

O-FIF

45. årgang

Februar 2017

Nr. 1

Asger Holmberg - Årets ungdomsløber 2016



FIF Hillerød Orientering

O-FIF nr. 1/2017

DEt er svært at tro at 2017 bliver et ligeså succesfyldt år for FIF Hillerød Orientering som 2016.

Dette fremhævede Bo også i sin beretning på den velbesøgte generalforsamling – men han understregede samtidig at uden mål og drømme sker det jo slet ikke!!

Bestyrelsen blev behørigt takket for sin indsats – og kvitterede med at lade sig genvælge – tak for det.

Dette nummer bringer en ny rubrik – Folinøs Fysiologiske Forklaring – som vi kan glæde os til i de næste O-FIF. Læs den – og bliv klogere!

Allerede nu er tilmeldingerne til kommende løb i fuld gang – påskeløb – DM nat – DM ultralang – og ikke mindst Cupmatch 2017.

Vi ses i skoven!

;-) Leif



Sejt, sjovt og spændende

Indhold i dette nummer:

- 1. Referat fra generalforsamlingen**
- 2. Årets ungdomsløber: Asger Holmberg**
- 3. FIF-prisen til Henrik Poulsen**
- 4. Folinøs fysiologiske forklaring**
- 5. Sommerklubturen 2017 til Slovakiet**

Forsidefoto: Asger Holmberg – årets ungdomsløber Foto: ;-) Leif

Formandens beretning for året 2016

- Beretning og referat kan læses på hjemmesiden

Beretningen om det vi nåede, gjorde og det der hændte, er sjovt nok formandens vigtigste skriv til klubbens vigtigste forsamling. Historien om det vi ikke kan gøre om. Planen for fremtid, vision, mål og rammer overlades til den ny bestyrelse. Vi har ikke tradition for kampvalg og politiske taler for hvad vi vil med vores virke i klubbens ledelse. Det kunne være en meget mere spændende debat, men vi har bare haft nok i at få fyldt alle poster ud.

Fremtiden er alene et spørgsmål, som budgetfremlæggelse. Derfor får du i år en retning, som jeg som formand gerne vil se tilbage, er det ikke det værste år at gøre vi går igennem et år med utrolig succes

Var du med, da vi fejrede 4 medaljetagere uhøjtidelig reception? Var du med, da vi Divisionsturneringen og måtte nøjes med slut arrangerede KUM for hele Danmarks

en tirsdag aftenes tekniktræning under kyndig vejledning af vores super træner? De fleste har været med til en, flere eller mange aktiviteter, både som deltager og som hjælper. Det kendetegner vores klub og alle os medlemmer. Vores forening er en ung og fortsat nysgerrig størrelse, der tør udfordre



Cecilie, Signe og resten af guldholdet var på om alt det gode som vi oplever, en smule om alt intet om det mere kedelige arbejde som året andre der administrerer klubben. Den sidste del beretning.

Sportsligt – jeg har svært ved at forestille mig det drømme. Tak for de oplevelser I gav mig og fantastiske resultater i form af internationale DM'er og SM'er, modige løb på svære baner og og holder gang i den ild der holder os frivillige Maja Alm og med hende resten af landsholdet, der muligt at nå toppen, og nu trækker flere og flere at deres succes er en meget stor del af den succes som vi nu kan mærke i vores klub. Fordi de turde at udfordre, hvad der var grænsen i går og troede på at man kan blive bedst også når man opflaskes til orientering i Danmark. Klubbens succes blev også synliggjort da 3 ud af 4 kandidater til årets orienteringsløber blev trukket ud - 3 ud af 4 fra FIF og der manglede vel en mere fra FIF.

”Skal der bruges energi på at se tilbage, er det ikke det værste år at gøre det.”

overlades til kassereren i form af en beretning, der også kigger fremad i den arbejde imod. Skal der bruges energi på at det. Jeg håber, du som jeg bliver glad, når for klub og for vores medlemmer. ----

fra internationale mesterskaber ved en bare vare et mulehår fra at vinde sølv? Var du med, da vi i regn og næsten orienteringsungdom eller har du været til det vi gjorde i går og prøve nyt og så er 74 år jo ingen alder. Jeg begejstres og finder energi til flere timer på orienteringskontoret, når jeg oplever alle de der tør, de der gør og de som ny kaster sig ud orientering. Jeg bliver dybt rørt når en Cecilie omfavner holdkammeraterne kort efter at guldmedaljen er kommet i hus ved VM og jeg får troen på at orientering har en lovende fremtid, når en ny ungdomsløber sluger alle vores aktiviteter og løber ud på konkurrencebanen for første gang. Det samme når jeg på sidelinien kan opleve super stævner og arrangementer med rolig styrmænd ved roret. Det så også i 2016 flere gange svært ud, men vi kom ikke bare i mål, men flotteste stil.

Hvis du har været med til træning, konkurrencer, ture og al den aktivitet som sker i klubben, eller har du læst O-FIF og Elitenyt, er der sikkert ikke meget nyt i årets beretning. Vi har i klubben i år været flittige med nyheder via hjemmesiden, mails, O-fif, Facebook, nyhedsbreve og Nyhedsbrevet fra Ungdom og Elite. Der var endda også en smule i avisen, og en smule på tv, senest fra DR's store sportshow, hvor

Nyhedstrømmen fortæller meget arbejdet der foregår og næsten igennem udføres af bestyrelse og får du også med i denne

”Sportsligt – jeg har svært ved at forestille mig det kan gå bedre, men det er tilladt at drømme.”

kan gå bedre, men det er tilladt at mange andre med jeres medaljer, bunker af medaljer ved glade kom i mål. Det giver gnist ledere i gang. En speciel tak til tidligere år har vist, at det er med til højeste niveau – jeg tror

Sportspolitisk har vi i FIF forsøgt at påvirke miljøet både lokalt i Hillerød og i vores forbund. Bølgerne er gået mindre højt i orienteringsdanmark i 2016, men ikke mindre vigtigt er det, at vi har haft medlemmer, der har været med til at give med og modspil. Meget lokalt arbejde giver klubben en enestående position i idrætsHillerød. Vi startede året med at Cecilie vandt prisen som årets sportsudøver i Hillerød og jeg fik fornøjelsen af prisen som årets sportsleder – vi har mange kandidater til begge priser også i fremtiden. Det gælder når vi arbejder med talenter, elite, ungdom, skolebørn, ældre og når vi har medlemmer, der som i 2016 gjorde noget for dem som ikke har oplevet så meget medgang (projekt for børn i Østervang). Vi havde rigtig mange medlemmer, der gav hele danmarks orienteringsungdom en forrygende weekend, helt frivilligt og uden at vi eller nogen andre skulle tjene andet end synet af begejstrede unger. Vi havde rigtig mange medlemmer, sjovt nok mange af de samme, som gav hospitalets ansatte, Hillerød by ved Slotsstistafetten og løbeoplevelse. Det bemærkes i hårdt for at vi fik en Team gymnaset - orientering var parat, FG eller de andre sportsgrene til at komme på plads fra tager tid.

Vi fik også i 2016 en fantastisk sponsorer og har kunne knytte ny endnu bedre støttet end vi har været den sværeste af vores indtægter - flok var aktive for at få det til og frugten af aftalerne og sværest fordi endnu færre. ---

Vi fik i 2016 endelig en ny træner siden sommeren planlagt alle vores til stede med både guidning før og træninger. Vi har også et team af alle kanter omkring klubbens 2 træninger hver mandag for vores aldersgrupper, onsdag morgen for otræninger for Agernsamlerne, og styrketræningen vinteren lørdage o-træninger og søndag det fra Kompashuset. Der er basis for at blive veltrænet i vores klub!

Vores hus fik i 2016 en ordentlig overhaling. Et lille team var flittige med maling og pensler både inde og ude og ikke mindst lysningen af den store stue gjorde virkelig en forskel. Planlagt var, at de flittigste brugergrupper skulle dele hovedrengøring af huset imellem sig.....så langt nåede vi ikke, men huset blev rent takket være de unge rengøringsteam.

Vi fik gennemført en stribe flotte konkurrencer og kyndig ledelse og flittige hjælpere - altid højeste kvalitet. Desværre var deltagerantallet beskedent og det var ærgerligt da arbejdsindsatsen altid er den samme. Vi gennemførte en stribe motionsløb og forsøgte en ny trailserie - flot var den, men fandt ikke fæste, hverken hos deltagerne eller i klubben. Et vigende deltagerantal på specielt Smuk slog hårdt på klubbens økonomi, uden at klubben ved

”2 træninger hver mandag for vores elite, tirsdag aften for alle aldersgrupper, onsdag morgen for ung elite, onsdag o-træninger for Agernsamlerne, torsdag Løbeskole for alle og styrketræningen vinteren igennem for alle. Mange lørdage o-træninger og søndag det seneste initiativ - Trail -løb fra Kompashuset. Der er basis for at blive veltrænet i vores klub!”

Nordsjællands kvinder en vores by. Jeg arbejdede Danmark klasse på men desværre var hverken parate, men det ser nu ud 2017/2018 – nogle ting

opbakning fra vores til og er på den måde før. Både den letteste og lettest fordi kun en lille alle andre bare kunne nyde aftalerne er afhængige af

og hvilken en. Masha har tirsdagstræninger og været efter på rigtig mange træner, der sørger for at træninger i øvrigt fungerer. elite, tirsdag aften for alle ung elite, onsdag torsdag Løbeskole for alle igennem for alle. Mange seneste initiativ - Trail -løb



Et udpluk af DM-vindere fra 2016

evaluering fandt en ny vej frem.

Vores kort - vores sportsanlæg, blev også i 2016 revideret, men energien rakte ikke til at nå hele vejen rundt. Året viste, at vi her har brug for at vores kommune og andre klubber må forstå, at vores gode sportsanlæg ikke bare kan passe sig selv. Vores kort er stadig af topkvalitet, men der er helligdage her og der. Så længe vi selv betaler for kortene, må andre brugere være med til at betale. ---

Grundlaget er på plads for en fremtid med orientering på højt plan for både motionsløberen, begynderen, familien og eliteløberen. Vi står bedre rustet end de fleste sportsklubber og bedre rustet end de fleste orienteringsklubber. Nu er det op til os, som klubmedlemmer, at udnytte mulighederne. Det kunne være fedt for bestyrelse og formand, hvis vi fik arbejdet os mod en kultur, hvor man selv tog ansvar og meldte sig til opgaver, både de kendte og de nye som skal bygges fra bunden. Det er værdt at arbejde for og hvorfor ikke gøre dette til en del af vores kultur fra 2017? Hvor gammel skal man være for at tage ansvar og hvornår skal man ikke? Hvor mange aktive unger skal man have for at skulle tage ansvar og hvor få skal man have for slippe? Slipper man for at tage ansvar, når ungerne er blevet store eller når de er små, og hvis ja, hvem skal så tage jobbet?

Når vi skal i kontakt med vores kommune og Naturstyrelsen, kan det være en opgave som både rutinerede og mindre rutinerede frivillige løber sur i. Vi har rigtig meget interaktion med kommunen, men der kan være meget langt mellem afdelingerne. Det kunne være spændende om 2017 kunne blive året, hvor vi indkaldte vores kommune med de forskellige ansvarlige til et møde hos os for at afstemme forventninger og arbejdsgange. Vi kan give endnu mere til vores fællesskab; det kan blive meget lettere at være frivillig, der skal i kontakt med kommunen og vi kan få balanceret kommunens tilbud/service til os med det man forventer/håber vi leverer til kommune og borgere.

Det kunne være spændende, om vi fik den længe planlagte platform for vores kort på plads, hvor klubbens medlemmer kan hente opdaterede kort til alle mulige aktiviteter. Har vi den, er vi på et opdateret kort og målet er fortsat at være en kæmpe gevinst om samme man kan lægge sine observationer ind, for at få rettet kortene.

Vi vokser i antal medlemmer og kulturen arbejdet omkring klubben. Vi har haft rekruttering. Når jeg møder folk, der er til naturen, kender de alle en smule til skub til at få prøvet os. Jeg tror potentialet mange, der kunne få glæde af vores ungdomsledere sørger for introduktion af hvem tager sig af de ny voksne? Jeg vil skal det prøves igen.

”Vores ungdomsledere sørger for introduktion af alle de de ny ungdomsmedlemmer, men hvem tager sig af de ny voksne?”

alle sikre på at komme ud på orientering alle kort opdateres løbende. Det kunne platform kunne rumme et forum, hvor på den måde at hjælpe korttegne med

er lige fra start, at vi inddrager alle i mange fine planer for systematisering af løb, familieaktivitet og oplevelser i orientering, men rigtig mange trænger et er til, at vi mindst kunne være dobbelt så aktiviteter og dejlige sport. Vores alle de de ny ungdomsmedlemmer, men ikke give op at få dette i system og i 2017

Vi har været Danmarks stærkeste stafetklub ved de udenlandske stafetter, men det er mange år siden. Det er også mange år siden vi havde løbere i bundter i alderen 17 til 35 år, men vi nærmer os nu igen at have en god flok – kunne vel stille et top 10 hold i kvindernes klasse i både 10Mila og Venla, mens at det halter lidt endnu hos drengene, men man skal jo starte et sted. Sidst vi havde satsning var det eliteløberne der selv arrangerede alt....sådan er verden ikke mere, men måske kunne nogen af dem, der har hentet erfaring andre steder, byde ind på nogen opgaver. 2017 vil jeg som formand bruge en del af min energi på at få en plan og målsætning klar for vores tilbagevenden til denne del af orienteringsverden. ---

Samlet set kom vi kun i mål med halvdelen af bestyrelsens mål for 2016. Måske var barren sat for højt, men når der var også mål som aldrig nåede at få opmærksomhed er det ikke let. Hvis ikke man stiller til start, er det svært at vinde og sådan er det også med mål. Vi har nået mange ting i 2016, men vi skal lære af vores topudøvere, når det gælder at sætte mål og at jage dem målrettet. Godt af vi har rigtig mange vi kan lære af tæt på.

Vi vokser i antal aktive medlemmer, men ikke med 10%. Alligevel er vi flere end vi nogensinde tidligere har været, så det må være godkendt. Vi lærte også i 2016 at tilgangen ikke kunne henføres hverken til Find vej I Skolen, Skolernes Find Vej Dag eller Find vej. Medlemmerne kom af andre årsager. Skal vi have rekrutteringsaktiviteter, er det et andet sted, vi skal søge. Andre får tilgang ved kontinuerlige træningstilbud til alle udefra. Måske skal vi den vej, hvis nogen har energien.

Vores lille gruppe af medlemmer der arbejder med skolerne kom langt. Ny kort blev oprettet, endda med en ny korttegn og aftaler om Find Vej I Skolen blev indgået med ny skoler. Her kom vi helt i mål.

Divisionsfinalesejr var målet. Vi var sølle 5 point fra dette og det på en dag, hvor vi manglede vores bedste eliteløbere. Det må være godkendt.

Landsholdsløberne havde fantastisk succes og vi fik flere af dem end tidligere og de fik bedre topresultater. Mere end godkendt og det takket være en hårdslidende elitegruppe.

Meget snak om, at Trail løb og at vores løbstilbud skulle kunne øge vores medlemsskare i både forbund og hos os. Det blev ikke i 2016 at dette skete. Flere tog mod tilbud om løbetræning, men ny medlemmer skal komme via orientering.

Implementering af plan for rekruttering - er slet ikke berørt og skal startes forfra.

DM Stafet viste, at vi er den klub som har det langt bedste kvindehold og at vi har rigtig mange gode herrer. Vi skal bare have alle stempler korrekte og sætte de rette hold op. Målet blev ikke nået.

Vi har langtidsmål frem mod 2019, som retter sigtet mod vækst i antallet af aktive medlemmer. Vi er i dag, hvor jeg skriver, 244 aktive og vi er på de første 2 år nået mere end halvvejs. Et meget optimistisk mål, men holder vi snuden i sporet, er vi godt på vej. Der er også blevet flere ungdomsmedlemmer.

Indtægterne viger og her er absolut et opmærksomhedspunkt i forhold til langtidsmålene, mens at vi senest med et flot KUM er på ret kurs med kvaliteten af vores arrangementer.

Der gik lang tid før end at Naturstyrelsen fik ryddet op i skovene, men vi fik næsten alt med på revideringen af kortene til vores sommerløb. Grib Skov Vest, Selskov og Gadevang blev også revideret og hele Søsken fik en tur til med henblik på testløbene som følger til juni måned, udført af Bo Simonsen. Ulrik Staugaard gennemarbejdede den vestlige del af St Dyrehave til KUM og Mads K Larsen har brugt mange timer på vores sprintkort i

centrum af Hillerød. Kortene Stenholt, Grib Skov Midt, Grib Skov Syd, Freerslev og St Dyrehave blev korrigeret med enkelte rettelser, men trænger alle til en mere grundig gennemarbejdning. Thomas Steinthal debuterede som kortegner og et nyt MTBO kort over Grib Vest/Gadevang blev klar.

VM guld til Cecilie, VM Sølv til Signe, EM guld til både Malthe og Thomas; mange medaljer ved DM'er til både elite og ungdom. Succes. Vores U16 dominerede igen og vi har fortsat unge der vil en fremtid med masser af træning og mulig succes nationalt og internationalt. Se elitens beretning.

Flotte stævner fik vi afviklet. Super prof sommerløb hvor de få, som kom, fik en super oplevelse, dejlig skov og ikke mindst sommer og god stemning. Senere i vintervej blev KUM afviklet med kvalitet og nyskabelser lige fra løberne ankom, til de blev sendt hjem med en solid hjemmelavet madpakke. Endnu en gang fik vi ny ledere ind og tager ansvar.

Motionsløbene blev gennemført og vi forsøgte os med en trail serie - det sidste var ikke en succes. Håbet var, at trail serien kunne sikre den økonomi, som Smuk Kvindeløb har haft svært ved at levere de seneste par år. Rigtig flot arrangement, men alt for få deltagere gav et kun meget beskedent overskud. Bedre gik det med Slotsstafetten, der er tæt på at være udsolgt og et løb for hospitalet, som også kunne have flere deltagere. Ny ledere blev søgt til begge arrangementer, og Sandra og Britta tog handsken op for Slotssti Stafetten, mens at Smuk beklageligvis ikke fandt ny ledelse.

Vi har flere løb i kalenderen de kommende år, incl. DM'er. Holdet for 2017 er sat, delvist for 2018, men der skal stadig ruller flere ind i dette arbejde.

Tak til Noname, Adserballe & Knudsen, FA Stilladsudlejning, Nordsjællands Materieludlejning, Drachmann Advokater, Testhuset, Højberg, Hillerød Fysioterapi, Løberen og Spar Nord Bank for at have været sponsorer for elite, ungdom og klub. Tak til vores ny sponsorer Poul Sejr Nielsen VVS, CC Plast og Inov8. Håber du som klubmedlem, støttede vores sponsorer med god omtale og forretning, hvor det var muligt. Vi går dermed styrket ind i det ny år og det giver mulighed for endnu mere udstyr. Der er de, der gerne ville have, at pengene blev brugt til at finansiere eliteaktivitet. Det går bare ikke, for det eneste vi kan give sponsorerne er profilering på vores dragter og der betyder mængden og både de yngste som topline noget. Mange sportsgrene og klubber er gået galt i byen ved at bruge sponsormidler til at bære deres eliteaktivitet og de er faldet sammen med at sponsorerne udeblev.

Det blev i 2016 som i 2015 også ved opfølgingsarbejdet med sponsorer på på dette punkt i 2017. Det er aftalt at en arbejdet.

Vi havde i 2016 flere medlemmer Arbejde som frivilligere trænere for DOF's udvalg og i kredsen og flere kontrollanter for andre klubbers giver plads til at vores dygtige tjeneste, men også har energi til at give

Hillerød Kommune, Hillerød Elite og samarbejdspartner

Endnu et år har vi været engageret i På skolerne, blandt satsningsklubberne flere år været i førersædet. I år har vi imellem sportsgrenene og i og med Frederiksborgcentret, er vi for mange skader os nok ikke. Vi slås fortsat med "orienteringskortet" på lige fod med håndbold stilles gratis til rådighed af endnu. En lille gruppe tog i år initiativ unge i bebyggelsen Østervang - flot ikke tidligere har prøvet orientering, som aktive orientere. Vi er aktive både kommune og Naturstyrelsen. som har med elitearbejdet at gøre, er klar sportspolitisk linie i kommunen. vejen være lang, når den går forbi gange er støtten stor, som ved KUM.

Naturstyrelsen Nordsjælland er en fantastisk og fleksibel samarbejdspartner - vi kan vel ikke få det bedre og de fleste misunder os dette. Helt afgørende for vores muligheder.

2016 - samme flotte aktivitet som tidligere år og vores arrangementer hvor vi laver sport for andre er fortsat vores vigtigste samlingspunkt

- Tirsdagstræninger året rundt med mellem 40 og 85 deltagere, og 1 gang om måneden er over 6075 personer med til fællesspisning
- Lørdagstræninger i den del af sæsonen, hvor der ikke er konkurrencer med 20 til 40 deltagere

”Flotte stævner fik vi afviklet. Super prof sommerløb hvor de få, som kom, fik en super oplevelse, dejlig skov og ikke mindst sommer og god stemning. Senere i vintervej blev KUM afviklet med kvalitet og nyskabelser lige fra løberne ankom, til de blev sendt hjem med en solid hjemmelavet madpakke. Endnu en gang fik vi ny ledere ind og tager ansvar.”

ambitionen om at få fordelt flere hænder, så der er også potentialer gruppe på mindst 3 skal understøtte

engageret i arbejde udenfor klubben. ungdomsgruppen, arbejdsgrupper i medlemmer, der påtog sig tjansen som arrangementer. Det er vigtigt, at vi medlemmer ikke bare slider i klubbens udenfor klubben.

Naturstyrelsen – vores nære

sportsarbejdet på tværs i kommunen. og omkring Talentklasserne har vi i deltaget i endnu mere arbejde på tværs vores styrketræning er flyttet fast til mere synlige i sportsmiljøet - det at få accepteret, at vores sportsanlæg anlægget for fodbold, svømning og kommunen - vi er ikke helt i mål til at tilbyde orientering til børn og setup og de fik unge i skoven, som men der er langt til at de trækkes ind med Find Vej projekter sammen med Forholdet til kommune og de ansatte rigtig godt, men der mangler fortsat en Når vi skal lave arrangementer kan administratorerne i rådhuset - andre

- Løbeskole i Slotsparken i sommerhalvåret hver torsdag med 15-40 deltagere og vinterløbeskole først fra Byskolen og siden fra Frederiksborgcentret.
- Vinterstyrketræning hver torsdag i vinterhalvåret med 20-50 deltagere
- Nyt initiativ - Trail løb fra Kompashuset søndag formiddag
- Agernsamlingen hver 14. dag og dertil eksklusive ture for gruppen
- MTBO-vinterløb
- Nytårskur, første nytårsdag med rigtig mange deltagere, både fra FIF og udefra.
- Vinterklubtur til Ulfborg for elite, ungdom og bredde med 65 deltagere sammen med medlemmer fra Horsens og Silkeborg
- Påsketur til Påskeløb på Fyn
- Klubtur til DM Nat nær Hobro
- KUM i Præstevang og St Dyrehave
- Natcup i Store Dyrehave
- Naturens Dag arrangement
- Klubtur til DM Sprint og DM Ultra Lang til Sønderjylland
- Sølvtur til Sydfyn til Divisionsfinale
- Ungdomstur til Jönköping i efterårsferien
- Sponsorløb for alle i St Dyrehave
- Kort og Kage – fredage med orienteringsteori og hygge
- Julehygge og oppyntning af Kompashuset
- Julefidusløb
- Find Vej Dag
- Motionsløb for Hillerød Hospital
- Åben løb og 2-Dages ved Grib Skov Kagerup
- Naturløb for skolerne
- Skovcup sammen med andre klubber
- Slotsstistafet med Atletikklubben
- Smuk Kvindeløb – flot, men få deltagere
- Ugly Trail løb - 2 flotte afdelinger, men ingen deltagere

Året har været fuld af begivenheder, som hver for sig var højdepunkter. Da mere end 80 var til tirsdagstræning en aften i sommer, var det et af mine sportslige højdepunkter. Et andet var, da jeg sammen med mine egne løbegale tøser kunne opleve Cecilies sprintløb ved VM i Sverige og spændingen der endte i en guldmedalje. Der var

Kompashuset og materiel HP holdt endnu af vores baderum, og selv ingeniøren er ok. Vi er i 2016 muligvis kommet og lys i huset og Preben med hjælpere kæmpe løft. Chris & Co sørgede for, at Si Rengøringsholdene sørgede for at huset vi besøgte huset.

O-fif, Hjemside, nyhedsmail, SMS, Elite Det der ikke kan læses på nettet, Næsten. Men hvor kom nyhederne og beskrev en del af det liv, der sker klubber, der helt har droppet alt andet end både skribent og læser får kontant stadig en der med magi får vores O-fif kommer gaden og ja så kom der som mest er til for alle andre, men hvor var der få feed backs igen i år. Det burde kunne gøres bedre i 2017.

**”O-fif, Hjemmeside,
nyhedsmail, SMS,
Facebook og
Nyhedsbrev fra ungdom
og Elite Det der ikke kan
læses på nettet,
facebook eller i mails,
findes ikke!”**

masser at glæde sig over!

et møde med kommunens folk om standen udefra kunne bekræfte at forholdene ikke nærmere en renovering. Vi fik ordnet el maledede Kompashuset både inde og ude. Et enheder og natlamper holdt sig på toppen. på mirakuløs vis stod lækkert og klart, når

Facebook og Nyhedsbrev fra ungdom og facebook eller i mails, findes ikke! artiklerne på diverse medier fra, der omkring vores klub og vores sport? Der er Facebook og det giver sin mening, da afregning med likes. Heldigvis har vi hjemmeside til at spille, en der har styr på at også et nyhedsbrev fra ungdom og elite, heldigvis også kan bruges internt. Men

Vi voksede ca 5% i 2016 i antal aktive medlemmer og en rigtig stor del af væksten kom i ungdomsafdelingen, hvor vi fik en vækst på over 10% - vi vekslede ikke aktive til mere liv i ungdomsafdelingen og væksten kan tillægges vores trænersteam for tirsdagstræningerne, for det er ved disse træninger at de ny medlemmer hverves.

Facit er, at det går fremad. Vi bliver flere, vokser ikke mindst i antal unge medlemmer; vi får verdensklasseresultater; vores træninger fungerer; har et tæt og godt forhold til vores nærmeste samarbejdspartnere og der er god opslutning bag klubbens aktiviteter. Vi har fået en god startposition til 2017 og nu skal vi forvalte og udvikle på forspringet.

/Bo Simonsen – en stolt formand

Årets ungdomsløber 2016



De sidste par år har der været et mønster i at årets ungdomsløber har været en løber, der også klarede sig godt sportsligt og tog mange nationale medaljer.

Denne gang er valget af årets ungdomsløber taget med udgangspunkt i en fightermentalitet som få. Trods det, at egne ambitioner sjældent bliver opfyldt bliver vedkommende ved med at træne og træne. Det er ikke mange træninger vedkommende ikke møder op til, om det er tirsdagstræning, løbeskole, gymnastik eller træningsture i udlandet m.m.

Det kan være let at fortsætte sin træning, når resultaterne kommer, men at blive ved med at træne med samme iver, når man umiddelbart ikke kan se de resultater man forventer, kræver vilje og gåpåmod.

Det kræver også sit, at blive ved med at møde op og være med i fællesskabet og være en god kammerat og ikke lukke sig ind i sig selv, når resultaterne udebliver. Altså, at have overskud, trods manglende resultater, til at se ud over sig selv, og møde op med en positivitet og glæde til træningerne.



At han har talentet og løbsstyrken kan der ikke være nogen tvivl om, da en gennemgang af hans løb i 2016 viser, at han i stort set alle løb har strækvindere og en del stræktider i top 3. Så det der mangler, er stabilitet og den kommer jo som ofte ved at øve – øve eller træne – træne, så han er på rette vej.

Prisen som årets ungdomsløber 2016 går til Asger Holmberg for at vise at man ikke skal give op med at træne eller lukke sig ind i sig selv, men blive ved og vente på at resultaterne nok skal komme.

Med håb om en forsat tro på at resultaterne nok skal komme og en vilje til at fortsætte den megen træning, kårer vi i Ungdomsafdelingen Asger Holmberg som årets Ungdomsløber.

Årets ungdomsløber 2016

Asger Holmberg

FIF – PRISEN 2017

Fif – prisen 2017 skal gå til en person, som ikke er født ind i klubben og som startede sine egen orienteringsløbskarriere meget sent. Inden indmeldelse i en orienteringsklub var det vist blevet til et par spejderorienteringsløb.



Inden han blev meldt ind i FIF Hillerød var han aktiv i en anden klub på Sjælland, men da familien ikke følte at børnene fik mulighed for at udvikle deres orienteringsmæssige potentiale, skiftede de klub. Det betød så, at der kom en del transport, men det har aldrig virket som en hindring, at der skulle køres fra Helsingør til Hillerød 4-5 gange om ugen.

Som de fleste nok har gættet drejer det sig om Henrik Poulsen. Til daglig er han næstformand i klubben, men han sidder også i Børn og Unge i Østkredsens Kredsudvalg. De seneste år har han været primus motor på U1 kurser og lejre.

Når det drejer sig om IT har Henrik det som en fisk i vandet, og har skabt helt nye standarder for resultatformidling på stævnepladsen. Klubben har også nydt godt af Henriks evner, da han er manden bag den nye og stærkt forbedret hjemmeside.

Men det vil være utopi at opremse alt hvad Henrik har en finger med i, – for det er rigtig meget! Alligevel kan et par enkelte ting nævnes: Kontakt til Hillerød Kommune når der skal laves noget med Kompashuset, printning af kort til træninger, med i løbsudvalget, med i ungdomsudvalget, udformning af diverse instruktioner til løb, stævneleder, banelægger ...

En af Henriks stærkeste sider er, at han er en holdspiller. Det betyder, at han altid stiller op og giver en hånd med, om det så drejer som male Kompashuset, købe ind i Ikea eller være chauffør for ungdomsløber, der skal til Sverige eller Jylland eller andre steder.



SÅ tillykke med FIF-Prisen til Henrik Poulsen

/Thomas Alkjær Eriksen

Modtager af FIF-prisen 2015

Folino's Fysiologiske Forklaring



Hej. Mit navn er Rasmus Folino Nielsen, jeg er 27 år, og har været i orienteringsverdenen hele mit liv. Jeg er Betty Folino og Erling Skov Niensens yngste søn, til dem der ikke kan sætte ansigt på mig. Derudover er jeg idrætsstuderende på Aarhus Universitet, hvor jeg startede på min kandidat i sommers. Jeg vil her i min lille klumme forsøge at forklare nogle fysiologiske begreber og mekanismer, så I bedre får en forståelse for, hvad træning gør ved kroppen. Jeg vil prøve at holde sproget på et så forståeligt niveau som muligt, og kun lige skrabe overfladen inden for hvert emne. Hvis man er mere nysgerrig er man meget velkommen til at tage kontakt via: rasmus_folino@hotmail.com.

Når vi løber er der overordnet to mulige begrænsende faktorer: benmuskulaturen og kredsløbet. De skal dog mere ses som afhængige systemer end separate systemer. Benmuskulaturen er

modtager af næringsstoffer og ilt, og afleverer restprodukter i form af mælkesyre og CO₂. Det er hjertet, lungerne, blodårerne og blodets opgave at levere denne transportservice.

Som udgangspunkt er begrænsende faktor (astma eller lignende), så dem lige nu. Blodet består primært af blodlegemer, og for os som mennesker er blodlegemer der er nemlig evnen til at binde og transportere ilt til kroppen. Som normal person har man røde blodlegemer og denne synderligt på, medmindre man forbyder krukke (EPO og procentandel) eller er syg (lav andel røde blodlegemer, da det er en immunforsvarsfunktion). Så hvis man gerne vil have en større iltbærende evne er man enten nødt til at have mere blod (veltrænede atleter har tit meget mere blod end normale personer), eller sende det samme blod hurtigere rundt. Derfor er det vigtigt at have et stort stærkt hjerte, da det fungerer som en slags pumpe for både blodet i arterierne (blodet der er på vej ud til musklerne) og venerne (blodet der er på vej tilbage fra musklerne).

"Når vi løber er der overordnet to mulige begrænsende faktorer: benmuskulaturen og kredsløbet. De skal dog mere ses som afhængige systemer end separate systemer."

lungerne ikke en (medmindre man lider af astma) vil vi lige glemme alt om af plasma og røde blodlegemer er det de røde blodlegemer der er de interessante. De har transportere ilt rundt i blodet er ca. 40-45% af ens blodværdi er svært at ændre putter fingrene ned i den blod doping øger denne (typisk ser man en lavere plasma har en

Hjertet er ligesom låret en muskel, og den bedste måde at træne hjertet på er ved intensiv træning. I praktisk forstand betyder det intervaller, distance træning og konkurrencer og hvis man bruger pulsmåler er det anbefalede interval til bedst muligt at stimulere hjertet til at blive stærkere i mellem 88-93% af ens makspuls (ja, det er hård kost). Om det er den ene eller anden slags intensiv træning tror jeg (og det generelle videnskabelige miljø) betyder meget lidt. Så her er konsensus, at det er kun det, man rent faktisk får lavet, der gælder. Derfor løb (cykel og langrend er også glimrende alternativer) det, der motiverer dig, for så er min overbevisning, at du gennemfører træningen bedre, og dermed får et bedre udbytte.

Nu har vi snakket lidt om musklerne skal jo også have at forstå musklernes kan man forestille sig en kloaksystemet i år 1900 og kloaksystemet i år 2016. kan altså godt hente rent igen nede i gården, men det 2016. Rørlægningen finmasket, og i stedet for et hvert hus (muskelfiberen)

tilgængeligheden af ilt og energi meget større, og musklerne kan derfor arbejde meget mere effektivt. Dette bedre netværk af små fine blodårer inde i musklen kan i praktisk sammenhæng trænes ved langture, og et stort respons ses ved træning mellem 65 og 70% af makspuls. Ud over at man får en bedre levering af næringsstoffer får man også flere mitochondrier, som i garanteret har hørt om som musklens kræftværker, ved denne form for træning. Mitochondrier er specialiserede dele af muskelfiberen til at lave forbrænding igennem brug af ilt. Denne forbrænding er den mest hensigtsmæssige form for energiproduktion, når vi skal være i gang i længere tid af gangen. De her længere ture er altså vigtige som udholdenhedsatlet, da de giver musklerne en chance for at arbejde så effektivt som muligt.

Så som en lille konklusion: får lavet der gælder, så træner glad. Er man motiveret og træning, så ser man i en slags polariseret træning, ligger omkring 70%, og så mængder træning (teknik mellem 70 og 85%, og så har man en del træning mellem 85 og 93% af ens makspuls. På denne måde for man trænet de vigtigste elementer i forhold til præstationsevne, og man spilder ikke alt for meget energi i "leverpostejszonen".

Jeg håber det har været givende i forhold til, hvorfor man skal træne som klubbens dygtige trænere siger, og hvis i har nogle emner i er nysgerrige omkring, må i endelig skrive til ovenstående mail.

/Rasmus Folino Nielsen

"det anbefalede interval til bedst muligt at stimulere hjertet til at blive stærkere i mellem 88-93% af ens makspuls (ja, det er hård kost)"

"Det er kun den træning man får lavet der gælder, så træner det der er sjovt og gør dig glad."

det centrale system, men leveret alt det her blod. For samarbejde med blodårene tilfældig dansk borger som en super veltrænet atlet som Den normale danske borger vand og komme af med det er altså noget nemmere i år (blodårene) er meget mere rør til hele opgangen har mange rør. Det gør

Det er kun den træning man det der er sjovt og gør dig vil gerne optimere på sin eliteverdenen, at man laver hvor mængde træningen har man relativt beskedne træning er undtaget),

Sommerturen 2017

**Center Planica bliver basen for træningslejr/sommerturen
fra 9. til 15. juli 2017.**

**Turen går igen til Slovenien og denne gang til grænseområdet der ligger op til
Østrig og Italien**

Planica er hovedcenter for skihop i Slovenien og fra vores hotel har vi udover alpetoppe også udsigt til hopbakkerne. Hotellet har 70 sengepladser hotelstandard og 50 senge i 4 personers rum med køjesenge. Vi skal træne på kort i både Slovenien, Italien og Østrig - køretid frem til terrænerne er op til 1:30 minutter, men så passerer vi også badesøen i Bled, når vi kører længst. Der er bare små 25 minutters kørsel frem til foden af Triglav og et fantastisk vandreområde.

Planica ligger mindre end 45 minutters kørsel fra lufthavnen v Ljubljana . Øvrige lufthavne i nærheden: Salzburg, Venedig, Trieste, Klagenfurt, Wien

**Vi har reserveret plads til 70 personer indtil videre. Der er mulighed for at
vælge mellem 2 kvaliteter**

Hotel 2-3 sengs rum

Sportshotel 2 køjesenge pr rum = 4

OO Cup ligger i uge 24.-28 juli altså en uge senere end vi afslutter campen

Oocup.com

Info om turen på

<http://www.ncplanica.si>

[www.tnp.si/ national_park/](http://www.tnp.si/national_park/)

Tilmeldinger til turarrangørerne:

Sandra og Bo bosimfif@gmail.com

+45 22 20 73 85 +45 22 48 92 68