

O-FIF

45. årgang

December 2017

Nr. 4



1942 – 2017



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

O-FIF nr. 4/2017

Det er 75 år siden at Hans V. Hansen (æres den, der æres bør!) fandt på at starte FIF Hillerød Orientering, som en afdeling af FIF Hillerød Atletik.

- Dette blev fejret lørdag d. 4. november med et flot og velbesøgt jubilæumsarrangement i Kompashuset og bliver omtalt behørigt i dette O-FIF.
- Og så går alt jo videre – med julehygge, juleløb, vintertræning og generalforsamling. Agernsamlerne tager på skitur til Skeikampen i Norge og alle (også MTBO) inviteres til klubweekend i januar sammen med IKHP.

FIF Hillerød Orientering - År 76 er i gang!

Livstræer er et projekt fra Naturstyrelsen som omtales i dette nummer af O-FIF – et projekt som O-FIF vil følge op på i løbet af de næste numre – det må være et passende mål for FIF Hillerød at udpege en passende mængde af livstræer – dem har vi mange af i vores område.

Livstræerne skal dokumenteres med foto – de fotos vil jeg med stor glæde bringe i O-FIF.

Vi ses i skoven!

;-) Leif

Indhold i dette nummer:

- 1. Indkaldelse til generalforsamling d. 19.2.2018**
- 2. Julehygge d. 9.12.**
- 3. Juleløb d. 10.12.**
- 4. Kort fra 75 års jubilæumsløbet**
- 5. Livstræer – hvad er det?**
- 6. Bettys fond – hvad er det?**
- 7. 2018 og 2019 arrangør af 4 DM'er**
- 8. Bestyrelsen 2018 – og frem**
- 9. Folin's Fysiologiske Forklaring**
- 10. Træningsweekend 26.1. – 28.1.**

Sejt, sjovt og spændende



1942 – 2017



75 år

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

Indkaldelse til ordinær
generalforsamling i
FIF Hillerød Orientering



Mandag d. 19. februar 2018 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 2017 regnskab til godkendelse (**)
4. Forelæggelse af planer og budget for 2018 (**)
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. 11. februar 2018.

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 15. februar 2018.

/Bestyrelsen



Jule-hygge-dag



Kravlenisserne inviterer hermed alle vores ungdomsløbere til vores ÅRLIGE JULEHYGGE

Lørdag, den 9. december 2017 kl. 11-14 i Kompashuset

Så det er snart tid til at få støvet nissehuen af og luftet den.

Traditionens tro skal vi nemlig rigtig julehygge, klippe og klistre, pynte FIF´træet, gnaske æbleskiver, lave konfekt og meget mere julehyggenissesjov.

Kom og få et par hyggelige timer med alle de andre FIF´linger og hjælp os med at få Kompashuset i julestemning.

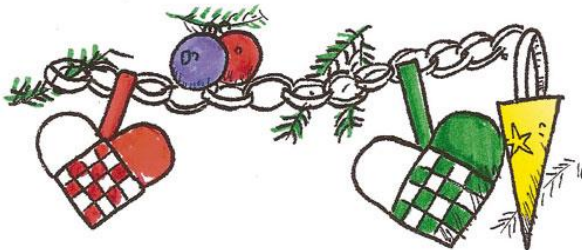
Forældre er selvfølgelig også meget velkomne, det skal blot fremgå af tilmeldingen, så vi ikke løber tør for julehygge.

Så kridt nisseskoene og tilmeld dig dette hyggelige julearrangement hjemmesiden senest torsdag, den 7. december.

Husk at spise frokost hjemmefra, hvis du ikke vil overleve på æbleskiver og konfekt.

Mange pebernøddejulenissehilsner

Nikoline, Signe, Chris og co.



Juleløb 2017



Så er der igen gået et år og julen nærmer sig med hastige skridt. Det betyder, at det endnu engang er blevet tid til juleløb.

Men hvad er juleløb?

Nogle har været udsat for det før, mens andre måske er nybegyndere i denne disciplin.

Så her er en lille beskrivelse:

- 1) Alle kan være med uanset alder og orienteringsevner.
- 2) Det er sjældent den hurtigste der vinder, men derimod ofte den med det bedste julesind.
- 3) Du får sjældent et almindeligt orienteringskort i hånden.
- 4) Der har ofte været en drillenisse på spil.
- 5) Alle finder som regel hjem. (Vi har endnu ikke mistet nogen)
- 6) For at kunne gennemføre skal man bære noget der ligner en nissehue.

Hvis du er typen der kun kan løbe en almindelig orienteringsbane og er træt af julen og alt dens hurlumhej, så find på noget andet denne dag!

Hvis du derimod er blevet nysgerrig, og har lyst til at hygge dig med andre ønske dem en god jul, så meld dig til på hjemmesiden og mød op og få en julegave!



Hvornår er det så?

Vi mødes ved Kompashuset d. 10. december Kl. 13:00 - 15:30.

Man møder omklædt eller klæder om i Kompashuset, så man er klar 13:00.

Hvad skal du medbringe?

Kompas (gerne med grader)

Nissehue (deltagelsen er gratis, hvis man har hue på)

Efter løbet er der:

Bademulighed i Kompashuset + æbleskiver og varm kakao,

evt. præmier (hvis der er nogle der imod forventning, gennemfører løbet).

Sværhedsgrader:

Begynder – Let – Mellemsvær – Svær – Lang flæskesvær

Man kan desværre ikke nå at løbe sin egen bane og så skygge sit eget barn bagefter eller omvendt, så hvis man skønner, at ens barn har brug for skygge, må man melde sig som skygge med løberen.

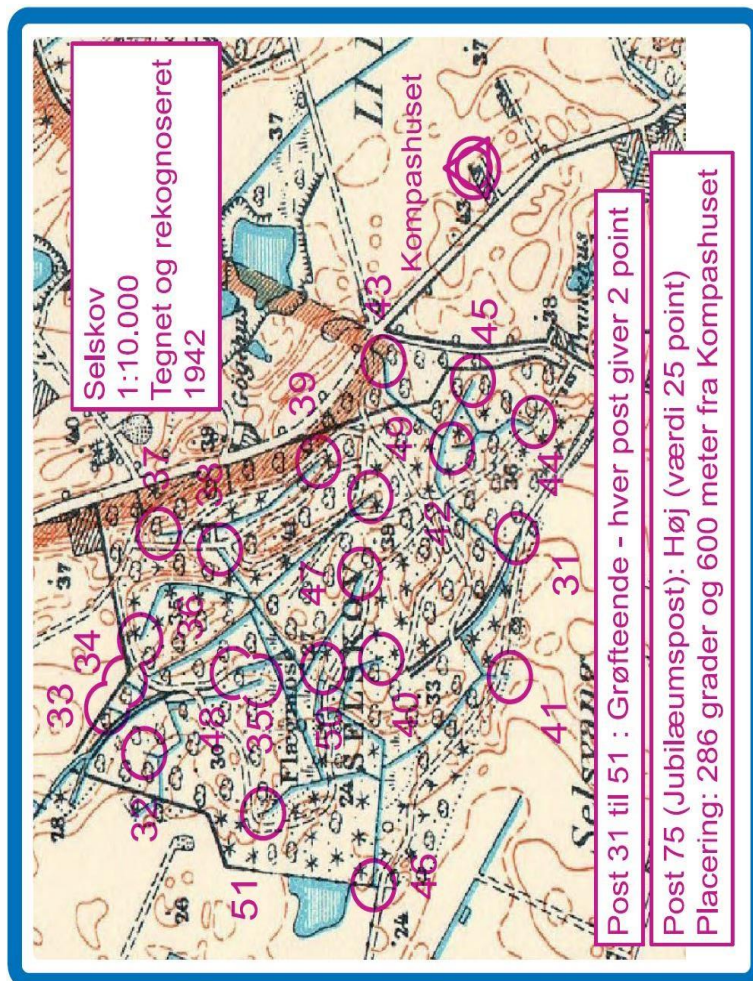
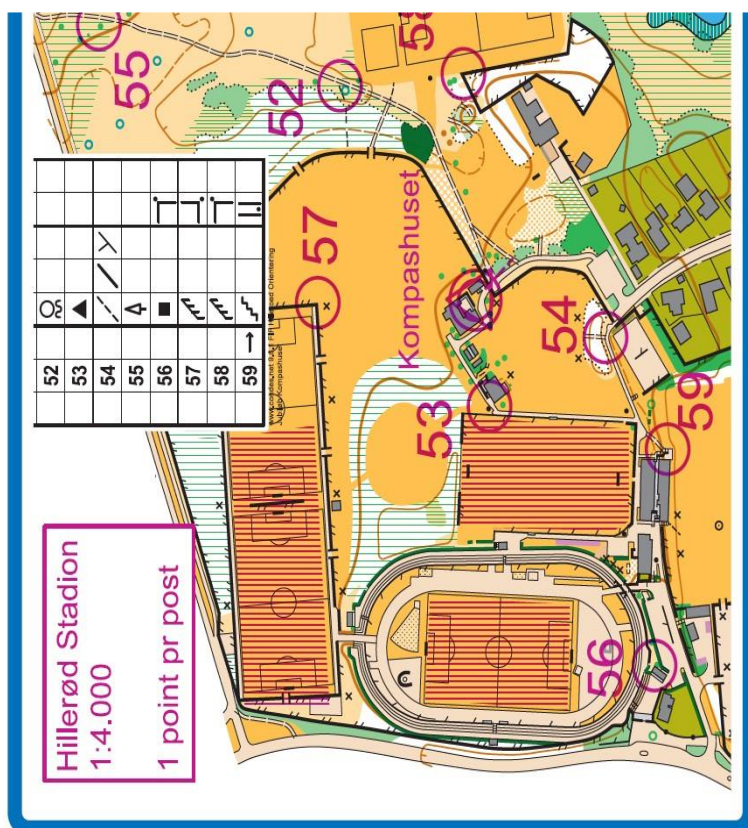


O-julehilsen

Den lumske drillenisse



Her ses de 3 forskellige kort, der blev løbet på til jubilæumsløbet d. 4. november





Orienteringskort udgivet af FIF Hillerød
under Dansk Orienterings Forbund

Gadevang

1:10.000

Nytegnet 2016

Ækvidistance 2,5 m

Signaturer efter IOFs kortnorm



FIF Hillerød

COWI

... det sikre kort

Hovedsponsor for
FIF Hillerød Orientering



**ADSERBALLE
& KNUDSEN** ^A/_S



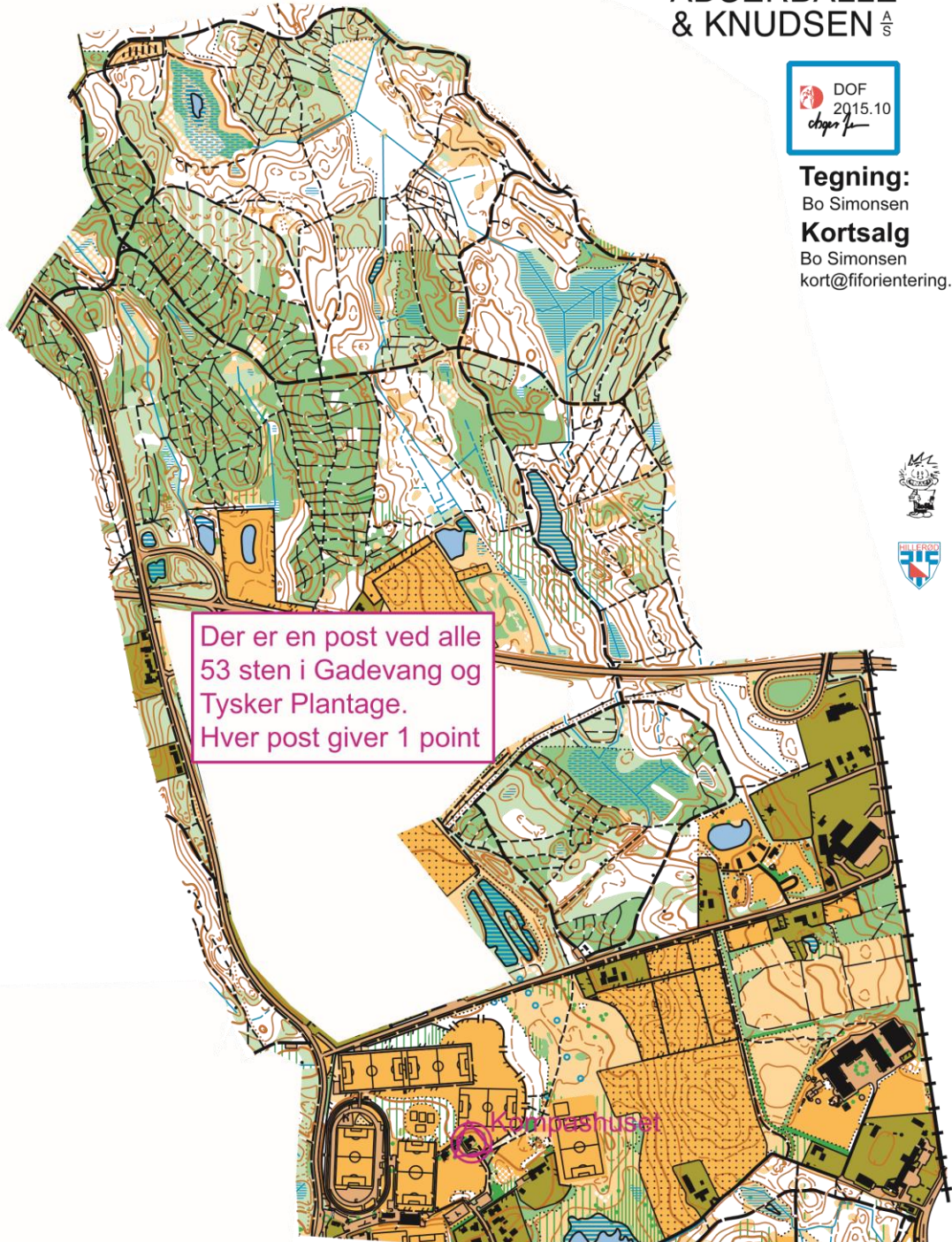
Tegning:

Bo Simonsen

Kortsalg

Bo Simonsen

kort@fiforientering.c



75 års jubilæum

Tak til alle jer der på dagen var med til at fejre os selv og vores klub da vi havde 75 års jubilæum. Tak til jer der organiserede, specielt John, Bjarne, Winnie og Sandra som sørgede for rejsning af telt, organisering, madlavning og ikke mindst oprydning.

Hvis du ikke var til stede på dagen får du her et kort resume af hvad der hændte, hvem der besøgte os og hvad der blev sagt.

Jubilæumsfejringen startede for de friske med et mangepostløb rundt på stadion, i Selskov og i Gadevang. Der skulle hentes point ved at nå flest mulig af de 75 poster indenfor det valgte tidsinterval. Løbet foregik på 3 forskellige kort, hvor der i Gadevang/Tyske Plantage sad post på alle sten og på et 75 år gammel kort gik jagten på poster i Selskov. Bedst til at finde vej var Anders Bachhausen.

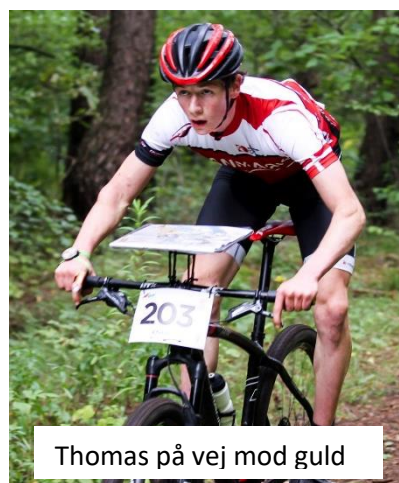
For at give plads til de mange gæster, man ved jo aldrig om der kommer 150 eller bare 25, og vi ramte et sted midt imellem, var klubbens nyeste telt (sponsoreret af Adserballe & Knudsen) rejst i gården. Her var den overdådige buffet placeret og varmeovne var sat op for at sprede lidt ekstra varme. Inde var den store stue ryddet for de fleste borde og dermed var der plads til at vi alle kunne samles omkring de mere officielle dele af jubilæet.

Vi fik besøg af Lyngby OK, DOF & Østkredsen, Ballerup OK, Allerød, HSOK, FIF Fodbold, FIF Atletik, Pulsskolen, Adserballe & Knudsen, borgmesteren, vores træner og så en god flok af klubmedlemmer i alle aldre. Vi fik en hilsen fra OK Øst som var på træningsweekend og derfor ikke kunne være med. Vi fik også besøg af Frederiksborg Amts Avis og du kan i mandagsudgaven (06.november) – forsiden læse udpluk af formandens jubilæumstale og se billeder fra fejringen.

21 personer, klubber og organisationer begavede os på dagen ved at støtte Bettys Fond med ca 31.000 kroner hvor en var en gave på 10.000 kroner fra et klubmedlem. 2 gaver er kommet fra familier til klubmedlemmer og generøst var den ene et bidrag på 15.000 s.kr. Overvældende flot. Vi fik også en enkelt vingave; en platte til ophængning i Kompashuset og vi fik humoristisk en fint indpakket æske med skruer og møtrikker så vi har lidt hjælp når der skal skrues på tag mv omkring vores materielcontainere.

Der blev holdt jubilæumstale af formanden, lidt om hvad der er sket siden klubben kom til, mere om hvad der er sket siden sidste jubilæum og lidt om fremtiden. Borgmesteren sagde et par ord; Østkredsens Formand ditto og Helge Lang roste også klubben for det kontinuerlige arbejde og for i alle årene at have været med til at drive sporten fremad.

Vi fejrede vores VM og EM medaljer til Cecilie, Rasmus og Thomas og fejrede DM guld holdet fra DM Stafet kvinder hvor også Annika og Signe indgik i. Vi fejrede årets mestre der havde vundet DM Guld og så blev der god tid til bare at hygge med hinanden og få talt med klubkammeraterne uden at vi skulle skynde os med at arrangere eller alt det andet vi plejer at gøre når vi ser hinanden. /Bo



Livstræer

Der skal udpeges hele 50.000 Livstræer i den danske natur og de fleste kommer formentlig til at stå på Naturstyrelsens arealer. Livstræer er gamle eller helt specielle træer som for eftertiden skal have lov til at dø af ælde – de skal fredes.

Livstræerne har for os når vi og de har stor betydning for naturen omkring træet.

både betydning nyder træerne betydning omkring

Der skal udpeges rigtig Naturstyrelsens Hillerød og hvem vi og hvem kommer ser skovens kæmper end orienteringsløberne – meget få. Derfor skal vi naturligvis være med til at udpege træer.

naturligvis mange træer på arealer omkring kender skoven bedre end mere på tværs af sti og vej og



Du kan gå ind på nst.dk/livstraer og hente mere information og du kan endda hente en app som du kan bruge til at markere de træer som du finder skal være "livstræer"

Naturstyrelsen udvælger så til sidst de 3-4 træer pr. hektar

Hvilke træer kan udvælges:

- Kun levende træer udpeges
- Træet skal være mindst 25 cm tykt målt i brysthøjde
- Både løvtræer og nåletræer kan udpeges
- Egnede træer kan være gamle træer, atypiske træer, træer med hulheder, træer med svampe, laver

Træer der står meget tæt på fortidsminder, økonomisk værdifulde træer, ustabile(farlige) og døde træer kan ikke udpeges.



Et livstræ??

Kom, lad os vise Naturstyrelsen og de andre brugere at vi der finder vej og finder de mest egnede træer i hele skoven.

/Bo

Bettys Fond

Som du forhåbentlig har set valgte bestyrelsen og klubben at vi i stedet for fysiske gaver ønskede at man støttede ”Bettys Fond”. Bettys fond, som er ikke en fond i juridisk forstand, men et privat initiativ startet af Betty. Betty var for en del år siden igennem en meget svær sygdomsperiode og hun valgte da det gik den rigtige vej, at bruge en del af erstatningen til at kunne støtte den sport som hun elsker så højt. Mange i FIF ungdom og elite fik stor glæde af støtte, og netop den glæde og de muligheder var årsagen til at ”fonden” nu revitaliseres.

Bettys fond bliver nu en støtteforening med selvstændigt cvr nummer og selvstændig bestyrelse. Klubbens bestyrelse sørger for disse formalia. En egentlig fond er det ikke muligt at danne da reglerne for den slags er meget præcise og kræver mange flere midler, men derfor en støtteforening. Gaverne som vi modtog ved jubilæet bliver nu overført til foreningen, og når alt er parat vil bestemmelserne for at kunne søge ”Bettys Fond” blive offentliggjort.

Flere har gennem årene ytret ønske om det ikke var muligt at kunne støtte klubbens arbejde, specielt hvis man nu ikke fysisk havde mulighed for at kunne støtte ved de mange aktiviteter. Der er nu en enestående mulighed for at ramme begge mål med den ny støtteforening.

Formålet bliver at kunne støtte unge medlemmer af FIF i orienteringsaktiviteter, hvor FIF Hillerød Orientering ikke formår. Det kan være til egne træningslejre som forberedelse til mesterskaber, deltagelse i konkurrencer som en del af forberedelse til mesterskaber og det kan eksempelvis være til deltagelse i fælles nordiske aktiviteter med andre unge fra hele Norden for at kunne udvikle sig som træner, korttegner organisator indenfor orientering. Støtten vil kunne gå til rejse og opholdsudgifter som klubben ikke støtter, mens at startafgifter til løb normalt vil høre til klubben. Aktiviteter som klubben afholder eller støtter for klubbens unge som helhed vil normalt ikke kunne komme i betragtning.

Skulle flere have lyst til at støtte inden at vi har set up helt klart, er bidrag meget velkommen. De sendes så til klubbens konto med notat om at det er bidrag til Bettys fond.

/Bo



Brev til de politiske partier i Hillerød

Hvis du læste sidste nyhedsbrev fra ungdom & Elite – nyhedsbrevet skrevet mest til alle de der ikke løber orientering, har jeg som formand sendt et brev, en forespørgsel, til en stribe politiske partier i Hillerød. Vi har igennem mange år ny søgt at få anerkendt at orienteringskoret er vores sportsanlæg og at det derfor bør støttes på lige fod med kunststofgræsbaner og sportshaller til andre sportsgrene.

Vi fik svar tilbage fra 4 partier, eller det der ligner et svar.

Radikale Venstre og SF har begge partier svaret tilbage, at de finder vores ansøgning rimelig og at de vil arbejde for at alle sportsgrene stilles lige, herunder at tage vores fremtidige ansøgninger seriøst.....

Venstre har 2 gange lovet os et svar er lige på trapperne og vores borgmester, Konservative, mener at enhver ansøgning skal gå igennem Hillerød Samvirkende Idræt (altså den vej vi har forsøgt igennem i flere år uden held).

Yderligere blev Socialdemokratiet kontaktet uden at det har kastet et svar af sig.

Det er et langt og sejt træk at bliver anerkendt og komme på dagsordenen og budgettet hvert år, men vi må ikke give op. Målet er at få 50.000 kroner årligt til at vedligeholde vores kort.

/Bo

2018 og 2019 – vi skal være arrangører af 4 danske mesterskaber

Som en af landets bedste arrangørklubber og mest flittige, skal vi også tage vores del af at arrangere danske mesterskaber. Vi har skoven/byerne til det og en meget dygtig arrangørstab. I 2018 og 2019 får vi meget travlt, men det bliver spændende.

2018 får vi 2 meget travle perioder der kommer til at trække hårdt på vores medlemmer og vi har brug for at I allerede nu booker tid af i kalenderen til at hjælpe til.

DM Sprint og FM Sprint Stafet 26-27. maj

Lars Konradsen er stævneleder. Det meste af lederholdet er på plads, men vi får brug for hjælp fra rigtig mange for at kunne levere et brag af et stævne – vi skal bruge mange postvagter oven i de normale funktioner. Stævnepladser bliver i Hillerød/Fredensborg

SM Lang og SM Stafet 09.-10. juni Store Dyrehave.

John Søndergaard forestår den foreløbige planlægning, men vi har brug for en medstævneleder og med stævne bare 14 dage før er der brug for at vi får alle ud for at hjælpe også på lederposterne. Lars Simonsen er chefbanelægger.

Her til som vanlig både Skoleorienteringsdag, Skovcup, Hospitalsløb, Slotsstistafet, Smuk og muligvis også en Divisionsmatch

2019 – Dansk Mesterskab i Stafet og Lang Distance – Grib Skov.

Dobbelt dansk Mesterskab bliver en kæmpe opgave for klubben og desværre har vi endnu ikke stævnelederteamet på plads. Banelæggerteamet er allerede langt med banerne, men desværre har vi i bestyrelsen ikke formået at få stævneledelsen på plads til dette stævne – det presser os nu. Vi har en potentiel chef i HP, men han er vores ankermand i alt omkring teknik og har vi ikke løst den post med sikker arbejdskraft, må vi søge videre.

Vi har altså rigtig meget brug for jeres hjælp allerede nu hvis vi skal komme godt i mål med dette stævne.

Det ville være rigtig rart om du overvejede om du kunne træde til og hjælpe og så meldte dig til enten HP, John Søn eller Bo Sim med din hjælp, gerne meget snart.

/Bo

Bestyrelsen 2018 og mål for det kommende år

Vi har de sidste 10 år haft rigtig godt styr på rekruttering til vores bestyrelse. Ved vores generalforsamling 2018 har vi flere der takker af, og vi er i fuld sving med at rekruttere til bestyrelsen. Vi er bedst stillet med en aktiv bestyrelse, der færdes ude i vores orienteringsmiljø, og når vi er dygtige formår vi som klub at få fordelt opgaverne på mange andre end bestyrelsen. På det sidste punkt har vi været for dårlige og for mange opgaver er endt på en lille håndfuld medlemmer og så bliver vi sårbare og mangler eksempelvis stævneledere til et dansk mesterskab om 22 måneder.

Vi søger stadig nogen, der vi være med og har fået tilsagn fra flere. Opgaven består rigtig meget i at møde frem til vores bestyrelsesmøder og for konstruktivt at være med til at styre, hvor vi skal hen med vores klub og så naturligvis at styre årets aktiviteter og økonomi på kort sigt. Vi håber at kunne have en bestyrelse, hvor vi får fordelt ansvarsområder og hvor underudvalg med mange udenfor bestyrelsen så kan være med til at udføre og planlægge delopgaverne.

Eliteudvalg – leder af samme

Vores eliteansvarlige har i en årrække altid været medlem af bestyrelsen. Lærke har været eliteansvarlig den sidste tid, men er trådt ud af bestyrelsen. Vi har brug for en der kan varetage denne vigtige opgave, enten i bestyrelsen eller udenfor bestyrelsen. Opgaven består i at deltage i møder i forbundet (2 stk. årligt) og så at formidle kontakt mellem klub og elite, men meget gerne en mere aktiv elitepolitik og eliteudvalg.

Løbsudvalg

Igennem flere år har HP, John og Bo været vores løbsudvalg der har søgt at planlægge vores stævner overordnet og rekruttere ledere. Vi har ikke været særlig gode til dette, da mange af opgaverne er blevet i udvalget. Vi som klub, bestyrelsen og ikke mindst de 3 aktive ledere har brug for at vi får sammensat et udvalg hvor flere går med ind og trækker. Vi har brug for 2-3 personer til dette koordineringsarbejde.

Ungdomsudvalget

Dette udvalg er vores mest aktive udvalg, men står også for utrolig mange opgaver, også opgaver som egentlig ikke bare har med ungdom at gøre, men med hele klubben – eksempelvis rigtig meget af vores fælles træningsaktivitet. Vi har brug for 1-2 ny ansigter der kan være med til at tage opgaver og støtte de meget aktive medlemmer her, så vi kan have overskud til fortsat at udvikle vores ungdomsafdeling.

Kompashusudvalg

Vi har rigtig meget brug for en/flere der vil lede vores arbejde med vores klubhus. Vi har flere der er med til at lave de praktiske ting, men vi mangler en der vil være styrmand for at opgaverne løses, men vil meget gerne have et egentlig udvalg der kan se efter at vi er på forkøbet med opgaver i huset

Sponsorudvalg

Vores sponsorer og deres tilskud er utrolig vigtige for meget af vores arbejde, men vi har ikke et sponsorudvalg og mangler det i den grad. Opgaverne består i at passe vores sponsorer og i at finde ny emner. Bo er med i udvalget til at indtegne og passe sponsorer fortsat, men der er mange andre opgaver hvor mange kan være med til at løfte opgaverne. Et udvalg på 3-4 personer ville være ideelt

Løbsmaterieludvalg

Vi har rigtig meget udstyr som klubben har købt igennem tiden for at gøre det lettere at kunne arrangere stævner, men vi har brug for et hold der kan gå igennem loft og containere for at sikre at udstyret hele tiden er intakt. Det kan være telte der trænger til at sys, oprydning i diverse snitzlinger etc etc og plan for ny indkøb

/Bo

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.

Opvarmning

Vi har alle hørt mange gange, at det er vigtigt at være varmet godt op, men hvorfor er det, at det er vigtigt at varme op? Jeg vil nedenfor gennemgå nogle af de ting hvor opvarmning spiller en rolle i skadesforebyggende og præstationsøgende sammenhænge:

Øget muskeltemperatur er en af de ting, man nemt kan mærke efter opvarmning. I musklen sker en masse kemiske og mekaniske processer ved hver eneste lille muskelfibersammentrækning, og ved en øget temperatur virker enzymerne, som er katalysatorer for disse processer mere effektivt. De processer der sker i musklen sker derfor hurtigere, og man kan derfor lave en større kraft, og

musklene kan også slappe af hurtigere. Praktisk betyder dette, at med samme kontaktid og frekvens på underlaget kan man tage længere skridt. En analogi til enzymernes virkning i kroppen kan være bagning af et brød – gæret udvikler sig væsentligt hurtigere under lune temperaturer end kølige, da kemiske processer forløber hurtigere sådan. Og vi vil rigtig gerne have brødet klar hurtigst muligt når vi er ude og løbe ☺.

Øget temperatur i musklerne og leddene øger desuden også mobiliteten og fleksibiliteten i disse strukturer. Dette er især vigtigt i forhold til de yderpositioner man kan komme i som orienteringsløber. Man vil være mere eftergivelig i disse situationer, og dermed lettere kunne undgå dumme vrikke- og muskelskader, da elasticiteten i muskler og sener er markant forbedret.

Det er dog ikke kun musklerne der har stor effekt af opvarmning. Bevæger man sig ind i hjerte- og lungekredsløbene er der også store effekter her. I blodbanerne, især tæt på hjernen, har man noget der hedder kemoreceptorer, som sender signal til hjernen omkring den kemiske balance i blodet. Kemoreceptorer måler konstant på blodets sammensætning (ilt, kuldioxid, affaldsstoffer, blodlegemer osv.), temperatur og tykkelse, som vil ændre sig når man starter med at bevæge sig. Når disse receptorer har modtaget at der er sket nogle ændringer i blodet, sender de signaler igennem nervebanerne til det center i hjernen der regulerer kredsløbet (. Responset fra hjernen er at øge hjertefrekvensen og slagvolumen, regulere blodtrykket ned (så hjertet ikke skal arbejde i mod et højt tryk) ved at åbne blodårerne op, så blodet flyder lettere og forbedre varmereguleringen ved at aktivere svedkirtlerne. En sidste ting, men dog en meget vigtig ting for løbere, der sker når blodet varmes op er, at blodet lettere mættes med ilt fra lungerne. På denne måde får vi mere ilt til de arbejdende muskler, og vi kan derfor løbe hurtigere eller længere ved den samme udmattelse, da vi bliver mere effektive i vores forbrænding.

Der er en del flere ved opvarmning såsom nervebane aktivering og en god anledning til hvad der venter under men det når vi ikke i

“jeg krummer tærne, når jeg ser folk løbe i for lidt tøj under opvarmning eller når det er koldt”

mekanismer der forbedres hormon regulering, derudover er det for mange mentalt at forberede sig på træning eller konkurrence, denne omgang.

Alt dette er årsag til, at jeg krummer tærne når jeg ser folk løbe i for lidt tøj under opvarmning eller når det er koldt. Især i forhold til skader udsætter alt for mange mennesker deres knæ og ankler (musklerne fra underbenet styrer anklen) ved at løbe i korte bukser. Så når jeres klubkammerater de næste par måneder møder op i for lidt tøj til træning, må i gerne give dem et kærligt rap over fingrene fra mig ☺.

Men så er det jo heldigt det snart er jul, hvor man kan ønske sig en masse nyt lækkert varmt løbetøj!

/Rasmus Folino Nielsen

Velkommen til fælles Træningsweekend til Stendislejren, Stråsø og Husby Plantager for FIF Hillerød og IKHP

Fredag d. 26. januar til søndag 28. januar.

4 træninger i fantastisk terræn incl. Natorientering, intro til klorientering, stafetræning (for de hurtige)

Hver træning med alle sværhedsgrader begynder, let, ml– svær og svær og mulighed for MTBO

Vi håber at samle 100 orienteringsløbere til fælles træning.

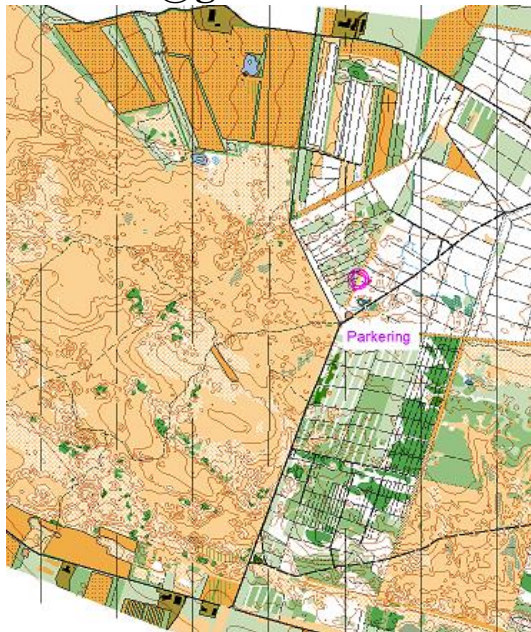
Vi skal bo i Stendislejren hvor der er 70 sengepladser og der til masser af plads i gymnastiksal, i alt plads til 100+

Der er et stort industrikøkken hvor vi selv laver mad - vi fordeler indkøb og pligter/job. Vi sætter selv skærme i skoven lørdag og søndag—fredag klarer en god ven jobbet.

Pris/omkostninger pr. person hvis vi er 100 forventes at være ca 225 d.kr. kroner for træning, spisning og overnatning.

Mere info følger – tilmelding på klubbens hjemmeside.

**Bo Simonsen
bosimfif@gmail.com**



Program:

Fredag

18:00 Stendislejren er åben

18:45 Tomatsuppen er forhåbentlig klar og er varm hele aftenen

20:00 Start på nattræning i Feldbrog

Lørdag:

07:45 Morgenmad

09.50 Instruktion og Start Stråsø Øst

12:00-12:45 Frokost - husk mad til posthunde

13:55 Instruks og Start Stråsø Vest

18:30 Aftensmad

19:45 Hemmelig gæst + underholdning

Søndag

08:00 Morgenmad

09:55 Instruktion og Sløjfer i Husby

12:45 Frokost

13:30 Fælles oprydning for alle og fælles afgang efterfølgende.