

# O-FIF

45. årgang

Juni 2017

Nr. 2

---



**Agernsamlerne ønsker  
FIF Hillerød Orientering  
tillykke med de 75 år**

---

**FIF Hillerød Orientering**

# O-FIF nr. 2/2017

**D**et er 75 år siden at Poul Erik Milling fandt på at starte FIF Hillerød Orientering, som en afdeling af FIF Hillerød Atletik.

Den præcise dag er 2. november – men jeg synes det er på sin plads at bruge hele året på at markere dette.

I 2002 stod Ivar Berg-Sørensen i spidsen for at udgive et meget fyldigt jubilæumshæfte med de dengang 60 års historie. Der kommer ikke et nyt jubilæumshæfte, men nogle små uddrag af 60 års hæftet fortjener at blive gentaget. Historien om Kompashusets tilblivelse i forrige O-FIF er et sådant uddrag.

Den nye rubrik – Folinøs Fysiologiske Forklaring – er igen værd at læse og blive klogere af.

O-FIF vil meget gerne læse om jeres sommeroplevelser med orientering – på eliteniveau, på klubniveau eller blot for dig selv, i Danmark eller udenlands – vi vil gerne dele oplevelserne med dig.

Vi ses i skoven!

;-) Leif



## **Sejt, sjovt og spændende**

### **Indhold i dette nummer:**

- 1. FIF'lingerne vandt Skovcup**
- 2. Hillerød Kommunes idrætspris til ... læs selv!**
- 3. Klubstafetten – resultater og instruktion**
- 4. U-tiomila oplevet og fortalt af Gustav Holmberg**
- 5. En historie om et bum – så måske hellere løbe baglæns**
- 6. Folinøs fysiologiske forklaring**
- 7. Sommerklubturen 2017 til Slovakiet**

**Forsidefoto: Agernsamlerne med deres gave til FIF Hillerød Orientering**

**Foto: ;-) Leif**



# Sidste!!

## Årets skovcup blev vundet af FIF Hillerød Orientering



Foto: Betty

**Tillykke til FIF'ingerne**

## Hillerød talent pris 2016

Cecilie tildelt årets Talentpris fra Hillerød Elite og med prisen 10.000 kroner. Da Cecilie er på træningslejr med landsholdet blev det en videohilsen fra Cecilie der kunne klappes af. Næstformand i Hillerød Elite, Carsten, begrundede det enstemmige valg af Cecilie med blandt andet ordene:

**”Dedikeret, målrettet, verdensmester, stort klubhjerter med vigtig tilknytning til Hillerød fortsat og en vigtig holdspiller på landsholdet. Præcis det vi ønsker os at idrætsudøvere fra Hillerød.”**

Det er stort for klubben at have en eliteidrætskvinde som Cecilie i vores rækker og stort for os når hun kåres som Hillerøds største talent 2017.

Med prisen fulgte blomster statuette, både en meget tung vandrepræmie og en mindre til evigt eje.

Stort tillykke og meget velfortjent pris.

/Bo



1942 – 2017



75 år

# 75 år med kort og kompas – i leg, alvor og fællesskab

Klubstafetten – et årligt højdepunkt



2007



2009



2011



2013



2014

;-) Leif

# Klubstafetten 2017

Her er en genopfriskning/gensyn med instruktionen til årets klubstafet – og resultatet:

## Klubstafet 2017 LØBSINSTRUKTION

Hvert hold får udleveret et antal ens kort med 36 poster på – ét kort til hver deltager. Definitioner og denne instruktion på bagsiden, ingen løse definitioner. På kortet står også hvilken maksimaltid, holdet skal overholde. Disse maksimaltider er tilpasset sådan, at alle har lige muligheder, hvis de løber op til deres bedste.

Holdet skal fordele posterne mellem sig, så holdet som helhed får så mange point som muligt.

Holdets sluttid er det tidspunkt, hvor alle tre deltagere er i mål.

Holdet får ét point for hver post, holdet finder, uanset hvor mange af holdets deltagere, der finder den. Der gives 2 minuspoint for hvert påbegyndt minut, I kommer senere hjem end holdets maksimaltid.

Der er også lige nogle specialiteter:

- Der er tegnet 2 spurt-stræk på kortet, som ender i en spurt-post (post 51 og 65). Disse stræk skal gennemføres, dvs. begge poster stemples, spurtposten sidst, af én af holdets løbere, hvis holdet vil have spurt-point.

Reglerne for et spurt-stræk er:

- Det hold, der gennemfører strækket hurtigst får 8 point, nr. 2 får 6 point, nr. 3 5 point, ..., nr. 7 får 1 point, resten får ikke spurt-point.
- Hvert hold kan kun få spurt-point for én løber på strækket.
- Der er tegnet 2 sprint-poster på kortet (post 62 og 63), angivet med førstehjælps-symboler. Disse skal opsøges af én af holdets løbere, hvis holdet vil have sprint-point. Tiden tæller fra start-øjeblikket til I når posten. I øvrigt samme regler som for spurt-point.

Ved ankomst til mål stempler hver deltager på holdet målposten hver for sig og går til brik-aflæsning, hvor der udskrives stræktider.

Resultater offentliggøres, når beregnerne har nusset sig færdig.



## Klubstafet 2017, endeligt resultat

2017 06 14, 00:30:42

Hold	Navne	Post-Point	Tids- straf	Spurt (51)	Sprint (62)	Sprint (63)	Spurt (65)	Point- total	Plac.
1	Louise Holm Splittorff, Thomas Eriksen, Christian Birch, Dorthe Skovlyst, Bertram Johan Dahl	23	0	0	5 (06:34)	6 (11:17)	6 (00:59)	40	1
9	Tine Alkjær, Malthé Poulsen, Alde Funder Skovlyst, Hanne Poulsen	31	6	0	0 (44:45)	8 (11:04)	0 (01:35)	33	2
15	Chris Bagge, Sara Brinch, Niclas Cook Simonsen, Lars Simonsen	28	0	2 (08:47)	0 (20:40)	0 (51:12)	1 (01:27)	31	3
4	Siri Simonsen, Charlotte Thallinger, Frida Møller nicolaisen, Rikke Nikolajsen, Nikolaj Nilsson	30	0	0 (18:24)	0 (34:24)	0 (18:40)	0	30	4
7	Lukas Kjær Hemmingsen, Torbjørn Høyer Staugaard, Jesper C. Nielsen, Otto Høj Lomborg	28	16	5 (06:50)	4 (06:37)	5 (12:44)	4 (01:03)	30	4
14	Silje Halberg Petersen, Frank Holmberg, Preben Brinch, Maja Brinch	18	0	0	2 (08:30)	0	8 (00:51)	28	6
8	Michael Splittorff, Maria Høyer Staugaard, Jannik C. Nielsen, Britta Frederiksen	28	12	6 (06:17)	0 (11:12)	0	5 (01:00)	27	7
19	Amanda Ingvild Dahl, Karl Hartmeyer, Jes Nyhegn, Erik Larsen	26	6	0	0 (15:42)	0	3 (01:16)	23	8
5	Lasse Alkjær Eriksen, Lars Konradsen, Marius Nyhegn	26	6	3 (08:30)	0 (20:34)	0 (22:17)	0	23	8
10	Frederik Holm Splittorff, Masha Semak, Emma Nygaard Monrad, Rikke Nygaard Monrad, Pernille Halberg Petersen	28	10	0	3 (07:20)	0 (23:40)	0	21	10
16	Søren Peter Larsen, Marie Hartmeyer, Oliver Krogh-Rasmussen, Caroline Krogh-Rasmussen, Christian Krogh-Rasmussen	31	20	4 (07:45)	0 (13:11)	1 (17:56)	2 (01:18)	18	11
6	Malte Kjær Hemmingsen, Daniel Egekvist, Sigrød Høyer Staugaard, Anna Nyhegn	29	30	8 (05:10)	8 (04:51)	0 (26:18)	0	15	12
17	Sandra Simonsen, Mathilde Poulsen, Bente Kjær Hemmingsen, Malte Cook Simonsen	17	4	0	0 (13:12)	0 (21:56)	0 (01:30)	13	13
12	Ida Nygaard Monrad, Louis Steinthal, Freya Halberg Petersen, Rune Nygaard Monrad, William Frank Ryom	25	16	0	0 (41:33)	2 (16:25)	0 (01:40)	11	14
13	Henrik Poulsen, Asger L. Holmberg, Christina Hartmeyer, Karoline Hartmeyer	26	18	1 (09:23)	0 (09:47)	0	0 (02:13)	9	15
11	Eva Konring Olesen, Rune Funder, Magne Funder Skovlyst, Kaya Funder Skovlyst, Gustav L. Holmberg	25	36	0 (12:37)	1 (09:37)	0	0 (02:08)	-10	16
3	Carsten Jokumsen, Bo Simonsen, Anders Koch Meldgaard, Gustav Kjær Hemmingsen	22	44	0 (10:35)	6 (05:13)	4 (13:39)	0	-12	17
18	Emil Olesen, Frederik L. Holmberg, Cecilie Kreutzmann, Axel Hendel Aaen	25	44	0	0 (38:13)	0 (42:43)	0 (17:33)	-19	18
2	Betty Folino, Niels Elton Jokumsen, Annika Simonsen, Michael Koch Meldgaard	19	44	0	0	3 (14:13)	0	-22	19

## Tur til Ungdoms-Tiomila

af Gustav Holmberg

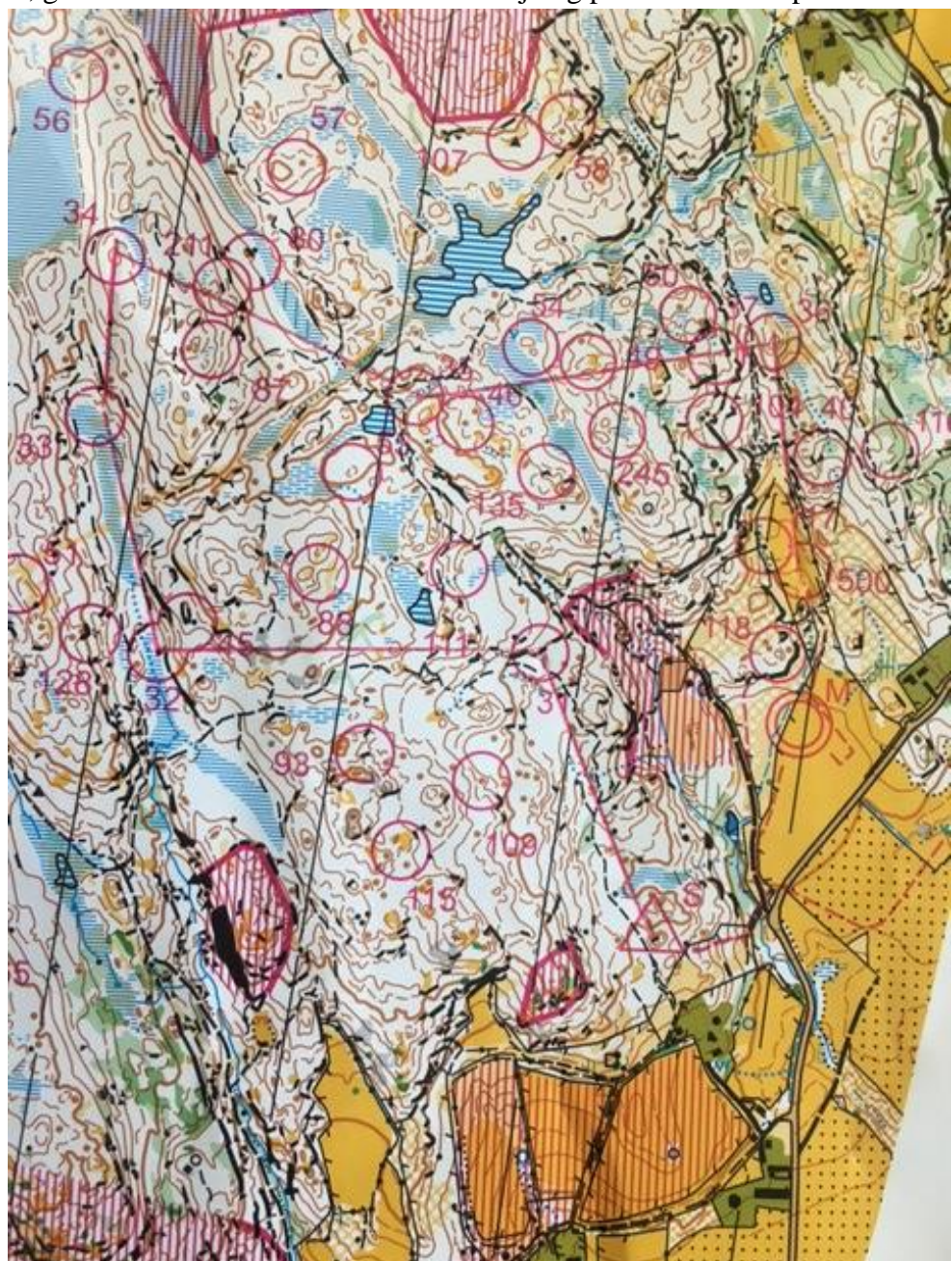
Turen til 10mila startede meget tidlig lørdag morgen. Klokken 4:30 kørte vi fra Ølsted for at hente Marie, Maria og Sigrød. Det var tydeligt at min mor ikke var vant til at håndtere tagboksen, men det lykkedes trods alt at få den lukket og komme videre fra Hillerød. Efter godt og vel 4 timer var vi kommet frem til parkeringspladsen i Göteborg. Pga. den kraftige regn dagen før - var der nu pludselig 3 km til stævnepladsen. Det føltes langt, når man har meget oppakning med. På grund af meget regn dagen før, var stævnepladsen en stor mudderpøl, man gled nærmest rundt. Heldigvis lå vores teltplads højt og lidt væk fra stævnepladsen, så der var ingen mudder. Ungdoms Stafetten

startede klokken 13:00. Hold op hvor var der mange hold med - 350 hold. Da det var første gang vi var med, startede vi helt bagerst, men Siri som løb første turen fik lagt fint ud og kom ind på en 162. plads. Bagefter var der en parallel tur mellem Gustav Hemmingsen og mig. Jeg havde et godt løb og kom ind på en 72. plads. Bagefter var der endnu en parallel tur mellem Lukas og Asger. Lukas kom først ind, men havde miste nogle placeringer og vi var nu på en 82. plads. Efter det tog Sigrid ud på den sidste tur. Sigrid løb rigtig godt og kom en på en 45. plads. Vi er lidt stolte af vores præstation, da det var første gang vi deltog og vi var unge i forhold til vinderholdet. Lidt specielt at løbe en stafet i svensk terræn og især med så mange løbere.

Bagefter skulle kvinderne løbe, hvor Tove Alexanderson's hold vandt. Vi havde også et damehold med fra FIF. Det gik ok for det unge løbere Marie og Charlotte, men holdet faldt i placeringerne da mødrene begyndte at løbe - jeg tror dog at de havde det sjovt og min mor var meget stolt over at hun gennemførte!!!

Da mændene var begyndt, gik der 2 timer med at se dem deres vejvalg på storskærmen på den

meget mudrede stævneplads inden jeg gik i seng. Siri og Asger blev det meste af natten og fulgte herrerne, måske var der heller ikke rigtig plads i teltet til at de kunne sove. Marie og Sigrid valget at sove udenfor. De voksne blev også oppe noget længe. Jeg stod op klokken 7 næste dag og så afslutningen på herre-stafetten. Herre-stafetten blev vundet med 8 minutter af IFK Göteborg. Efter afslutningen, begyndte vi at rydde op og pakke sammen. Vores sko var rigtig mudrede, og da vi endelig nåede Danmark igen skulle alt spules for at blive rent. Sjovt at være med og jeg vi også gerne med igen næste år, hvor vi ikke vil starte med helt bagerst og også har fået mere erfaring som hold!



Mit kort. Bemærk at fra stævnepladsen til startpunktet er der en stigning på ca. 30 meter.



## Faktabox ungdoms tiomila

Løbes af løbere til og med D/H16:

Tur	Længde	Gafling	Sværhedsgrad
1	3.6 km	Yes	Orange
2	2.8 km	No	Yellow
3	4.2 km	Yes	Orange
4	3.7 km	Yes	Orange

Mig, der løber over målstregen - læg mærke til hvor mange mennesker der er på stævnepladsen (billede fra storskærmen)





Sigrid der krydser målstregen (billede fra storskærmen)

Youth Relay   Leg 2 - Changeover			
1	1003	Nydalens SK 1	Pia Young Vik 43:14
2	1023	IK Hakarpspojkarne 1	Emma Ling +2
3	1299	Jönköpings OK 1	Gabriel Claesson +3
4	1088	Karlskrona SOK 1	Alma Svennerud +8
5	1047	Heming Orientering 1	Hanna Eckhardt Andresen +34
6	1021	OK Lokomotiva Pardubice 1	Katerina Koberova +36
7	1028	Turun Suunnistajat 1	Sini Salmi +40
8	1005	Paimion Rasti 1	Essi Hölsö +55
9	1076	Fossum IF 1	Mari Brende +1:08
10	1001	Stora Tuna OK 1	Moa Birkebak +1:10

FASTEST LEG TIMES	
Topias Uusitalo	ESPOON 00:17:10
Petr Janas	TSMPIRA 00:17:28
Gabriel Claesson	JÖNKÖP 00:17:42
Ludvig Sigrand	SÖDERT 00:18:31
Gustav Holmberg	FIFHIL 00:18:45
Ask Olaussen	OPPSAL 00:18:47
Alma Svennerud	KARLSK 00:19:01
Hanna Eckhardt	HEMING 00:19:06
Emma Ling	IKHAKA 00:19:08
Leevi Röntynen	TURUNS 00:19:37

MOST GAINED POSITIONS	
Gustav Holmberg	FIFHIL ▲ 16 → 1
Ludvig Sigrand	SÖDERT ▲ 14 → 1
Kristine Eide Rapp	RAUMAI ▲ 14 → 1
Ask Olaussen	OPPSAL ▲ 14 → 1
Topias Uusitalo	ESPOON ▲ 12 → 1
Petr Janas	TSMPIRA ▲ 11 → 54
Eva Örnhagen Jørgense	SNABIG ▲ 11 → 1
Josefine Jonsson	TORT ▲ 10 → 1
Lovisa Moqvist	LERUMS ▲ 10 → 1
Malene Jebsen	HEMING ▲ 97 → 1

Billede fra storskærmen

## En historie om et bum – eller hellere løbe baglæns!!

Dagen efter min hjemkomst fra sommercup i Slagslunde Skov, kunne jeg på klubbens hjemmeside læse at det var sjovt at løbe baglæns!

Nå - tænkte jeg – jeg havde netop været ude i et kæmpemæssigt bum som jeg vil delagtiggøre O-FIFs læsere i – måske kan I lære noget!

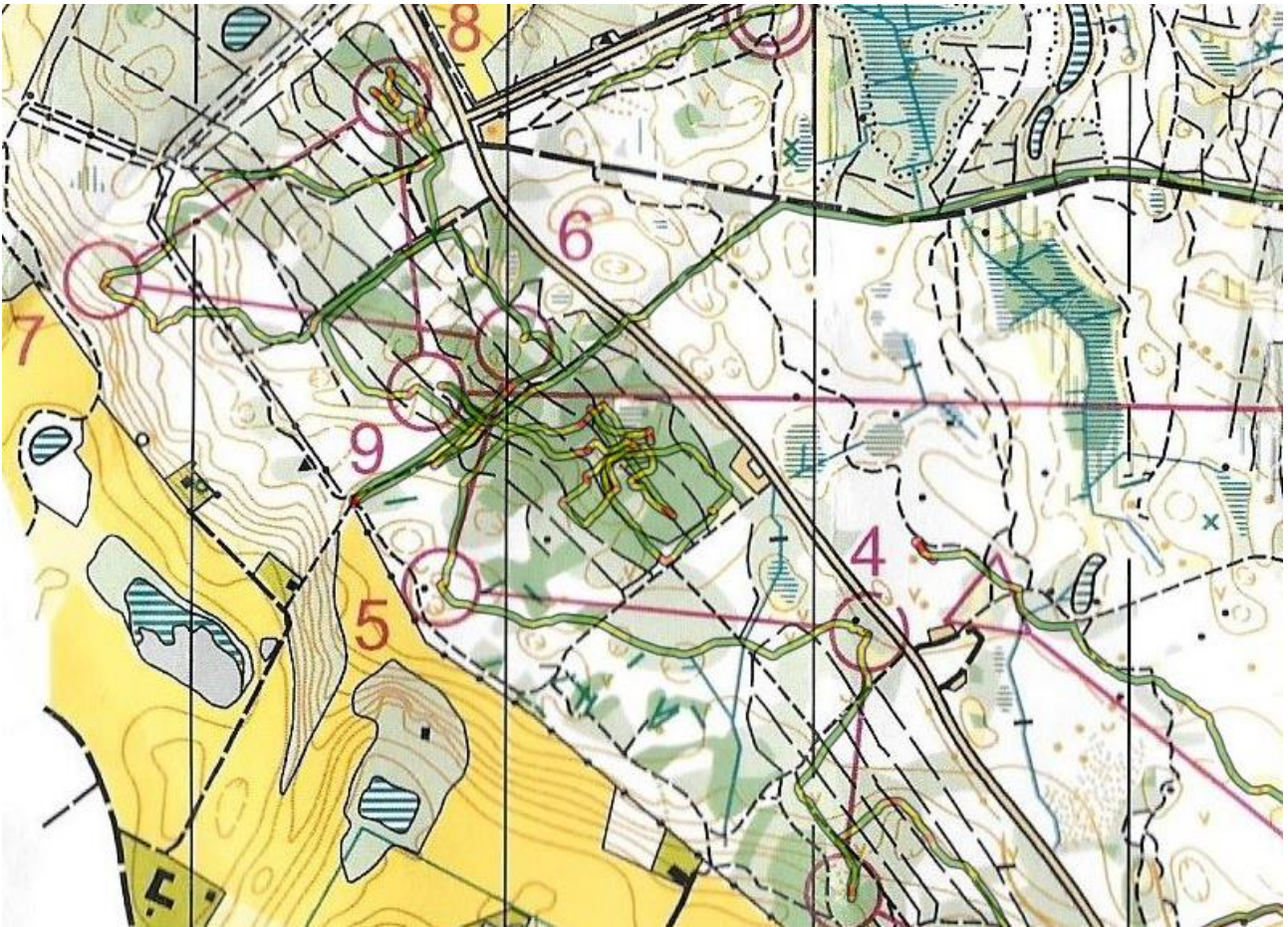
Jeg vedhæfter et klip fra min Quickroute-fil fra hin aften.

Jeg starter ud i langsomt tempo – jeg synes stadig det ser forkert ud og stå og lave alle de øvelser jeg har lært hos Sandra – jeg bruger stadig løbet til post 1 som opvarmning – det er jo kun et almindeligt torsdagsløb!!

Allerede på vej til post 1 burde jeg være advaret om at skoven virker meget tættere og sværere at løbe på tværs i end korttegnere har syntes. (Til det nylige åbne løb fra Buresø var jeg bekendt med at kortet var ”et helårskort”.)

Nå – til sagen - på vej til post 5 er alt gået nogenlunde som det plejer. MEN så begynder det! Jeg bliver nu grebet af et vist overmod – og tjekker ikke kompasset mere end fra udløbet (jeg har hørt efter Masha: ”hurtigt ind – hurtigt ud”) – og det grønne parti af skoven post 6 ligger er meget tydeligt at se foran mig. Jeg rammer en sti som ser ud til at være den, jeg har tænkt mig at følge – og så er der jo ingen grund til at tjekke kompasset – vel? På udsnittet kan man – og jeg – se at jeg nu løber 90 grader forkert.

Jeg aner ikke uråd for kortet passer med terrænet – stierne, moserne, lysningerne, tæthederne, landevejen – der mangler kun min post. (Der var ingen poster – of derfor ikke andre end mig i det stykke skov.



Jeg beslutter, at posten er blevet fjernet af en af mine konkurrenter (utænkeligt – det ved jeg godt) – og beslutter at løbe videre til post 7.

Ud af den sti som i følge mig selv skal føre mig ad stien mod stengærdet – og det gør den – står jeg nu ved et markhjørne!!!! (se quickroutefilen). Nu er det jo ingen sag at vende tilbage ad stien og løbe ind til posten, hvor den hele tiden har stået – og nu er der også andre end mig i skoven! Det har kostet mig 18 minutter!! Andre bruger 3 min. – jeg bruger 21 min. på posten.

Jeg klager til Naturstyrelsen over at man tilrettelægger 2 ens skovtyper lige op af hinanden – jeg troede man gik ind for biodiversitet!

Jeg klager over banelægningen over at narre løbere ind i et identisk stykke skov, som det posten står i. (Det er der nok ikke andre end mig, der har opdaget!)

**Og så var det jeg læste på hjemmesiden at det var sjovt at løbe baglæns!!**

;-) Leif



1942 – 2017



75 år

**75 år med kort og kompas  
– i leg, alvor og fællesskab**

**Et minde fra Eghjorten 2013**



;-) Leif

# 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 juniorlandstræner i DOF og idrætsstuderende på Aarhus Universitet, hvor jeg bare mangler mit speciale inden jeg kan kalde mig cand.scient.id. Jeg vil her i min lille klumme forsøge at forklare nogle fysiologiske begreber og mekanismer, så I bedre får en forståelse for, hvad træning og andre relevante faktorer 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](mailto:rasmus_folino@hotmail.com).

Vi kender alle udtrykket: "Uden mad og drikke, dur helten ikke".

Så det næste kommer til at handle om mad og drikke, og hvordan kroppen bliver påvirket af det. Først og fremmest vil jeg gerne pointere vigtigheden af kulhydrat og forbrænding heraf, da den i iltregnskabet, er markant mere effektiv end forbrænding af fedt set i forhold til den energi man får tilgængelig. Man får rådighed ved et givent stress får en stor del af energien fra pointe for en sport med under 1:30 timer.

**Vi kender alle udtrykket:  
"Uden mad og drikke,  
duer helten ikke"**

simpelthen mere energi til af kroppen, end hvis man fedt. Dette er en vigtig konkurrencetider typisk

Når vi spiser kulhydrat, uanset om det kommer fra slik eller kartofler eller en helt tredje kulhydratkilde, optages det i vores tarme og lagres som glykogen i vores muskler og lever, hvis der ellers er plads (der er dog stor forskel på optagelseshastigheden og insulin responset, hvilket har hver sine fordele og ulemper). Ordet plads er vigtig i denne sammenhæng, for der er nemlig en begrænset plads til glykogen i kg person siger man typisk, at man gram glykogen i musklerne og 100 musklerne kan ikke cirkulere i praksis at ca. 200 gram er mens leveren fungerer som et tages i brug og sendes til benene under længere løbeture. Denne 75 min konkurrence aktivitet, hvis

**Denne mængde svarer til ca. 75 min konkurrence aktivitet, hvis depoterne er fulde.**

vores kroppe. I en 70 kan lagre ca. 400 gram i leveren. Det i rundt, så det betyder placeret i benene, reservelager der kan når de løber tør mængde svarer til ca. depoterne er fulde.

Hvad har det så af praktisk betydning? Jamen, er man i gang under 60-75 minutter, og har man fyldt kulhydrat nok på, så burde behovet for kulhydrater være dækket. Løber man derimod DM ultralang eller Jættemilen, hvor man er i gang længere end 90 minutter, er et tilskud af kulhydrat nødvendig for at opretholde det høje energitilbud til musklerne. Under fysisk arbejde fjerner kroppen sin koncentration væk fra fordøjelsessystemet for at bruge blod og nervesignal til kroppens aktive dele. Dette gør, at man har en begrænset mulighed for at optage energi i forhold til ved aftensbordet. En god huskeregel er, at kroppen kan optage ca. 1 gram kulhydrat/timen under hårdt arbejde. Dette kan



foregå enten igennem geler træk indeholder det samme, forskellige. Geler er derfor man har brug for, men for vægt.

Den menneskelige krop væske. Langt størstedelen celler, og er livsvigtig for at består af røde blodlegemer og plasma, hvori plasma består 95% af vand og er blandt andet den menneskelige krops kamel pukler.

Når vi knokler på i skoven skaber kroppen en masse overskudsvarme. Ligesom motoren i en bil bliver varm, bliver vi varme, og må skille os af med denne varme ved at overføre energi til den væske vi udskiller på vores hud – det vi kender som sved. I varme omgivelser skal kroppen skille sig af med endnu mere varme, og derfor sveder vi som resultat mere. Vi som mennesker har meget forskellig svedproduktion, og derfor også forskellige behov for at indtage væske, hvor erfaring eller en svedrate test kan indikere ens svedproduktion. Men videnskaben viser, at taber man mere end 2% af sin kropsvægt (1,5 kg for en person på 75 kg) i væske, er der et tab af evne til at lave arbejde og til at tænke klart – to ret essentielle ting i orienteringsløb.

Jeg har også set sportsklub med Søren Bobach og Maja Alm der løber hurtigere dehydreret end hydreret på intervaller – men på trods af dette løber de altid hydreret (kan ses med abonnement til tv2play her: <https://play.tv2.dk/programmer/magasiner/serier/sportsklub/dehydrering-i-elitesport-97530/>) . Orientering er simpelthen både for langt og for tankekrævende til at spekulere i den mulige mikroskopiske gevinst der er kontra den risiko der hører til.

Dette betyder, at man gerne skal være hydreret fra start (brug farve testen på din urin). På samme måde som med energiindtag væskeindtag på den typiske (op til 75 min), men ved konkurrencer er det klogt Her er et krus med energidrik og til mål ideelt, men det er Nogen gange findes der kun baglommen god at tage gange er der begrænset med her er bare at være bevidst energibehov, da disse behov man mister fart til slut eller ingen ide i at tulle litervis af optage ca. 1 l i timen under

**”Geler er derfor smarte i løb, da man får det man har brug for, men for en lille pris set i forhold til vægt”**

**”Husk de 3 sekunder man bruger ved væskeposten ofte kan hentes ind mange gange ved ikke at gå kold – ligesom det ekstra kortkig kan redde en fra et dumt bom”**

eller sportsdrik, som i store men koncentrationerne er smarte i løb, da man får det en lille pris set i forhold til

består af ca. 2/3-dele af denne væske er i vores de fungerer. Vores blod

kræves der ikke orienteringskonkurrence varme og lange med en væskestrategi. pr 15 min fra 30 minutter sjældent dette er muligt. vand og her er gelen i sammen med, og andre væskedepoter. Det vigtige omkring sit væske- og rigtig ofte er årsag til at helt går kold. Der er dog vand, da kroppen kun kan arbejde.

Held og lykke til sommerens varme løb. Og husk de 3 sekunder man bruger ved væskeposten ofte kan hentes ind mange gange ved ikke at gå kold – ligesom det ekstra kortkig kan redde en fra et dumt bom.

1942 – 2017



75 år

# 75 år med kort og kompas – i leg, alvor og fællesskab

## Fra DM lang og stafet 2011



;-) Leif



# **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](mailto:bosimfif@gmail.com)**

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