

O-FIF

44. årgang

September 2016

Nr. 3



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 3/2016

Du har flere muligheder for at følge med i hvad der sker i klubben. Facebook-siden er god til at afspejle hvad der sker her og nu – eller for nylig. Hvis du ”liker” er du med til at udbrede kendskabet til klubbens aktiviteter.

Bo,s nyhedsbrev omtaler klubbens mange gode aktiviteter og resultater – og er særlig rettet mod klubbens sponsorer.

O-FIF er et klubblad som skal afspejle klubbens liv – meget gerne mded personlige oplevelser og billeder, som du har lyst til at dele med os andre.

Et godt eksempel i dette nummer er Bentes beretning fra O-France. Her bliver du klar over at det ikke kun er for hæder og medaljer vi dyrker vores sport. Det er i høj grad oplevelsen.

O-France og Elleore er to gode eksempler på dette.

DM’erne må vente med omtale til næste nummer.

Vi ses i skoven!

;-) Leif



Sejt, sjovt og spændende

Indhold i dette nummer:

1. Flot fejring af VW og EM medaljer
2. Ungdomstur til Elleore – personlig beretning fra deltagere
3. O-France 5 dage – meget personlig beretning fra deltager
4. Store afholdte arrangementer – en oversigt

Forsidefoto: Fire stolte FIF’ere foran stolte klubmedlemmer! Foto: ;-) Leif

Flot fejring i FIF

Af: Helge Lang Pedersen, Eliteudvalget

VM- og EM medaljer markeret på behørig vis



4 glade FIF-medaljører

For første gang i en længere årrække har sjællandske o-løbere vundet senior-VM medaljer og det skulle naturligvis fejres. Og da det ud over Cecilie Friberg Klysners VM-guld og Signe Klintings VM-sølv er blevet til yderligere EM-medaljer til FIF-juniorer denne sommer, var det helt berettiget, at det var en stolt klub, der havde inviteret til medaljefejring i klubhuset Kompashuset lørdag den 10. september 2016. Med Malthe Poulsens guld i H 15-16 ved ungdoms-EM og Thomas Steinthals MTB-O EM guld i U 17 klassen, var der hele 4 internationale medaljer at fejre.



Receptionen havde deltagelse af borgmester i Hillerød Kommune, Dorte Meldgård og formanden for Kultur- og Fritidsudvalget i Hillerød Kommune, Peder Bisgaard. Mange klubmedlemmer og familie-medlemmer og sponsorer var med til at gøre det til en **flot fejring**.



Formand Bo Simonsen indledte med at fremhæve løberne for deres store indsats, som har ledt til resultaterne. Han takkede specielt Cecilie og Signe for at holde fast i moderklubben FIF, selvom de nu bor andre steder. De er vigtige forbilleder for deres yngre klubkammerater.

Formanden for Kultur- og Fritidsudvalget i Hillerød Kommune, Peder Bisgaard, tog derefter over fortalte, at der er mange i Hillerød Kommune, der følger med i de dygtige FIF-løberes præstationer. Ud over at hædre løberne, fremhævede han FIF Orientering som en af de mest værdifulde idrætsforeninger i Hillerød. Klubben er innovativ og tør at tænke nyt, hvilket ikke mindst arbejdet med talentklasserne i Hillerød illustrerer. Dernæst fremhævede han, at det var en klub, der evnede at se ud over sit eget fokus hvilket blandt andet resulterer i adskillige arrangementer for borgerne i kommunen.



Dagens næststørste bifald tilfaldt dog landstræner Lars Lindstrøms personlige beretning, der tog ham 14 år tilbage til tiden som træner i FIF, men hurtigt bragte ham frem til nutiden og gentage rosen til FIF Orientering for klubbens markante rolle i at

frembringe talenter, der kan udvikle sig og nå langt. Lars havde også personlige ord med til hver af medaljetagerne.



Henvendt til Cecilie vendte Lars tilbage til den første samtale om en mulig landsholdskarriere for år tilbage og udviklingen derfra til Cecilie efter en turbulent optakt på imponerende vis afviklede førsteturen på sprintstafetten ved VM. Lars vurderer, at det kun er et spørgsmål om tid før Cecilie også slår igennem på de individuelle distancer. Om Signe Klinting fremhævede Lars forløbet fra hendes imponerende juniorkarriere, der har ledt til adskillige VM-medaljer, til hendes imponerende come back ved VM i år, hvor hun på flotteste vis løb førsteturen på damestafetten. Til de to yngre



herremedaljevindere talte Lars om at turde tro på og gå efter drømmene og betydningen af samarbejdet med andre. Kun ved at lytte til andre og selv bidrage til teamet kommer man helt til tops.



Og dagens største bifald? Det tilfaldt Signe Klinting, der på medaljetagernes vegne takkede for det flotte arrangement, takkede klubben for støtten og gav sin personlige refleksion om, at det først er nu, at hun virkelig forstår hvor stor VM-præstationen egentlig var. Signe var rejst hjem til Sverige lige efter VM og kommet direkte til denne weekends DM. Ved at modtage lykønskningerne fra klubkammeraterne og se, hvor mange der var mødt op til receptionen, blev præstationen sat i et nyt perspektiv.



Ungdoms FiF-Tur til Elleore 13-14. august 2016



Nu var det endelig vores tur til at komme ud på øen Elleore, hvor der ventede mange sjove og spændende oplevelser. Turen startede lørdag formiddag i Veddelev havn. Båden var allerede sat i vandet af vores bådsmænd Chris, da vi kom frem til havnen. Båden Søløven blev lastet med mange tasker og små børn i redningsveste.

Da vi kom frem til Elleore skulle vi vade de sidste meter ind i knæhøjt vand. Vi var ikke de eneste på øen, vi fik mange små nye venner også kaldt ørentviste. Teltene blev sat op i regn og blæst, som gjorde det lidt udfordrende. Toilettelet som bådsmænd Chris havde med og et lille fint campingtoilet blev også sat op.

Nogle af de fede aktiviteter, som blev lavet af vores ansvarlige ledere Malte og Annika begge på 16 år. De havde lavet forskellige orienteringsløbsbaner på øen, nogle

af posterne var lidt mere udfordrende end andre, da de var placeret ude i vandet. Tidevandet gjorde det skam heller ikke lettere at komme ud til dem.

Vi havde vores egen chefkok med (Ulrik F.), som havde sørget for en dejlig omgang chili con carne. Det var virkelig lækkert!

Vi sluttede dagen med varm kakao efter de kolde dukkerter vi havde fået i Roskilde Fjord. Om aften var der mulighed for at se en smuk solnedgang ud over fjorden og derefter blev der set mange flotte stjernes kud oppe på den næsten skyfrie himmel.



Vi lagde os til at sove inde i vores varme soveposer efter en kold dag, med regn og blæst. Vi faldt i søvn ved lyden af havets brusen som godnatsang. Mange satsede på at se solopgangen, men desværre var der ingen der nåede det. Morgenmaden bestod af brød, yoghurt og varme drikke fra det lille gasplus. Så var det ellers tid til at starte den nye dag med nye aktiviteterne.

Dagen stod på bådbyggeri ud af en papkasse, poser og selvfølgelig masser af gaffatape. Det tog ca. 30 minutter for alle grupperne at bygge den perfekte båd. Alle i grupperne valgte en til at sidde i båden og to til at skubbe båden ud til tre poster i vandet. Alle både sank på nær en båd. Denne gruppe der bestod af tre piger, de vandt også det samlede resultat af weekenden.

Turen sluttede af med en omgang fællesbadning i det kolde vand. Tiden var nu inde til pakning og nedtagning af telte. Efter det blev alt samlet og Søløven blev lastet og det første læs kom over. Vi kunne lige nå at gå en sidste tur på øen, hvor vi



kunne se at tidevandet havde taget 2 meter af øen og den lille spids blev oversvømmet så det nu var umuligt at komme derover med tørre fødder. Det var helt fantastiske at se, hvordan øen blev ændret af tidevandet.

Tak fordi vi måtte låne jeres ø og Kongerige Elleore.

Skrevet af Siri, Freya og Asger (FiF Hillerød)

O France 2016 - 5 dages Etapeløb

Næsten 2500 orienteringsløbere fra hele verden deltog i O'France 2016 – et løb med 5 etaper og et sprintløb. 16 løbere og 1 hepper fra FIF Hillerød var på startstregen sammen med en stor flok danskere, 110 i alt.

O'France 2016 blev afholdt i Sydfrankrig i Aveyron området nordvest for Montpellier, Sprintløb i en lille landsby Nant, efterfuldt af 3 etaper i Le Figayrol og 2 etaper på Plauteau de Guilhaumand. Fantastiske terræner med skønne udsigter og ikke mindst gode o-løbsudfordringer.

Først en sprint:

Sprinten i Nant foregik i stegende hede i en typisk fransk landsby, ser man på kortet, er der ikke de store spændende sprintudfordringer, men det blev nu alligevel et fint løb med masser af (blind)gyder og gennemløbende kanaler. I instruktionen var man blevet advaret mod at falde i disse kanaler, men der gik ikke mange sekunder før Lukas åbenbart synes at fødderne skulle afkøles...plask. Nå trods plaskeri og sved i stride strømme løb Lukas bedst i familien og endte på en flot 6. plads, 36 sek. efter vinderen.

Så til "skov" etaperne:

Scenen skiftede - næste dag var det torden, regn og koldt og 1. etape i stenet, åben fransk højslette.

Inden start måtte jeg bøje mig, meget mod min vilje brugte jeg 10 euro på en af disse meget lidt klædelige O-regnskyggekasketter, men set i lyset af at linserne lå i DK og regnen silede ned og kortet var som en hidsig børne krusedulletegning i sort, gult og mørk grønt, så var det et klogt valg.

Som om arrangørerne lige skulle trække den hårde linje op, var 1. etape den længste, H16 på hele 9,4km, men senere skulle det dog vise sig, at de havde mere og andet i ærmet. Særligt Gustav fik noget for startgebyret denne dag, men point for vilje! 59 min. tog det at gennemføre en H12 på 3,8km.

Godt at komme hjem og i poolen denne eftermiddag hvor solen igen kiggede frem og vi måtte sande, at det nok slet ikke var så tosset at starte tidligt, da vores venner fra Silkeborg sad i middagsheden og ventede på deres sene start.

4. etape – så løst

En etape beskrivelse

Hvis du vil læse en beskrivelse som IKKE indeholder et ord om 10 sekunders bom og små kroge, så fortsæt henunder:

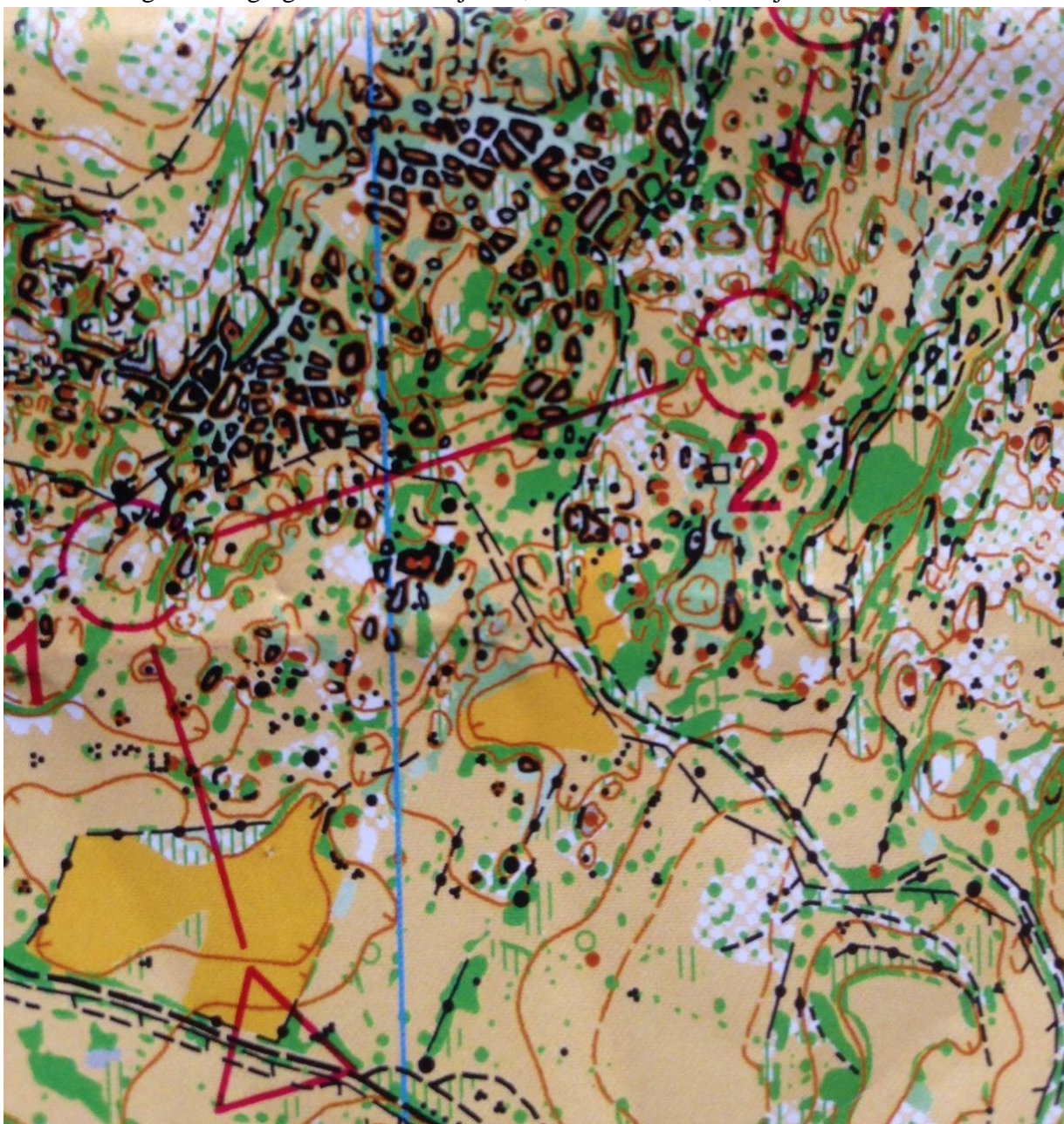
Vi skiftede til ny stævneplads på 4. etape og jeg mødte frisk op efter en hviledag og klar til en ny etape. Glad for at have gennemført de 3 første hæderligt og sikker på, at jeg nu havde fået mig indrettet på terrænet og kort og tænkte, at nu ville jeg sætte farten lidt op.

Jeg har løbet i Tjekkiet, Slovenien og et utal af gange i Sverige og rigtig mange gode steder i Danmark fra Skagen til Bornholm, og er blevet betegnet som en "OK senstarter" ved stadig ikke helt om det var et kompliment jeg fik fra en erfaren løber sidste sommer? Men så kan jeg vel også

sagtens løbe i Frankrig, tænkte jeg, mens vi slog os ned på stævnepladsen side om side med de øvrige danskere.

”Du skal altså slippe gashåndtaget” var det første jeg hørte fra de Horsensløbere der allerede havde været ude på deres baner. ”Det er helt vildt svært” og andre udtryk i samme kategori. Jeg kunne mærke at modet faldt lidt, mens jeg gjorde klar til start og fik sendt Gustav ud og sagt god tur til de andre.

Startboxen – ny taktik eller rettere nødvendig opfriskning af taktikken til post 1, RO PÅ! Inden start havde jeg hørt om løbere der var gået hjem og havde givet op, så jeg tænkte, at det der med mere fart måske godt kunne vente lidt. I hvert tilfælde til efter post 1...jeg skulle blive klogere. HP skulle starte samtidig med mig og kom i sidste øjeblik, vi konstaterede; at nej vi havde ikke samme 1.



post.

Biiiiip – kort stræk til post 1 (pyha) op til stengærdet ud for enden og nordpå i et gult langt område til min sten, det gik ikke helt sådan. 20 meter nord for gærdet i det gule område, var der 1000 spor, næsten lige så mange løbere, der stod stille og en hel del sten der kun i Stor Dyrhave ville få en sort



klat, ikke her. Jeg satte tempoet ned og undrede mig over at bevoksningen lige præcis kunne have en højde, så det visse steder var umuligt at se hen over eller for det sags skyld i gennem. Koncentration og kompas – post 1.(3:19min)

Til post 2 tænkte jeg, at jeg måske i virkeligheden gjorde bedst i at gå hjem, stadig så tæt på start, at jeg ville kunne finde det, håbede jeg. Men meget kan siges, men man kommer ikke hjem uden alle posterne/at have forsøgt. Jeg tog mig sammen, stod stille,

læste mig ind, koncentrerede mig 3 gange, 7 gange, det hjalp ikke, det hele lignede hinanden, det var tæt, fuld af kløfter, sprækker, sten og tusindvis af spor i det høje græs. HP igen, han vidste hvor han var, TAK. Fremad igen i gåtempo. Hvor pokker var nogle af de hegn, der havde været der på de første 3 etaper, ikke her, har var kun sporadiske stier, som på dette tidspunkt af dagen ikke kunne skelnes fra de mange spor sat af løbere. Og hvis de var bare halvt så lost som mig, sååååå. 13:53min tog det til post 2.

Post 3 Her gik det lidt bedre, tempo ned og en stor styb og det sidste stykke til posten blev jeg hjulpet af en summen af snak på alle mulig sprog. Nåede lige at tænke, at det vist var en drøm, at være så tæt på stævnepladsen....Der stod 25-30 løbere ved posten, mens jeg klippede tænkte jeg, hvorfor står de her og snakker, er der nogen der er kommet til skade eller hvad? De diskuterede vejvalg!!! Og da jeg kiggede på mit kort, forstod jeg hvorfor!

Post 4 Det så svært ud grænsende til et umulige....Hidsig lige på, ud til et hegn og følge hegnet, ned i det åbne og ned i en slugt, det var den simple plan. Så hidsig det kunne lade sig gøre at klatre/kravle lige på; afsted med mig. Jeg så åbenbart så målbevidst ud, at der var en 4-5 stk. der krogede mig – held og lykke! Vi kom for langt mod øst i en anden slugt/post og blev hjulpet af, at en fransk pige hjalp en klubkammerat i min flok med hvor vi var, nå ja så var der gået ca. 22 min og der er 13 poster endnu.....

På vej til post 5 støder jeg på HP igen, vi skal have samme post; en grotte i et mørkegrønt område, hold nu op, godt at være 2, det var lige det rette tidspunkt. Vi kravler, hopper, snubler og snakker os frem til posten. Godt samarbejde.

Glæden var stor da det gik op for os at vi havde samme næste post, udenom det grønne, stendige mod øst, stor stenbunke, frem mod den største grønne klat og haps post 6 (1:43) Sådan.

Desværre farvel til Henrik, ikke samme post denne gang.

Post 7 går fint

20 meter efter post 7 får jeg igen den der mærkelige oplevelse; for 20 meter siden vidste du 100% sikker hvor du var og nu ved du det ikke????? Jeg havde ingen plan, for jeg kunne ikke finde en plan og hvordan går det så? Ja i dette tilfælde tog det 13:44 min og mange omveje at nå post 8.

Post 9-14 tager jeg i roligt tempo og med kompasset som min bedste ven, og det går faktisk nogenlunde, ikke hurtigt men med kortkontakt!

Post 15 BEGYNDERFEJL Jeg tænker ”Nu er jeg der snart”, så dumt, mister koncentrationen og ser på kortet at post 16 er nem, i knækket af en mark, det var post 15 ikke. Jeg er træt, forveksler 2 hegn og får ikke retvendt kortet og hvad man ellers kan finde på af fejl og bruge 12:17 på posten, æv. Klipper samtidigt med 2 herreløbere der åbenlyst også har græsset rundt og da vi alle tre næsten samtidig siger ”thjist”, oversat til ”er du bare her, din dumme post, det kunne du godt have sagt”, griner vi og løber om kap til post 16.

Op over marken til sidste posten, fuld spurt (har sparet op), jeg hører Gustav heppe på mig og rækker armene i vejret og smiler og synes jeg har vundet kampen mod Plo de la Conquas kortet, ikke mod uret, ikke mod (alle) konkurrenterne og sikkert heller ikke noget som helst for bedste stil, men jeg gennemførte og har haft det så sjovt og lært så meget – aldrig været ude i noget der var sværere. Og nåh ja det tog 1:46:29 ;o)

Fakta: banen var 4,0 km (suk) 55 hm, 17 poster, blev vundet på 53:26 og på denne etape gennemførte 75 løbere D45 og 19 gjorde ikke. Nr. 75 brugte 3:24:42 og min tid rakte til en placering som nr. 33 på etappen.

”Man ved ikke hvad man formår, før man har forsøgt”

Resultater

5. etape i samme område, længere og jagtstart – hold nu op. Men på en eller anden måde var vi alle blevet skarpere og mere terrænvante. Både Lukas og Malte skulle starte som nr. 6 i deres klasse. De fik placerings- og klasserygnr på, en god måde at lave jagtstart på. Jeg var for langt efter den førende i D45 til at være en del af jagtstarten, men løb et bedre løb i dag, hvor der kom mere flyd, plan og kontrol over det end der var dagen før;o)

Bedste FIF Hillerød resultat, stod Sigrid Staugaard for som blev nr 2 i D12

Malte H16 knoklede sig til en samlet 5. plads og Malthe Poulsen indtog 7. pladsen

Lukas H14 holdt sin 6. plads

Gustav H12 endte som nr. 27

Generelt var der rigtig mange DNF og MP, hvilket også vidner om sværhedsgraden, ud af mellem 40-60 løbere i hver klasse var der herudover ca. 22-26 i hver klasse der ikke gennemførte alle etaper

Og jeg selv nr. 33 (ud af 69 gennemførende og 44! ikke gennemførende løbere) i D45

TAK



Det var så en lille beretning om vores tur til O'France en dejlig tur ikke mindst selskabet var godt, tak til fam. Staugaard, Holmberg og Poulsen

/Bente Hemmingsen

Store afholdte FIF Hillerød- arrangementer fra maj til september: (dvs. rigtig mange FIF'ere på opgaver for klubben – på den ene eller anden måde!)

Hospitalsløbet

Karsten Funder som stævneleder for et stort arrangement ved Præstevang for hospitalets ansatte og patienter. Tilbud om 2 løbedistancer,



staggang, mountainbikeløb og orienteringsløb.

Naturløbet

Leif Sig som stævneleder for orienteringsløb ved Egedammen for alle 4. – 7. klasser i Hillerød og



omegn. Der tilbydes mangepostløb og supersprint.

FIF - Sommerweekend

Frank Holmberg som stævneleder for to dages orientering ved Kagerup Station, En dag med to mellemdistancer og en med langdistance. Tilbud om Uglytrail.

Skovens dag

Bo og John som ambassadører ved arrangement ved Kagerup Station.



Kom med ...



Karsten Funder som stævneleder for nyt koncept med tilbud om at prøve orienteringsløb. Målgruppen er børn og familier med anden end dansk baggrund i bebyggelsen ved

Egedammen.



Slotsstistafetten



Carsten Dahl som stævneleder ved 4-mandsstafet ad slotstien. Samarbejde med FIF Atletik.



Smuk kvindeløb

Bo Simonsen som stævneleder for kvindeløb, børneløb og trailløb med ny stævneplads

Ugly-trail

Bo Simonsen som
idemand til nyt
koncept – afviklet
sammen med
sommer o-løbet og
med Smuk
kvindeløb

