtil postnummeret på sidsteposten er tjekket!

32-mål: Giver den alt jeg kan, og da jeg ser mållinien bliver jeg helt vildt glad! Jeg kan ikke høre hvad speakeren siger og ved ikke hvilken placering det ender med, men jeg er meget tilfreds med hvordan jeg havde håndtert teknikken, og ikke mindst var jeg meget stolt over min evne til at presse mig selv helt ud og blive ved fysisk. Og at det rakte til guld var bare ekstra dejligt. Strækvinder.

/Rasmus Djurhuus

FIF arrangementer - løb for andre 2016-2019:

Banelæggere, stævneledere, korttegnere, materielansvarlige, startchefer, beregningschefer, el-ansvarlige, lyd-ansvarlige, kioskejere og mange flere søges til de kommende år. En vigtig del af vores DNA, en meget vigtig del af vores økonomi, orienteringsdanmarks flittigste og dygtigste arrangører skal have sat holdet for de kommende 4 år.

Vi har snart afsluttet et meget flittigt år med et super flot DM Ultra Lang, en natcup og så venter der såmænd også lige en MTB vintercup, og så tager vi lige en puster. Lige om hjørnet venter 2016 fuld af aktivitet, og vi har reserveret og planlagt skovbrug helt frem til 2019.

At kunne gennemføre 3-4-5 motionsløb, 7-8 orienteringsarrangementer, heriblandt danske mesterskaber og en del Sjællandsmesterskaber, kræver vi evner at fordele de tunge opgave på mange.



Erfaringen er desværre, at rigtig meget ender med at blive løftet af bestyrelsen og en lille håndfuld klubrødder. Det kan ingen være tjent med i længden. Bestyrelsen bør ikke være nede i maskinrummet hele tiden og det har været situationen de sidste år. Det er naturligvis en

kæmpe kvalitet at bestyrelsen er med hvor det sker, men der er blevet for lidt tid til at se tingene fra oven. Helt skidt er det ikke, for der er også mange andre der er med hver gang vi har stævne og det er en fornøjelse.

Vi vil derfor meget gerne have at du tager dig tid til at se vores liste over løbsopgaver og arrangementer igennem for at se om hvor og hvornår du kan hjælpe. Hvis du har det som os i bestyrelsen, er det næsten altid muligt at byde ind, hvis vi skuer et stykke ud i fremtiden, men husk at vi også skal have løftet opgaverne i 2016. Tag dig tid til at se på det nu!

Når du ser på de poster vi har besat, vil du se at bestyrelse og de faste folk allerede har meldt ind på en del opgaver – det er tilladt også at byde ind på disse opgaver!

Vi håber at du kan svare tilbage inden 31. december og har vi ikke fået dit svar, vil vi tillade os at rykke for et. Har vi for få der vil byde sig til, har vi 2 muligheder – enten at skifte bestyrelsen ud og lade dem lave arrangementer og så lade andre styre klubben eller skære ned på arrangementerne. Skal vi skære ned starter vi med motionsløbene, for vi skal levere orienteringsløb med samme volumen som vi forbruger, og skærer vi i motionsløbene, så skærer vi vores vigtigste økonomiske indtægt fra. Det vil formentlig også betyde en stor udskiftning i bestyrelsen at skære ned i ambitionerne!



Så kom til tasterne. Få tjekket hvornår søster børn ikke skal konfirmeres; hvor dit arbejde ikke kan undvære dig og hvornår familien ikke skal på den årlige tur til Sydhavsøerne og så meld dig til jobs af forskellig karakter. Skulle det heldige ske at vi er overfyldt på lederemner, forsøger vi at fordele efter bedste evne således at alle

kan få pauser, men også kommer på ret job. Vi vil meget gerne være med til at uddanne dig til de fremtidige lederjob, så du må også melde dig selv om du ikke har 40 års erfaring.

Vi skal også bruge mange kompetente og villige hjælpere der mest skal møde på dagen til det de andre har planlagt. Vi lover at vi skal blive bedre til at udnytte jeres arbejdskraft optimalt, for det er også sket i 2015, at funktionsledere og mandskabsansvarlige har indkaldt for mange folk og så står vi der uden at have noget at lave. Sæt meget gerne kryds i kalenderen, specielt på klubbens større arrangementer, så lederne har rigeligt at tage af. Så kan vi endda melde udsolgt og nøjes med at bruge din arbejdskraft andre steder.

2016:

Vi har i 2016 lige så mange arrangementer som vi havde i 2015. Vi vil meget gerne at vi ved hvert arrangement har både en stævneleder, en stævnelederassistent/ligestillet medchef, og den samme fordeling på banelæggerfunktionen. Vi vil også sikre os at vi har 2 personer på pladscheffunktionen og meget gerne alle steder med en mere erfaren og en mindre erfaren der så får en klare arbejdsfordeling mellem de 2.

Vi skal også sikre os at vi får en sund fordeling således at vores vigtigste arrangementer først besættes og at vi ikke har brugt alle ressourcerne på eksempelvis Skovcup og så har svært ved at besætte jobbene på vores største løb. Derfor forsøger vi endnu en gang med en jobbørs på klubbens hjemmeside – du finder den under ”klub” og så sidste punkt på rullemenuen.

Arrangement	Type	Dato	SL	Kort
SkovCup	O-LØB	27-04-2016	Søren Wassard	Præstevang
Find Vej Dagen	O-LØB	30-04-2016		
Hospitalsløb	LØB	12-05-2016	Karsten Funder/Leif Sig	Præstevang
Naturløbet	O-LØB	26-05-2016	Leif Sig	Egedam
Forårsorientering - Mellem	O-LØB	11-06-2016		Grib Skov Kagerup
Forårsorientering - Lang	O-LØB	12-06-2016		Grib Skov Kagerup
Slotsstistafet	LØB	24-08-2016	Carsten Dahl	Posen
SMUK Kvindeløb	LØB	04-09-2016	Bo Simonsen	
KUM	O-LØB	30-09-2016	Henrik Poulsen	
KUM	O-LØB	01-10-2016	Henrik Poulsen	Store Dyrehave Vest
KUM	O-LØB	02-10-2016	Henrik Poulsen	Præstevang
Natcup 2. afdeling	O-LØB	16-11-2016		Gribskov V

Arrangement	SL	Co SL	Bane	Co Bane	Pladschef	Co plads	Teknik
SkovCup	Søren Wassard						
Find Vej Dagen							
Hospitalsløb	Karsten Funder	Leif Sig					
Naturløbet	Leif Sig						
Forårsorientering - Mellem1							
Forårsorientering - Mellem2							
Forårsorientering - Lang							
Slotsstistafet	Carsten Dahl						
SMUK Kvindeløb	Bo Simonsen						
KUM	Henrik Poulsen						
KUM	Henrik Poulsen						
Natcup 2. afdeling							

Ved Smuk har vi endvidere besat en stribe job omkring markedsføring, men mangler fortsat også at få besat flere specialjob der.

2017

Arrangement	Type	Dato	SL	Kort	Baner
Find Vej Dagen	O-LØB	xx-04-2017			
SkovCup	O-LØB	xx-04-2017			
Hospitalsløb	LØB	xx-05-2017			
Forårsløb - sprint ELITE WRE	O-LØB	03-06-2017		Hillerød By	
Forårsløb - mellem ELIE WRE	O-LØB	04-06-2017		Mårum, Grib Skov Midt	
Forårsløb - lang/SM Lang ELIE WRE	O-LØB	05-06-2017		Mårum, Grib Skov Midt	Lars Sim
Naturløbet	O-LØB	xx-06-2017			
Slotsstistafet	LØB	xx-08-2017		Posen	
SMUK Kvindeløb	LØB	03-09-2017			
Divisionsmatch 3-5 op/ned	O-LØB	24-09-2017		Stenholdt Vang	
Natcup 2. afdeling	O-LØB	15-11-2017		Gadevang	

Arrangement	SL	Co SL	Bane	Co Bane	Pladschef	Co plads	Teknik
Find Vej Dagen							
SkovCup							
Hospitalsløb							
Forårsløb - sprint ELITE WRE							
Forårsløb - mellem ELIE WRE							
Forårsløb - lang/SM Lang ELIE WRE			Lars Sim				
Naturløbet							
Slotsstistafet							
SMUK Kvindeløb							
Divisionsmatch 3-5 op/ned							
Natcup 2. afdeling							



2018

Arrangement	Type	Dato	SL	Kort	Baner	!
Find Vej Dagen	O-LØB	xx-04-2018				
SkovCup	O-LØB	xx-04-2018				
Hospitalsløb	LØB	xx-05-2018				
DM Sprint	O-LØB	27-05-2018	Søren Wassard, Lars Konradsen		John Søndergård	
DM Sprint - følgeløb	O-LØB	28-05-2018				
Naturløbet	LØB	xx-06-2018				
Forårsløb - sprint	O-LØB	08-06-2018		Hillerød Øst		
Forårsløb - mellem	O-LØB	09-06-2018		Grib Skov Nødebo		
Forårsløb - lang/SM Lang	O-LØB	10-06-2018		Grib Skov Nødebo		
Slotsstistafet	LØB	xx-08-2018		Posen		
SMUK Kvindeløb	LØB	02-09-2018				
Divisionsmatch 3-5 op/ned	O-LØB	23-09-2018		St Dyrehave		
Natcup 2. afdeling	O-LØB	14-11-2018				

2019

Arrangement	Type	Dato	SL	Kort
Find Vej Dagen	O-LØB	xx-04-2019		
SkovCup	O-LØB	xx-04-2019		
Hospitalsløb	LØB	xx-05-2019		
Naturløbet	O-LØB	xx-06-2019		
Forårsløb - sprint	O-LØB	14-06-2019		
Forårsløb - mellem	O-LØB	15-06-2019		Grib Skov Vest
Forårsløb - lang/SM Lang	O-LØB	16-06-2019		Grib Skov Vest
Slotsstistafet	LØB	xx-08-2019		Posen
SMUK Kvindeløb	LØB	01-09-2019		
DM Stafet	O-LØB	14-09-2019		Søskoven
DM Lang	O-LØB	15-09-2019		Søskoven
Natcup 2. afdeling	O-LØB	13-11-2019		

Vi i bestyrelsen glæder os til, sammen med dig, at have en masse gode timer når vi laver stævne for andre.

/bosim



Status fra bestyrelsen:

Det er en del år siden at orienteringssporten krøb i hi når det blev vinter og koldt, og man kan næsten sige tvært om i vores klub hvor der året rundt er fuldt program. Vi der er +35 er måske ikke på farten så ofte, men des mere får vi besøgt vores egne træninger.

På samme måde er det med bestyrelsesarbejdet. Der er muligvis klubber hvor de bruger bestyrelsesmøder til at diskutere perforering eller ej af manillamærker (de bruge sedler vi sætter til markering af poster til åbne løb) og om hvem der skal lave

næste træningsløb, men det gælder ikke i FIF. Her er der hele tiden mange emner til lange møder, men også vigtige beslutninger der ska træffes.

Bestyrelsen har på det seneste deltaget i Hillerød Samvirkende Idræts møder for at fremme vores mulighed; har deltaget i klubledermøde og eliteforumsmøde for at repræsentere vores ide og ønsker til udvikling af sporten. I HSI håber vi på at få opbakning til at vi skal ligestille med andre sportsgrene og kontinuerligt få tilskud til vores orienteringskort, og til møderne med o-løberne fremføre vi at vi støtter meget op om forbundet elitepolitik og ikke mindst elitecenter i Århus.

Henrik Poulsen har en periode siddet i Kredsbestyrelsen, men er blevet headhuntet til en plads i DOFs stævne og Reglementsudvalg. HP forlader derfor snarest kredsbestyrelsen, og vi håber at måske andre fra klubben vil tage over.

Vi er ved at lukke året økonomisk, og det ser ikke så skidt ud – hos os betyder det at vi er lidt tættere på at bruge de penge vi havde budgetteret med og at indtægterne ikke er blevet meget højere = det ser pænt ud.

Bestyrelsen skal nu bruge den næste måned på at få budget 2016 på plads og herunder skal vi finde ud af om vi ved at investere i nyt materiel/muligheder, kan gøre det lettere at lave stævner. Vi forventer ikke at budgettet skal rumme revolutioner, men måske en ny satsning på MTBO hvis der er stemning for det og nogen der vil tage hånd om aktiviteten.

TC (træningsmiljø for ung elite) ændres og der kommer et alderskrav på 15 år og en øget fokus på at deltagende løbere skal have målrettet træning af en vis mængde. Vi bakker op om dette, men kan også se at det betyder vi skal sørge for at have de rette tilbud til alle unge der vil satse. Vi mener at vi er meget godt på vej, men der skal sikkert satses på endnu mere aktivitet for gruppen på 15 til 23 år.

Vi har besøgt Fredensborg Kommune for at vejle mulighed for mere orientering øst for Hillerød. Vejen er ikke lige til, men vi undersøger fortsat mulighederne.

Vi har endnu ikke fået ansat ny træner, og planlægger lige pt at vi skal have løftet opgaven på anden vis indtil at træner er fundet.

Sidst med ikke mindst har vi på bestyrelsesmøderne også stadig et øje på vores planlagte stævner og på at få besat diverse poster i god tid.

Har du input som du mener vi skal diskutere i bestyrelsen, er du altid velkommen til at tage fat i os eller skrive en mail – vi er jo dine repræsentanter i klubben.

/Bosim

Cecilie Friberg Klysner har vundet Hillerødprisen 2015



Hvert år opfordres idrætsklubberne i Hillerød til at indstille kandidater til året Hillerødpris som er en kåring af årets eliteidrætsudøver. Der er rigtig mange dygtige sportsfolk i Hillerød og et dansk mesterskab eller 2 er ikke nok til at vinde hæderen. Hver sportsgren har så en stemme (vi stemte for sidste gang sammen med de øvrige FIF foreninger) og hvis en kandidat får mere end 50% af stemmerne er vinderen fundet, og det blev i år Cecilie. Stort tillykke fra hele bestyrelsen.

Vi, FIF Hillerød Orientering vil stolte indstille Cecilie Friberg Klysner til årets Hillerødpris. Cecilie rykkede i 2015 op i seniorklassen og trådte inden at året var mere end timer gammelt, ind på seniorlandsholdet med debut i World Cup afviklet på Tasmanien. Hæderlige placeringer, specielt på sprint, gjorde at Cecilie igen var udtaget til World Cup i forårssæsonen, men en skade satte stopper for deltagelsen.

Uanset blev Cecilie udtaget til at skulle løbe VM Sprint sammen med de 2 danske verdensstjerner Maja Alm og Emma Klingenberg. Det blev til en 12.plads ved VM afviklet i Skotland og da den ene stjerne faldt ud, trådte Cecilie ind på stafetholdet ved World Cup afslutningen afviklet i Arosa, Schweiz. Suverænt løb leveret af Cecilie på 1. tur af stafetten betød til sidst at holdet (og med dem Cecilie) vandt World Cup i sprint stafet – samme disciplin som Danmark havde vundet VM guld på i august.

Cecilie har endvidere vundet Dansk Mesterskab i Stafet med FIF Hillerød Orientering og en sølvmedalje på den Ultra Lange Distance som FIF selv var vært for i slutningen af oktober.

Cecilie har valgt en 110% satsning på orientering og har siden sommeren boet ved Team Danmark Elite Centret i Århus og med det valgt at studere i Århus.

*Uanset er Cecilie et kæmpe aktiv og forbillede for FIF Hillerød Orientering med sin målrettethed og satsning, og når hun er sammen med klubbens øvrige medlemmer og specielt unge talenter er engagementet båndet til Hillerød meget tæt.
bosim*

Sådan tilmelder du dig hurtigere en åben bane

Hvis du vil hjælpe løbsarrangørerne og selv komme hurtigere i skoven, så skal du gøre følgende.

Når du næste gang har logget på O-Service, så skal du markere feltet '**Data**' under *Løber* → *Ret Løber*

Dette giver mulighed for at arrangøren blot kan læse din SI brik ved tilmelding på en åben bane, får oplysninger om navn, klub og alder.

/Henrik Poulsen

Usbwebserver x O-service - tilmelding for x

→ <https://www.o-service.dk/index.asp#/menuright/4>

O-service Kalender Kort & Skov Klubben Løbere Fælles Find Hjælp

Ret løberoplysninger for

Personligt Nyhedsbreve Familie Klubrelateret

Løbernavn:

Brikker:

Briktype	Nummer
SportIdent ▼	<input type="text"/>
(ikke angivet) ▼	<input type="text"/>

IOFeventorId: *Kun eliteløbere. Find på IOFeventor*

Data: *Briknummer, Navn, Alder og klub må downloades til brug ved tilmelding til åbne bane.*

Oversigt og status over FIF Hillerøds "Find vej" pr. november 2015

Om pjecerne, hvor en del nu skal genoptrykkes:

Find vej i Gribskov	trykt 4.000	(2009)
Pjece ved p-pladsen: Selskov	trykt 4.000	(2010)
Pjece ved p-pladsen: Gadevangsvej (2010)	trykt 2.000	
Pjece ved p-pladsen: Enghavehus	trykt 2.000	(2010)
Pjece ved p-pladsen: Ottevejskrydset (2010)	trykt 2.000	
Pjece ved p-pladsen: Nødebovej	trykt 2.000	(2010)
Pjece ved p-pladsen: Fruebjergvej	trykt 2.000	(2010)

Find vej i Hillerød	trykt 4.000	(2011)
Find vej i Skovskolen	trykt 2.000 + 2.000	(2011 & 2014)
Find vej i Præstevang	trykt 2.000 + 2.000	(2011 & 2014)
Find vej i Eghjorten	trykt 2.000 + 2.000	(2013 & 2014)
Find vej i Egedam	trykt 2.000	(2012)
Find vej i Skævinge	trykt 2.000	(2014)

Find vej i Gribskov fås kun ved at købe kort med tilhørende hæfte på de annoncerede salgssteder.

Alle andre – også de 6 p-pladser – ”Find vej” steder har kort, klippekort og postbeskrivelser liggende på hjemmesiden til download og i fysisk form til at tage med i skoven brochureboksene på stedet.

Om pjecerne i brochureboksene:

Find vej i Gribskov – hjemmeside, poster, forhandlere og mails administreres af Kurt Nielsen

P-pladserne besøges jævnligt af Kurt

Find vej i Hillerød administreres af Leif – og Camping Hillerød og turistkontoret i Hillerød er største udleveringssted.

Find vej i Skovskolen besøges af Skovskolen

Find vej i Eghjorten besøges af Eghjorten

Find vej i Præstevang besøges af Henrik Söchting

Find vej i Egedam besøges af Leif

Find vej i Skævinge besøges af Skævinge SFO

Oversigt over besøg på Find vej hjemmesiderne med FIF Hillerød-relevans

Besøg på index-siden fra oktober 2014 til oktober 2015:

Find vej i Egedam: 90

Find vej i Eghjorten: 270

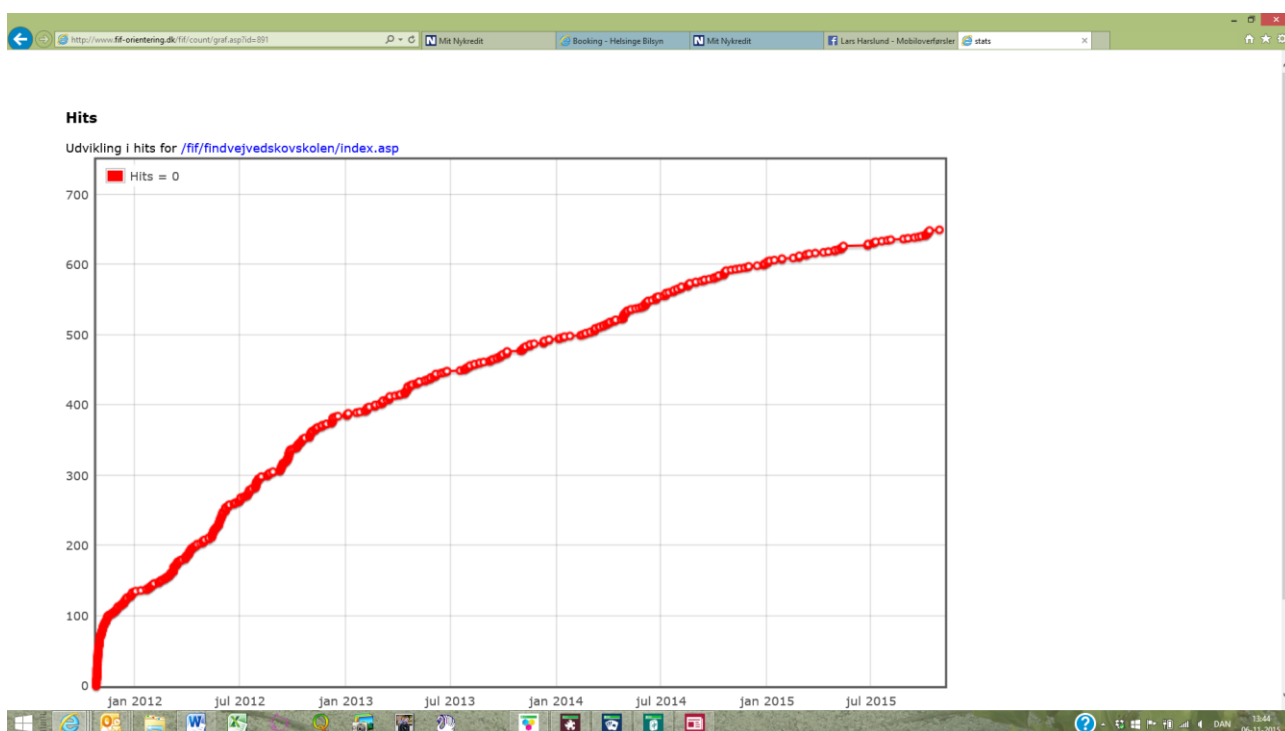
Find vej i Gribskov: 2100

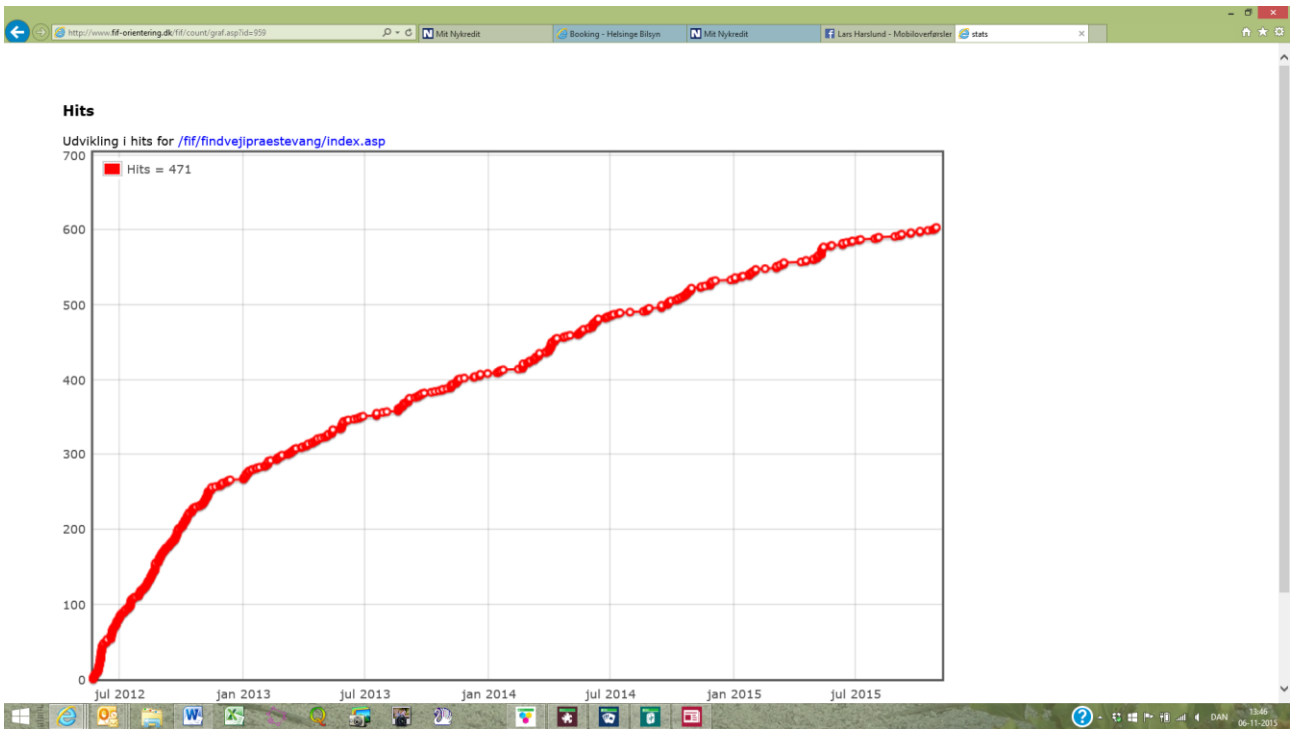
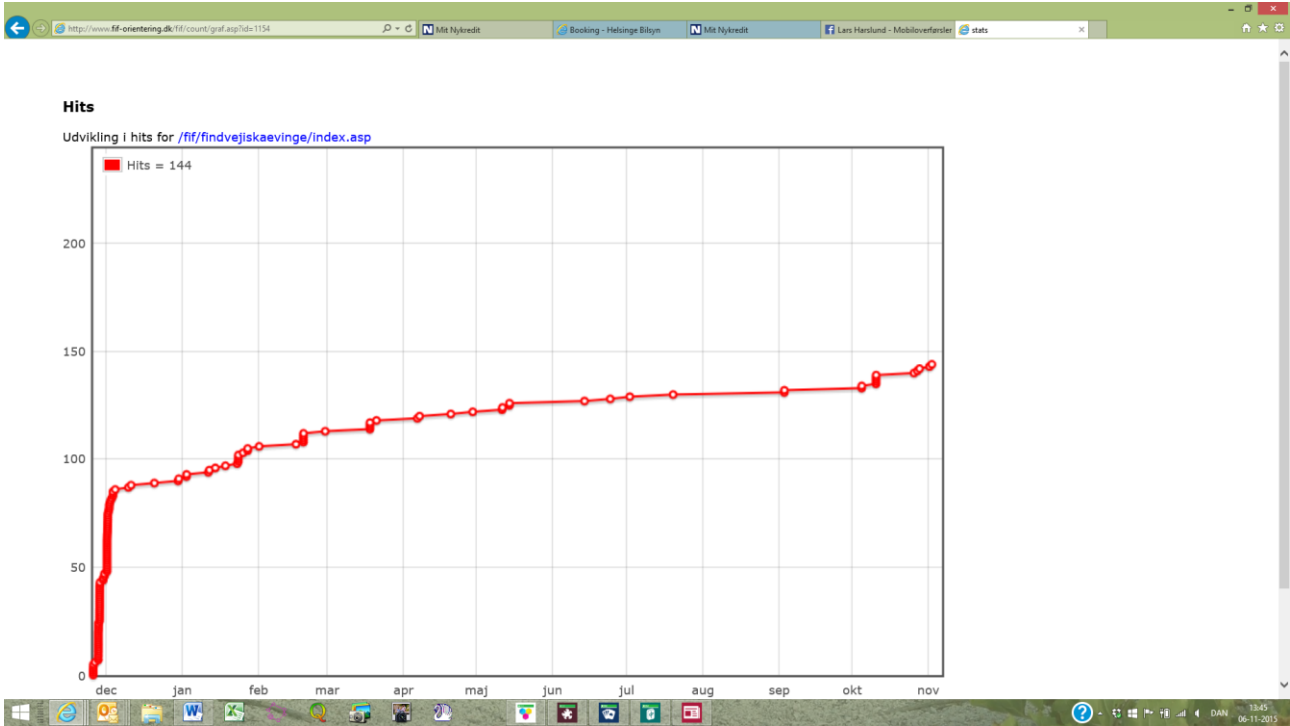
Find vej i Hillerød: 150

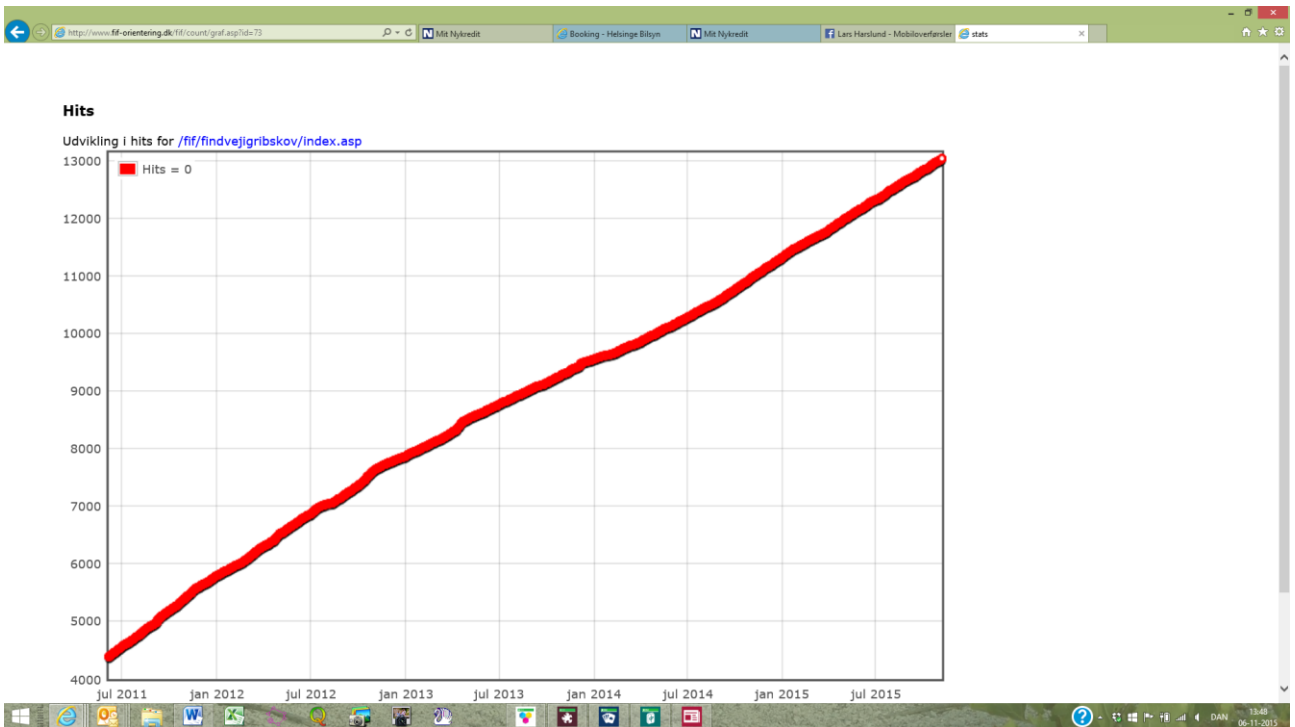
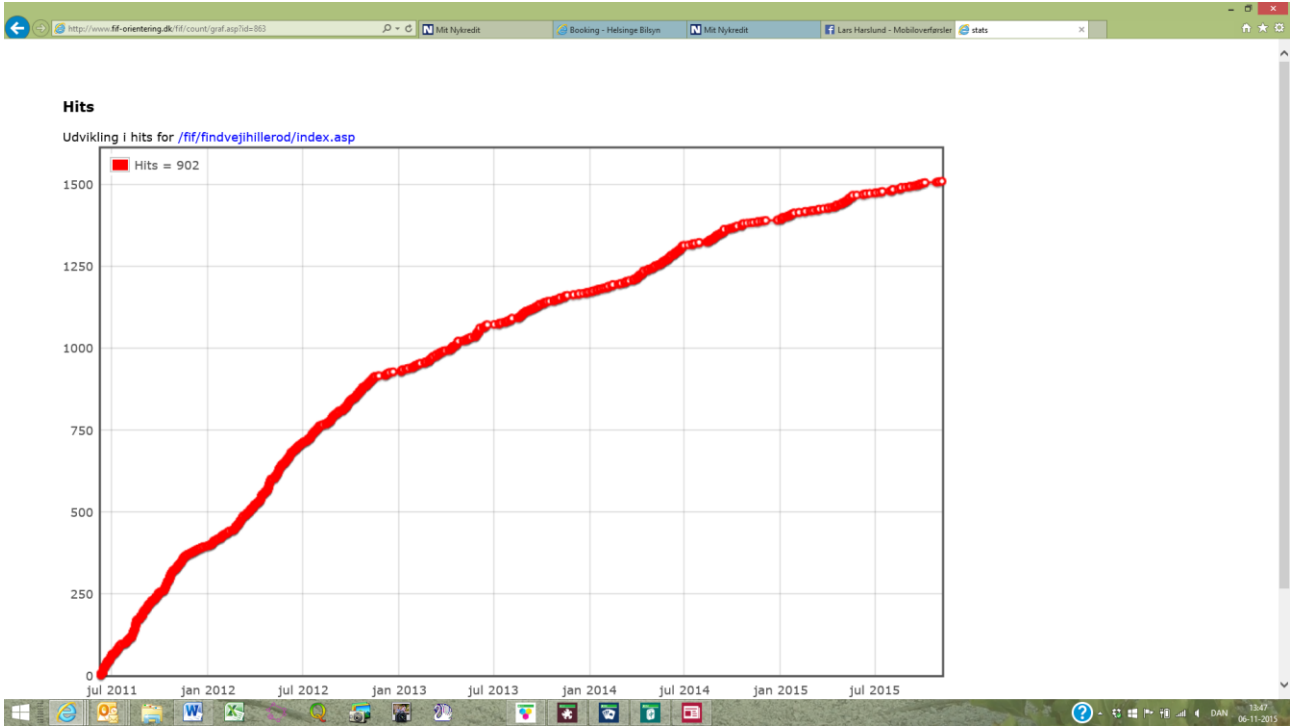
Find vej i Præstevang: 150

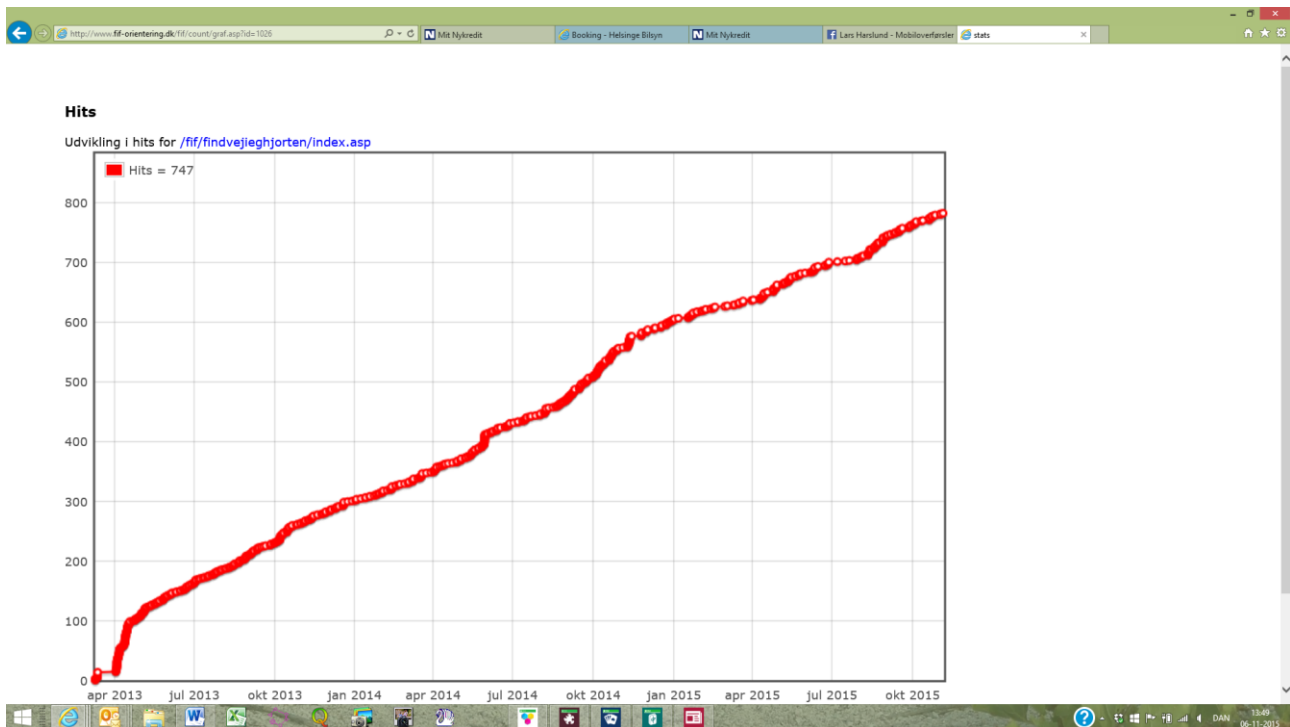
Find vej i Skævinge: (siden dec '14) 150

Find vej i Skovskolen: 60









8 måneder til Smuk i Hillerød

Vi har nu vendt skråen tilstrækkelig mange gange; har evalueret rigeligt og er så startet med planlægningen af Smuk 2016.

Smuk 2016, bliver mere end et event for kvinder. Planen er at vi både har børneløb—sponsoreret af sponsor 100% og et trailløb på en og samme dag. Vi vælger at udvide tilbuddet da deltagerantallet er vigende på Smuk og når vi alligevel er i arbejdstøjet, har bygget en stævneplads og har bestilt godt vejr, ja så kan vi lige så godt se til at vi øger indtægterne.

Vi har talt om at flytte stævnedatoen til en forårssøndag - den går desværre ikke da både klubbens og orienteringssportens kalender på den tid er mere end fyldt.

Vi forsøger om vi på gunstige vilkår kan for lov til at låne en plads i Slotsparken til at være stævneplads. Vi vinder da at vi skal have færre vejvisere og har en plads vi bedre kan indrette. Vi vinder også at salget på pladsen vi lønne os og det gør det lettere at gennemføre 3 løb.

Stævneledelsen får givet brug for mere hjælp - jeg få i alle fald og Henrik Poulsen er nu i gang med at søge de nødvendige tilladelser.

- Vi skal have lavet vores markedsføring til firmaer her og nu og til denne opgaver søger vi ansvarlige der kan føre den i mål fra A til Z.
- Vi skal have vores markedsføring til løbeklubber og tidligere deltagere på plads og en leder for opgaven. Vi har mange hjælpere og tekniske, men opgaven søger en leder.
- Vi skal have en gruppe til at udvikle og markedsføre de 2 ny løb—der skal arbejdes hurtigt, så vi kommer med i diverse kalendere fra start.
- Stævnepladsen skal også have en ansvarlig der skal rumme alle opgaver fra etablering, materiel, madboder, lyd osv. Der er flere der gerne tager delopgaver, men en samlet chef søges.

Målet med at afvikle Smuk er fortsat at vi skal tjene mindst 80.000 kr. som fortsat er en utrolig vigtig del af økonomien bag elite og ungdom.

Vores trail løb kommer til at gå over til Tyske Plantage hvor en rundstrækning skal løbes - løbet kommer til at hedde Ugly Trail.

Programmet for løbene vil være

04. september

09:30 Ugly Trail

10:45 Start Børneløb

11:30 Start Smuk

Vi forhandler fortsat med Løberen/Adidas om t-shirts, men det går ikke så let.

Der bliver ingen goodibags i 2016.

John Søn har fortsat mandskabsrekruttering.

Karsten Funder styrer teknikken

HP styrer vores elektroniske medieflade

Sandra står for uddeling af T-shirts.

Lotte står for markedsføring i forretninger mv.

Thomas E for vejvisning

Facts om Smuk 2016

Ideelt kan vi bruge plads 1, plads 2 er sikkert billigst og plads 3 er også meget fin.

Vi formodede at 1+2 var kommunale - det påstår man de ikke er.

Hvis vi mod forventning ikke kan bruge de ønskede pladser kan det være en mulighed at søge Johannesskolen for at bruge deres arealer.

Vi skal fortsat ikke bruge arealerne i Barokhaven. Vores rute skal gå rundt i det område vi bruger i dag, men gå ud gennem Møntporten i slottet (hvor vi også passerer på Slotsstistafetten).

Med de ny ruter skal vi heller ikke i Selskov, men vil løb op i Gadevang i stedet på Smuk 10 km ruten.

