



**ORIENTERINGSKLUBBEN
HTF
HADERSLEV**

46. Årgang, oktober 2008, nr. 4



DM på Rømø



Redaktion Søren Kjær (ansv.) og Per F. Henriksen Kontakt: soren.kjaer@mail.dk malte107@hotmail.com	Næste deadline: 20-11-08 (udkommer ca.10-12-08) Oplag : ca. 230 stk.
--	---

HTF' S BESTYRELSE :

POST	NAVN / ADR.	TELEFON	E-MAIL
Formand og kort	Jørn F. Andersen Tågerupvej 42, 6560 Sommersted	7450 4263 5118 4663	jfa@adr.dk
Næst-formand	Guri Alm Vestergade 10, 6392 Bolderslev	7464 6732 5098 2532	gurialm1@gmail.com
Kasserer	Ingelise Baden, Lyngtoft 6, 6760 Ribe	7544 5222	ingelise.baden@mail.tele.dk
Sekretær	Inger Marie Haahr, Færgevej 65 E, Årø Sund, 6100 Haderslev	30277561	malte107@hotmail.com

UDVALG:

Ungdomsformand	Jette Honoré Jensen Kærsmindvej 2, Marstrup, 6100 Haderslev	7457 5094	jettehonore@bbsyd.dk
Træningsformand	Jens Jørgen Andersen Dyssebakken 8, 6500 Vojens	7454 0716	jband@webspeed.dk
Træner	Jens Peder Jensen Kærsmindvej 2, Marstrup, 6100 Haderslev	7457 5094	jenspederjensen@bbsyd.dk
Kommunikation	Søren Kjær Rosenvænget 33, 6100 Haderslev	7453 2749	soren.kjaer@mail.dk

Andet / andre funktioner

Annoncer	Ove B. Therkildsen Fjordagerring 66, 6100 Haderslev	7453 3467	ovebrixtherkildsen@yahoo.dk
Materielmester	Vagn Hansen Hjejlevej 3, 6500 Vojens	7459 0636 4017 1434	vagn.annelise@gmail.com
Tilmelding: løb	Guri Alm (se næstformand)		gmal@aabenraa.dk

Klubhjemmeside	http://www.okhtf.dk Jørgen Hvenekær og Tanya Prokorova	E-mail : webmaster@okhtf.dk
DOF's hjemmeside	http://www.dk.orientering.org/	E-mail : dof@do-f.dk

Forsiden:

I dette nummer har vi simpelthen et luksusproblem! Hovedemnet i forsiden måtte selvfølgelig give sig selv, for Maja er den første HTF'er der har vundet den fine DIF-medalje – den „rigtige“ DM-medalje.

Men det er også rigtig flot gået af Camilla at vinde sin første DM-medalje. Som Jønne skriver i formandsordene, så skal hun nok få fat i nogle flere af dem!

Og i det hele taget er der så mange flotte billeder at vælge imellem til forsiden – se selv DM-billederne på vores hjemmeside. Nej, det er svært at være redaktør!



Formandsord efterår 2008!

Puh-ha, hvor har jeg haft travlt denne sommer, og de sidste par måneder har nok været de mest hektiske jeg har oplevet, og nu er det i 11. time med mine formands ord, hvis det da ikke bliver tid til opdatering som sidste gang!

Jeg vil igen begynde med Maja Alms fornemme præstationer.

Ved DM-mellem i Borup-skovene var Maja blot 3 sekunder fra GULDET, som gik til forbundets andet store talent, Signe Klinting fra Hillerød.

Sølvmedaljen var den eneste til HTF – på mellemdistancen, men flere HTFere var tæt på – så næste år kan de bare komme an.

Til gengæld vandt Maja GULD i seniorklassen på RØMØ Sønderland,

hvilket er den første individuelle DIF-medalje til Maja og HTF i klubbens historie! Maja promoverede HTF på fornemste vis i TV-SYD fra RØMØ - se link på vores hjemmeside og forbundets hjemmeside.

Vi har en DIF-plakette fra 1995, hvor vi vandt for klubhold på Harrild Hede!

Maja er blevet udtaget til at repræsentere Danmark ved World-CUP i Schweiz her den 4.-5. oktober, og bagefter fortsætter Maja til Juniorlandskamp, ligeledes i Schweiz.

Stort TILLYKKE Maja fra hele medlemskredsen!

Camilla Bevensee vandt BRONZE i D-13-14 på RØMØ Sønderland.

Dette var Camilla's første DM-medalje, men jeg er sikker på, at det nok skal blive til flere de kommende år til Camilla, som jo har toppet klassen hele året!

Stort TILLYKKE Camilla fra hele medlemskredsen!

Men flere

DAVIDSEN
- alt til byggeri

KVIK LEVERING

Agerskov Bygehjørnet · Christiansfeld · Haderslev · Toftlund · Vojens
mail@davidson.as · www.davidson.as



ungdomsløbere fra HTF var tæt på. Mit barnebarn Nicklas Finderup var blot 8 sekunder fra BRONZE i H-11-12 og kun 1.41 fra guldet!

HTF's ungdomstræner Daniel Honoré Jensen fik ligeledes en fornem 4. plads i H-17-18, men her var der lidt mere spredning i toppen. Anne B. Bertelsen fik en fornem 6. plads i D-15-16 og lillesøster Marie B. Bertelsen blev nr. 9 i D-13-14.

TILLYKKE til jer alle.

Jysk-fynske-mesterskaber: her var vi en snes stykker af sted, hvor stafetten foregik i Urhøj-Myrhøj og det individuelle i Ulbjerg – begge steder oppe i "det mørke Jylland". Vi fik mange medaljer. I stafetten endte alle HTF-hold i TOP-3, det er vist aldrig før sket i klubbens historie.

GULD gik til H-50-holdet ved Arne B., Jens Peder og Steffen Alm.

SØLV til D-21-holdet ved Maja Alm, Maja B. og Diana Finderup.

SØLV til H-65-holdet ved Erland Skøt, Kaj Ove Rasmussen og Hans Nielsen,

BRONZE til MAX-43-holdet ved Marie Baden, Nicklas Finderup og Camilla Bevensee og BRONZE til H-55-holdet ved Jønne, Flemming D. og Finn Jørgensen.

Dagen efter i Ulbjerg fik Maja Alm GULD i D-17-20, Daniel H. Jensen SØLV i H-17-18, Daniel var blot 2 sekunder fra GULD, Camilla Bevensee SØLV i D-13-14, Finn Jørgensen SØLV i H-60-64 og Steffen Alm BRONZE i H-50-54.

TILLYKKE til jer alle.



Kredsmesterskaber i Krengerup: Her var vi som så ofte før i år bedst repræsenterede klub i sydkredsen med 26 løbere, hvor vi fik 5 kredsmestre.

Camilla Bevensee i D13-14, Diana Finderup i D35-39, Finn Jørgensen i H60-64, Hans Nielsen i H65-69 og Haagen E. Larsen i

H75-79 år.

TILLYKKE til jer alle.

Dammen Rundt den 12. august: Der var ny deltagerekord ved motionsløbet "Dammen Rundt" med 173 deltagere, hvilket var 63 mere end sidste år.

TAK til Gunnar Friis og alle hans hjælpere.

DM-weekend på RØMØ: Ja, man er helt LETTET over, at den største udfordring i klubbens historie er vel overstået, hvor vi leverede et pragtfuldt dobbelt DM, om end der var et par "skønhedspletter", som lå uden for vores planlægning.

Ved stafetten gik EDB ned, da vi indtastede "efterstarten", således vi mistede data på nogle løbere – heldigvis var det kun i klassen H-45, hvor vi efterfølgende måtte eftersende medaljer til SØLV og BRONZE-vinderne. En håndfuld brikker, som vi havde lejet i nordkredsen var også "døde", hvilket gjorde det vanskeligt for os.

Ved DM-lang kunne enkelte såkaldte eliteløbere i H-21 ikke finde ud af at orientere rundt i et af banelæggeren valgt "butterfly" område.

Lige netop dette område havde vi fået professionel hjælp til korttegning ved Erik

Flarup fra Skive. Erik er betegnet som dygtig til tegning af klitter og denne gang med



LENE R. PETERSEN
Kunderådgiver



Der kan være penge i at

skifte til os...

Fros

Herreds Sparekasse

Måske kan vi gi' økonomien et godt tilbud.

MOLTRUPVEJ 49 • HADERSLEV • TLF. 73 52 10 10 • WWW.FROES.DK - fri som fuglen...



Hennings Hvidevareservice

Salg, reparationer og udlejning til Danmarks billigste priser

Tågerupvej 41 . Postboks 5 . Stepping . 6070 Christiansfeld
Tlf. 74 50 40 50 . Biltlf. 30 74 35 63

god hjælp af laser-kurverne fra COVI, således man kan være sikre på, at kurverne ligger det rigtige sted. Erik er tillige kortkonsulent i Nordkredsen.

Men vi er sikre på, at det var de RIGTIGE O-løbere, som vi overrakte medaljerne til ved vores dobbelte DM på RØMØ, vi må så overveje, om vi igen vil invitere ELITEN til RØMØ, når de nu har så

svært ved at finde rundt på denne dejlige Ø.

Har en mail liggende, at dette område var for svært for dem!

Aldrig før har jeg modtaget så mange mails med "roser" for et arrangement med betegnelser, som imponerende – prægtigt stævne - gode kort og baner – god speakning - pragtfulde stævnepladser og gode terræner – god service osv. Et par af

Som sædvanlig stod Ove Brix for præmieoverrækkelsen – og det gled rigtig flot, som så meget andet ved vores stævne



de modtagne mails gengiver vi i klubbladet. Vi var også over 100 officials til at servicere, hvilket var dobbelt så mange som sidste år på MØN!

Flere af vore egne officials har også sendt positive mails med betegnelse, som kanon weekend – godt planlagt og gennemført DM – hjælper gerne igen!

Men det som betyder allermest for HTF (og mig) er det gode forhold vi har fået til lodsejerne derude på RØMØ, samt Vadehavets skovdistrikt, Tønder kommune og alle de andre jeg har samarbejdet med under stævnet, ikke mindst landbetjent Erik Nielsen på RØMØ og Skovfoged Thomas Wessel Fyhn, som har været en rigtig god hjælp! Der har været udarbejdet en "Konsekvensberegning" af "Vadehavets skovdistrikt" forud for vores løb på RØMØ, fordi området er "NATURA 2000", "EU-Habitatområde" og "EF-

Fuglebeskyttelsesområde". Efterfølgende har jeg fået tilbagemeldinger om, at der "overhovedet intet er at komme efter", som Anders Fogh ville have sagt!

Ud over JV – Fynske Stifttidende havde vi også TV-SYD på besøg – fint TV-indslag om vores store stjerne Maja Alm, men her kunne jeg godt have ønsket, at der var blevet plads til et positivt udsagn fra stævnepladsejer og skovejer Bente Kristensen og Thomas Wessel Fyhn.

Dopingkontrol: Ved 1200-tiden lørdag under stafetten mødte der lige pludselig 3 velklædte herrer fra København og fremviste deres "politiskilt", og så skulle jeg lige pludselig hjælpe dem med at finde 6 navngivne personer – 2 fra første stafettur, 2 fra anden og 2 fra tredje stafettur – rigtig god måde at føre (uventet) kontrol på!

Havde den glæde, at min yngste datter Henriette var med til at vinde BRONZE i stafetten i D-21 og den mellemste Jeanette vandt SØLV ved DM-lang. Begge løber for PAN i Århus, men hele familien er også medlemmer i HTF.

Lidt fakta: I måneden op til mesterskaberne og lige efter behandlede jeg 30-40 mails pr. dag. På DM-hjemmesiden er der indtil nu 20.000 besøg på denne, hvor klubbens ordinære hjemmeside blot har 30.000 besøg fra juni 2006!

Nogle officials har som altid ved et sådant stævne ydet en særlig indsats, hvor vi begyndte at bygge stafet-stævnepladsen op fredag middag og Vagn Hansen havde først afleveret det sidste materiel søndag aften kl. 2330!



- men banelæggeren trak også et tungt læs

TAK til alle officials for en super flot indsats og især TAK til vore officials fra vore naboklubber, som var klubbens garanti for et godt stævne!

NB: Måske laver jeg en "dagbog" over stævnet, men en del kommer med i min mundtlige beretning til Generalforsamlingen i februar.



Generalforsamling 2009: Vi har på det seneste bestyrelsesmøde besluttet, at Generalforsamling 2009 finder sted som en klubtur, hvor vi har lejet spejderhytten "Degnetofte", som ligger i Vester Vedsted Bjergplantage, således vi sammen kan få en løbetur inden Generalforsamling og slutte med en klubfest og overnatte på stedet!

Første divisionsløb i 2008:

"Den der ønsker, at leve livet om, har overhovedet ikke levet livet!"

I ønskes en rigtig god efterårssæson!

Jønne



Sidste:

Maja gjorde det glimrende i Zürich Til World Cup-finalen i Zürich I weekenden 4.-5. oktober sendte forbundet kun de absolute bedste. På kvindesiden var det Signe Søes og vores egen Maja Alm. Og selv om Maja stadig er junior, kunne hun bestemt spise kirsebær med de store udenlandske navne. På lørdagens etape på

mellemdistancen blev det til en flot 15.-plads i det hårde selskab. I søndagens sprint blev Maja nr. 28.

Det skal også nævnes at Signe Søes virkelig havde tur i den. Hun blev nr. 2 på lørdagens mellemdistance og nr. 3 i sprinten. Det løftede hende op på en 5.plads i World Cup'en. Nu er Signe Søes nr. 7 på verdensranglisten. Rigtig flot – og det sætter også i relief hvor flot et resultat vores Maja leverede på Rømø.



HTF klubaften 18. november 2008 på Hammelev Skole

Foredrag ved Inger Marie Haahr og Per F. Henriksen

”Med MALTE II på langfart”

Inger Marie og Per fortæller levende, krydret med billeder, om deres langfart med sejlskibet ”Malte II” i tiden juni 2004 til september 2007.

Inger Marie og Per udsejlede 16.127 sømil svarende til ca. 30.000 kilometer. 26 lande blev besøgt og Atlanterhavet krydset to gange.

Rejsebrevene fra turen findes på hjemmesiden www.malte2.dk og korte uddrag har tidligere været optrykt i klubbladet.

Man er velkommen til at medbringe familie mv.

Foredraget begynder 1900 og varer ca. 2,5 time afbrudt af en kaffepause.

Af hensyn til traktementet vil vi gerne have tilmelding til Per (E-mail:

Malte107@hotmail.com eller TLF: 21523112) senest 10. november 08.



HOLMBERG

RådhusCentret 25 · 6500 Vojens
74 54 11 07 · www.mr-holmberg.dk · 74 59 12 16
E-mail: mr.holmberg@post.tele.dk · Fax 73 54 13 06



INDBYDELSE TIL KLUBMATCH 2008 - OK-SYD mod HTF

Lørdag den 8. november 2008

Gråstenskov

Første start kl. 1330

Baner:	Bane 1	ca. 6 km. svær	7 tællende løber pr. klub
	Bane 2	ca 5 km. svær	7 tællende løber pr. klub
	Bane 3	ca 4,5 km. mellem svær	7 tællende løber pr. klub
	Bane 4	ca. 3 km. let	4 tællende løber pr. klub

Der er fri tilmelding på banerne - der er en medalje til vinderen på hver bane.

Mødested: P-plads Ravnsbjergvej, skærm ved vejen.

Startafgift: 30 kr. for senior – 20 kr. for ungdomsløber (under 21 år)

Banelægger: Birger Jønsson
Beregning: Frede Jacobsen og Peter H. Thomsen

Tilmelding til Frede Jacobsen, Gyden 17, Fynshav 6440 Augustenborg. Email: fj@danfoss.com eller tlf.74474957. Start gebyret sættes ind på konto: 8010 – 73 02 525 Sydbank Sønderborg

Klubvis tilmelding senest 3. november 2008. Husk at opgive briknr. Eller ønske om brikleje, samt hvilken bane der skal løbes på.



En septemberweekend på Rømø

Af Per F. Henriksen

Tidligt lørdag morgen (13. september) pakkede jeg kummefryseren med 3 kasser æbler (til kiosk og børneaktivering), varmt tøj, mit kompas, foto og en noget klatøjet Inger Marie.



DM stod for døren, og vi måtte ikke løbe, men skulle hjælpe til. Vel ankommet i snuskregn lod en lettere stresset formand Jønne os modvilligt køre helt ned til den smukke velvalgte stævneplads med ævlerne. Senere kompenserede han dog ved at dele Gammel Dansk ud. Inger Marie skulle hjælpe til i kiosken, og jeg skulle hilse og sige, at hun havde et par travle, men gode dage i selskab med ildsjælene (ingen nævnt - ingen glemt), der arbejder hårdt for, at dette vigtige område (mad og drikke) fungerer. Eneste forstyrrende element var de kære børn, der så gerne ville hjælpe til i kiosken. En ulempe ved kioskarbejdet er dog, at man faktisk ikke kan følge med i selve stævnet. Et par gode speakere kompenserede dog.

Jeg var udset til kontrolløb, presse, foto og speakning. En tilpas diffus arbejdsanvisning, der passede mig fint og tillod sjosken rundt på må og få, snik snak med vennerne, et par foto hist og pist og mulighed for at genere det travle folk i campingvognen. Guri mente dog, at jeg skulle involveres i dopingkontrollen, men jeg havde jo kun fået én Gammel Dansk, så den abe fik jeg hurtigt flyttet over på den høje formand Jønne.

Jeg nåede dog aldrig at blive involveret i speakningen, idet jeg så nødtigt ville tage arbejde fra Sønerne Thystrup og Kjær. Om lørdagen hjalp Maja Alm også til her, og jeg er lidt imponeret over, hvor frisk og hjælpsom hun er. Der er ikke meget



primadonna over den pige. Ja, hun slæbte endog vand op ad bakken til vædskeposten ved puplikumsposten. Således forvandlede for en stund en stjerne til en vandbærer.

Ellers er stafet jo rigtig sjovt at fotografere og med den syge undskyldning, at jeg skulle tænke på min pressetjans slap jeg for at samle poster ind, selvom Lars Thestrup skulede lidt til mig. Men når nu Keld B. Nielsen så gerne vil ud i terrænet, hvorfor skulle jeg så stille mig i vejen.

Inger Marie er jo rundet af den vestjydske flinkeskole, og det var derfor lidt svært for hende at slippe væk fra oprydningen i kiosken. Men så sad jeg bare ved et solbeskinnet bord og begyndte at skrive på pressemeddelelse nr. 3, som jeg så ud på aftenen, via Merethes computer, fik sendt til rette vedkommende.

Om søndagen, mens normale mennesker sover længe, putter lidt og giver sig god tid til avisen, stod vi som rigtige HTF'ere naturligvis op 0500 for at kunne være ved Vråby plantage 0700, hvor Steffen havde indkaldt til kontrolløb. Udstyret med kortudsnit, brik, kompas, mobilos og søvn i øjnene blev Søren Thystrup, Mandus og jeg brokket ind oven i rodet bag i Steffen's bil og kørt ud in the middle of nowhere. Jeg blev i farten smidt af ved et Vej-T i skovkanten.

Og nu fulgte hvad jeg selv vil betegne som en stressende morgen. Først skulle jeg gnide søvnen ud af øjnene, finde ud af hvor jeg var og så finde første post. **Den var der ikke !!!** Ifølge

Steffens papirer sku den have nr. 139 og stå på en flad aflang bakke. **Den var der ikke !!!** Jeg følte mig lidt dum. Ku jeg ikke læse terrænet eller var jeg blevet sat af et forkert sted. Allerede stresset (sku være tilbage senest 0900, hvor der også kom et pressehold. Sku osse klæde om og havde ikke fået morgenmad) søgte jeg efter posten fra to andre retninger, fandt den samme bakke, men ingen post. Med næsen i myrehøjde fandt jeg så godt skjult en lille mærkeseddel, hvor der stod 139. Godt så. Ringede til min tidligere ven Steffen, der mente, at der vist nok også var noget med, at den ikke var blevet sat ud.

PRØV

KONTAKTLINSER

GRATIS

PROFIL OPTIK
Øje for den du er

Centrum · Vestergade 8 · 6500 Vojens · Tlf. 74 54 15 51

Efter en i øvrigt rigtig dejlig tur rundt i skoven i solskin kontrollerede Solveig min brik og fandt ud af, at jeg ikke havde klippet post 72, der stod ved et motorvejskryds. Der kan man se, hvad stress kan medføre. Nu løb tiden, så jeg fattede kummefryseren og kørte ud og klippede 72. Tilbage ved Solveig i målteltet kunne klippet ikke registreres, da jeg ikke havde fået nulstillet brikken anden gang. Efter et par grove sømandseder af sted igen og endelig lykkedes det. På vej tilbage gennem skoven så jeg en dejlig pige, der lignede vores datter Anne. Gys ! Det var jo Annes 32 års fødselsdag. Standsede kummefryseren på trods af tidspresset, ringede og sang fødselsang for vores dejlige datter. Ikke et øje var tørt. Nåede lige en hurtig omklædning inden holdet fra Jyske Vestkysten dukkede op. Men jeg havde stadig ikke fået morgenmad.

Resten af dagen forløb fint i dejligt vejr. Fik løseligt strikket generalforsamlingsdagen sammen. Der tegner sig nu et billede af, at Hans Nielsen laver fidusoløb om formiddagen. Efter frokosten (gad vide, hvem der sørger for den ?) klarer Guri generalforsamlingen, og om aftenen sørger Dorthe og Bo for festen, hvor gribbene skal skubbes godt rundt. Men mere herom senere.

Apropos den gode Steffen Alm. I pressemeddelelse nr. 2 (udsendt 10 dage før stævnet) udtaler Steffen: "Terrænet på Rømhø er orienteringsmæssigt fantastisk"

Det er nu ikke helt korrekt. I virkeligheden udtalte Steffen: "Det er lige før, at jeg får udløsning, når jeg bevæger mig rundt i det her herlige terræn" Jeg havde så i teksten rettet det til "O-løsning", hvilket jeg selv syntes var dels genialt og dels ret morsomt. Men det blev brutalt slettet af censuren in casu Formand Jønne. Som salig Jørgen Ryg

Åben tirsdag formiddag, onsdag formiddag, torsdag, fredag og lørdag

Hammelev

Damefrisør

KIRSTEN
BLICHER-NIELSEN

Bøgevej 11 · Hammelev · TLF. 74 50 74 79





sagde: "Hvorfor faen ska det være så surt". Nå, men I kære HTF'ere sku ikke snydes for den rette sammenhæng.

Godt trætte i hovedet vendte vi søndag aften hjem til Årøsund efter et par herlige dage på Rømø. Selvfølgelig skal vi hjælpe til, når klubben kalder. Vi ønsker jo selv, at forholdene er gode, når vi stiller op til løb rundt omkring. Alle billederne jeg har taget er lagt ud på hjemmesiden og her kan man også finde de fire pressemeddelelser, jeg har udsendt. Der er også et foto af klubvovsen, den lille hvide puddel, der for en gangs skyld ikke så surt på mig.

Som Jønne nævnte i formandsordene, har der ingen måde været på de rosende mails fra kunderne efter DM-weekendens kraftanstrengelse. Her er et par stykker af dem:

Hej Jørn & Steffen!

I skal have tak for en fin DM weekend på Rømø fra såvel Allerød OK som TKC Sjælland!

Fantastisk terræn og rigtig gode ungdomsbaner (let og mellemsvær), der bestemt ikke er lette at lave i klitterræn!

Spændende konkurrencer, gode stævnepladser, korte afstande, publikumsvenligt, speakning, flot vejr!

Diskussionen omkring "butterfly-området" vil jeg ikke tage del i, dels har jeg ikke selv været i området, dels er en del af "orientering", at kunne sætte sig ind i korttegnerens måde at fortolke terrænet på – hvilket vi iøvrigt brugte en TKC Sjælland træning på sidste onsdag i Tisvilde Hegn på at træne ude langs kysten!

Hils alle i HTF og sig tak for en fantastisk DM-weekend på Rømø!

Med o-hilsen,

Gert Nielsen

Ungdoms- og Klubtræner Allerød OK

TKC træner TKC Sjælland – Sammen kan vi nå stjernerne!

Hej Jørn m.fl.

OK Sorø siger tak for en dejlig weekend på Røømø.

I går var jeg til træning i kubben og det jeg hørte var:

- Gode ungdomsbaner.
- Gode stævnepladser
- God speakning
- God kiosk
- Dejlige terræner
- Fine kort

Altså kun positive meldinger...at der så er et par EMIT brikker der står af og et mindre område, der måske er mindre egnet til o-løb, overskygger på ingen måde oplevelsen !

Næste gang HTF kalder til Røømø, vil vi fluks komme !

Mange gode o-hilsener fra os i Sorø.

John Pedersen.

U2 sommerlejr 2008, i Göteborg.

Af Marie Bertelsen

Den 28.juni tog 24 ungdomsløbere mellem 13 og 16, fra sydkredsen, til Göteborg i Sverige. Med formålet at have det sjov, og lære en masse o-løb. Vi havde mellem 1 og 2 træningspas hver dag, med forskellige mål. Vi løb bl.a. "Høker", (Langdistance) Omvendt følg John, (Den der løber forrest bliver guidet af løberen bagved) foto, (hvor man bliver delt op i 4-mands hold, hvor man 2 & 2 løber ud i skoven og tager billeder af de forskellige signaturer, og de andre 2 skal gætte hvad det er man har taget billeder af).

Lørdag aften da vi kom til hytten, fik vi hurtigt klædt om, hvor efter vi skulle løbe "fot-o" i et område nær hytten, hvor vi boede. Da vi havde været ude at tage billeder fik vi os idrettet, og hyggede resten af aftenen.

Søndag formiddag løb vi omvendt følg John, en slags bom-teknik. Eftermiddag tog vi om til badebroen ved den nærliggende sø, hvor vi skulle have O-lympiade, hvor man var delt op i 4-mands grupper, så skulle lave nogle specielle ting, og til sidst skulle man lave et sjovt, elegant, og anderledes spring ud i søen fra broen, alle fra holdet skulle i.

Mandag formiddag tog vi hen til søen igen, hvor vi skulle lave crossfit, en slags styrketræning, hvor vi var 4-3 personer på hvert hold som skulle hjælpe hinanden med at udføre opgaverne, som bestod i, at man først skulle lave en masse mavebøjninger, sprinte en 400 m lang rute lederne havde lavet, så skulle vi lave en masse armbøjninger, sprinte de 400 m igen og når vi kom til bage lave en masse englehop deluxe, og sprinte de 400 m igen, på kortest tid muligt.



Da vi var færdig med at lave crossfit

skulle vi spise og lave bannere som vi tog med ud til VM-sprinten, hvor vi var så heldige at en af vores U2-løber, Emma Klingenberg, var udtaget til.



Vi danskere var i stort overtal, og stemningen på stadionet var helt i top. Emma kom ind som klart nr. 1, det var ubeskriveligt da hun spurtede i mål, hun førte i lang tid, Maja kom i skoven, og vi ventede spændt, på pladsen, mens vi fik heppet Søren ind til en 3 plads, og vi fik heppet alle da andre danskerne i mål, til flotte placeringer. Maja kom ind til en flot 11 plads, og skyndte sig over og

ønske Emma tillykke med verdensmesterskabet.

Alle U2-løberne spændede over til Emma og var MEGET glad på hendes vegne, lederne tog hende i armene og i benene, og kastede hende 3 gange op i luften.

På den meget varme tirsdag tog vi ud til mellemdistancen, i en super svær, og bakket skov. Vi gik rundt i et stykke tid, og ventede på at vores danskere skulle starte. Da vi fik alle danskerne ind, havde lederne købt baner til os, så vi også kunne prøve det spændende terræn, med baner til vores alder. Vi kom alle ind, ikke helt fejlfrit, men de fleste gennemførte da. Onsdag løb vi høker, de fleste løb 9 km.



Fros

Herreds Sparekasse

eller 12 km., men der var også lavet en bane på ca. 4 km., til dem der ville det. Vi løbe nogle udfordrende, men sjove baner. Og om aftenen kunne man løbe en flying mile, en 1,6 km bane rundt i nærmeste skov.

Torsdag "legede" vi, vi tog ud til bade broen, og spillede stratego, på det lille areal der omkring broen. Da vi havde spillet lidt, løb vi ca. 1 km. hen ad en sti, hen til en sumpet mose, hvor vi skulle spille mosefodbold, hvor man piller fodbold i mudderet, og vælter

rundt. Det var kun få der gik efter at få fat i bolden, resten gik efter benene, så de kunne vælte dem.

Om aftenen da vi havde spist fik vi besøg af en speciel person, nemlig juniorlandstræneren Lars Lindstrøm, som kom og takkede os mange gange for vores opbakning på de 2 dages etaper, han fortalte en masse ting om det at være på



landsholdet, og han var rigtig glad for at vi kom og heppede "hans" løbere ind, og især til 3 medaljer de fik de 2 dage.

Fredag løb vi hyttemesterskab, vi havde en lidt anderledes stafet nede ved søen, hvor man skulle løbe ud til nogle poster, hvor man skulle tage en opgave med tilbage til ens base ved søen, og løse den før man måtte løbe videre. Det individuelle var et helt almindeligt løb, i en god skov.

Alt i alt havde vi en SUPER GOD sommerlejr. ☺

LÆSØ 3-DAGES 2008

Af Søren Bertelsen

Dem der har læst mine rejsebrevne ved at jeg deltog i "LÆSØ ADVENTURE" stævnet i 2006 med efterfølgende store traumer p.g.a. mine sportslige præstationer.

Det afholdte mig dog ikke fra at tilmelde mig "LÆSØ 3-DAGES 2008", som VIBORG OK afviklede, hvilke jeg hermed vil berette om.

Jeg havde bestemt at min Folkevogn skulle have lidt fri, så jeg tog med DSB fra Vojens til Frederikshavn. Jeg ankom til Frederikshavn efter 2 togsift uden forsinkelse, så jeg kan desværre ikke her brokke mig over den kollektive trafiks uregelmæssighed.

Jeg havde bestilt overnatning i Frederikshavn og på gåturen mellem stationen og sovstedet fandt jeg ud af at jeg nok havde taget lidt for mange ting og sager med, min O-løbs rygsæk, en taske med skiftetøj og uundværlige ting (stor) og bærbar PC, men jeg plejer jo også bare at fylde min Folkevogn op når jeg tager på tur!



Vel ankommet til Læsø med færge blev jeg indkvarteret i det bestilte værelse på "Carlsens Hotel", et pænt, hyggeligt og traditionelt hotel med fælles bad og toilet, det har en fin restaurant som jeg også besøgte i 2006, jeg kan godt anbefale hotellet.

Derefter gik jeg ned for at hente den forud bestilte "Herrecykel med gear" som skulle være min transport på øen, men noget var gået galt, hvis jeg ville have en cykel med gear kunne jeg få en pink/rødlig damecykel og sådan blev det.

Til at begynde med skyndte jeg at gemme mig bag nogle buske hver gang jeg mødte andre trafikanter, at jeg en stor, stærk og macho



Gåskærgade 38-44

6100 Haderslev

Tlf. 73 52 06 00



mand kørte på damecykel var lidt pinligt. Men jeg vænnede mig til det og cyklen viste sig også at være solid og pålidelig og bragte mig vel rundt på øen.

Men det i jo nok gerne vil høre om er de 3 O-løb jeg deltog i. Dag 1 torsdag aften var sprint på et nyttegnet kort over VESTERØ HAVN, kortet og banen var okay og der var det traditionelle delstræk i havnen som opfordre til nogen svømmer det.

I ved alle at i sprint er der ingen nåde såfremt man ikke straks kommer hen til posten, bom er absolut fatalt! Jeg er på den forkerte side af et plankeværk ved post 5, derfor er jeg udenfor præmierækken ved denne etape.

Men personligt var jeg tilfreds med min tid, så jeg synes aftenens løb var udmærket.



Dag 2 var i Læsø klitplantage og her havde jeg noget som jeg skulle bevise overfor mig selv, efter mine oplevelser i 2006. Terrænet er i grove træk ligesom Rømmø. Jeg så faktisk ingen brombær (det var bare rigtig godt). Af en eller anden grund, hvilket jeg erfarede i 2006, er de bevoksede områder generelt let gennemløbelige og det er ikke svært at komme gennem i de "grønne" områder på kortet, men der er noget diffust over det, man **skal** altså hele tiden følge med på kortet og fange alle ledetråde i terrænet.



Stævnepladsen var ved "Hvide bakker", et fint strand og klit område. Jeg ville personligt være tilfreds såfremt jeg løb bedre end jeg gjorde i 2006.

Dette mål nåede jeg, på de 7,2 km banen var jeg 3 minutter hurtigere pr. km end i 2006 (hvor banen var 7,3 km), min banen var ikke specielt svær, jeg havde selvfølgelig flere delstræk der krævede omtanke, alligevel formåede jeg at bomme det nok letteste delstræk på banen mellem post 7 og 8, (vist ovenfor).

Jeg passerede mållinjen tilfreds med at have opnået det mål jeg havde sat mig og fik en svalende dukkert i Kattegat ved stævnepladsen.

Om aftenen var der grill og præmieoverrækkelse på Vesterø Campingplads, gårsdagens Sprint og dagens løb var sammenlagt "Læsø mesterskab 2008".

Set ud fra stævneledelsens pointsystem, udregning af placering samt præmieregler havde jeg faktisk en chance for at få en præmie! Men det blev ikke sådan, men jeg havde da en god dag i skoven.



Lørdag var 3. og sidste dag, også i Læsø Klitplantage, men med stævneplads ved Storedal tæt ved stranden. Man kunne her prøve at få revanche overfor sine konkurrenter, hvis jeg selv havde en den samme eller hurtigere kilometer tid på min bane ville jeg blive tilfreds.

Dagens 8,2 km var noget svære end gårsdagen, jeg løb godt 450 m på stier, resten var i terræn. Jeg brugte nogen tid på at læse mig frem til post 1, men resten af mit løb var okay. Fra post 15 til mål, godt 25% af banens længde, løb vi i åbent hede/klit område med en god, sund, kraftig og frisk blæst. Vind, god bundbevoksning, træthed i benene, gjorde at denne afslutning på stævnet var krævende, men helt sikkert sund for ens sjæl og velvære.

Men jeg gjorde det, jeg skar lidt af min kilometer tid selvom dagens bane var mere krævende, så jeg har det stadigvæk i mig, jeg kan godt løbe et fornuftigt O-løb, blot jeg tager mig sammen.

Jeg afsluttede stævnet med en frisk svømmetur i det brusende Kattegat.

Jeg gav selvfølgelig Viborg OK en god tilbagemelding for deres udmærkede stævne, jeg erfarede samtidigt at de er klar til at lave et nyt stævne i 2010, jeg lovede dem straks at promote arrangementet i HTF, hvilket jeg så gør med denne artikel.

Og hvorfor skal man tage helt ud på en ø midt i Kattegat for at løbe O-løb ? Fordi derude er der en natur som er lidt anderledes end andre steder, jeg beskrev Læsø klitplantage lidt som Rømø, hvilket også er den bedste beskrivelse i forhold til de

områder vi bruger. Men der er altså noget specielt over Læsø, jeg er næsten sikker på at brombær slet ikke findes derovre, de 3 løb jeg havde der i år kunne jeg have løbet i T-shirt, Shorts og benbeskyttere uden at blive kradset i strimler, hvilket snart er normalt i de skove vi løber i.

Noget helt andet der ikke skal forglemmes, er at Læsø byder på en hel del gode oplevelser for de besøgende i, det være sig i form af sin fine natur, en følelse af "ro" og afslappethed, mange små pudsige overraskelser (På en af mine cykelture stod jeg med et ved en lille færge, "Peter Fannemand", som man selv skulle betjene og selv levere muskelkraft til).



Jeg kunne let finde andre seværdigheder der er værd at se og besøge, men jeg vil slutte min omtale om min tur med mit besøg på "LÆSØ KUR & HELSE", et Wellness-center beliggende i Vesterø gamle kirke, ikke alene er det arkitektonisk særpræget ved at være en gammel kirke ombygget med saltvands svømmebad og meget salte bassiner, med en saltprocent tæt ved Det Dødehav's, men der er også mulighed for massage, samt urte-, salt- og mudder-behandlinger.

Jeg nød fuldt ud at kunne slappe af i det varme saltvand, i spabad og sauna efter 3 gode dage med O-løb, cykelture og oplevelser.

Derfor tilmeld jer næste "LÆSØ 3-DAGES", jeg er meget sikker på at jeg gør det igen!

OOcup i Slovenien

Af Jørgen Hvenekær, Tanya Prokhorova og Hanne Hyldelund

Det var egentlig meningen at vi ville have været til o-ringen i Sverige, men da den forventede hytte i Sverige ikke blev til noget begyndte vi at lede efter et alternativ da ferien var lagt ind i kalenderen og hundesitteren

bestilt. Vi faldt over Oocup i Slovenien og efter en kort betænkningstid meldte vi os til, bestilte plads på vandrerhjem og begyndte at glæde os.

The Tent

Undervejs sydpå valgte vi at gøre stop i München og fandt et billigt vandrerhjem ved navn "The Tent" til kun 10€ per person. Som navnet antyder, så er det et telt, faktisk en sovesal inde i et stort telt eller man kunne sove på gulvet i et andet stort telt, eller kunne man sætte eget telt på græsplanen og sove under lidt mere intime forhold. På trods af at det var et telt var det et ganske udmærket sted som vi varmt kan anbefale. Toiletterne og brusere var rene og der var god og billig morgenmad.

Dreznica

Hjemmefra havde vi valgt at bo halvdelen af tiden i bjergene og fandt et vandrerhjem i Dreznica. Dreznica er en lille landsby som ligger noget afsides oppe i bjergene. Mens vi kørte derop ad smalle snørklede veje (ha ha bare vent til i morgen), undrede vi os over hvordan man kunne leve af at drive vandrerhjem så afsides. men vi fandt ud af at området kunne tilbyde mange former for adrenalinsus, såsom hiking til Krn, white water rafting, paragliding og meget mere.

En smutvej fra Dreznica til stævnepladsen

Stævnepladsen lå det samme sted de første 3 dage, og dagen før første dag ville vi finde ud af hvor lang tid det tog at komme fra vandrerhjemmet til stævnepladsen ad den mest direkte vej. Denne vej var godt nok den mest direkte, men da den udelukkende bestod af en kombination af grusvej,

hårnålesving og skrappe stigninger var den ikke så hurtig igen og vi var enige om at hovedvejen var et bedre valg de kommende dage. Heldigvis mødte vi ingen modkørende biler da det var tydeligt at to biler ikke kunne passere på den vej.

www.o-butikken.dk

Højager 21
2980 Kokkedal
Tlf.: 49149809
Fax.: 49149801
E-mail: O-Butikken@mail.dk

Din O-butik
ved åbne løb,
mandag fra 17-19
samt efter aftale og postordre.
Vi sender gerne en prisliste.

Salg og leje af SPORTident

SPORTident, CASIO, TRIMTEX, O-BUTIKKEN, KAMPBØLLE SPORT, CRAFT, SP

Ljubljana

Hovedstaden skulle vi jo også besøge. Vi var på lidt byvandring, var



på kanalrundfart, så byen fra en anden side. Var med en lift op til slottet i Ljubljana, hvor der var en utrolig flot udsigt over byen.

En smutvej fra Ljubljana til Dreznica

På vej hjem fra Ljubljana lod vi GPS'en vise os vej og på et tidspunkt kommer vi til et kryds hvor vejskiltene viser en vej og hvor GPS'en vil have os en anden vej vi følger naivt GPS'en med det resultatet at vi igen havner på den direkte vej som bestod af en kombination af grusvej, hårnålesving og skræppe stigninger.... og så var vi færdige med smutveje....

Karstlandskab - nødløsningen med at stille sig op på en bakketop for at få overblik virker ikke....

Terrænet var meget stenet, svært at løbe i. Nogle dage skulle selv vinderne af elitebanerne bruge næsten eller mere end 10 min/kilometer. Vi blev alle testet til grænsen og nogle over grænsen :) Skulle man gå hen og være så uheldig at man ikke kunne læse sig ind på kortet, så kunne man godtr glemme alt om alt kravle op på den nærmeste bakketop for at få overblik - karstlandskabet bød istedet for bakketoppe på massevis af huller og lavninger.

Piran

De tre sidste dage boede vi på et vandrehjem i Piran. Her var standarden noget anderledes end det første sted. Det var ikke tilladt at køre med bil i gaderne i Piran, eller rettere sagt man kunne ikke køre med sin bil, fordi gaderne var så smalle. Vi måtte finde en P-plads og gå til vandrehjemmet. Vi boede meget centralt, ikke langt til vandet og heller ikke langt indkøb. Nede ved stranden var der mange hyggelige spisesteder, med udsigt udover vandet. Da vi kom hjem efter orienteringen lørdag var vores parkeringstrængsler ikke slut. Piran er en af Sloveniens få byer ved kysten og derfor var der mange sloveniere i byen og alle parkeringspladser var optaget. Ved at stikke en parkeringssvagt 10€ under bordet fik vi håndskrevet invalideskilt og lov til at klemme os ind. Lørdag aften var der på torvet i Piran, gymnastikopvisning af et hold danske gymnaster fra Viborg/Silkeborg.

Postojna

Ja man kan jo ikke være i Slovenien uden at køre en tur til Postojna og besøge Drypstenshullerne. Det var utrolig flot, en stor oplevelse.

Det var så Hannes debut som O-løber i udlandet, og forhåbentlig ikke den sidste gang. Det var en stor udfordring for os alle at løbe i et så anderledes terræn.

Kort og flere billeder kan ses på hjemmesiden www.okhtf.dk

Red.: Vil I gerne se flotte billeder, så luk op og kig på Jørgens og Tanyas flotte serie.

Natløb

Af Flemming D. Andersen

For at få gang i noget mere natløberi har bestyrelsen nedsat en natløbsgruppe: Kaj Ove, Jens A., Peter S. og Flemming A.

Vi holder snart møde og vil fremkomme med flere forslag.

Bl.a. vil vi arrangere klubtræning onsdage i de uger, hvor flyvestationen har poster stående i skoven. Mødetid vil være ca. ½ time efter solnedgang.

Nærmere besked om mødested og tidspunkt kommer på vores hjemmeside.

Kom og vær med – vi vil lave lampelåneordning og løbsammen ordning.

Før jul er det følgende dage:

onsdag d. 22. oktober i Linnet Skov

onsdag d. 12. nov. i Jørgensgård Skov

onsdag d. 3. dec. i Bjergskov

Vi tænker også på, sammen med andre klubber, at arrangere en natcup i jan-feb-marts måned.

I vil høre meget mere senere.
Se efter på hjemmesiden.

Nye medlemmer i HTF

Kim Kristensen, Vejen
Lars Christensen, Åbenrå
Villy R. Jørgensen, Øster Lindet
Flemming Toft, Over Jerstal (gammelt medlem, som er kommet ind i folden igen)
Kristian Riis Jensen, Haderslev
Mette Riis Jensen, Haderslev
Cristian Ravn, Haderslev
Gretha Borum Villadsen, Esbjerg

Vi håber, at I må trives sammen med os med dejlig motion i NATUREN!

Terminsliste

Dag	Dato	Type	Tid	Sted, Tilmelding (T)	Arr.
Lør	1110	Tr/OK Syd KM	1330	Pamhule, Christiansdal,	HTF
Lør	1810	Tr	1330	Als Nørreskov, Meldvedhus	SOK
Lør	1810	Tr	1330	Nørbæk-Varming, skærm på Gram-Ribevej	HTF
Lør	2510	Tr	1330	Bevtoft, P midt i skoven	HTF
Søn	2610	B-div.match	1000	Vejers Nord, slutrunde 2. + 3. division	West
Lør	0111	Tr	1330	Jørgensgård	AAIG
Lør	0811	Klubmatch	1330	Gråsten, P-Ravnsbjergvej,	SOK
Lør	1511	Tr	1330	Hjelm Skov, stadion ved Vestvejen	AAIG
Lør	2211	Tr	1330	Als Nørreskov, P-plads stranden ved Skovkroen	SOK
Lør	2211	Tr	1330	Stensbæk Nord, P-Mølbyvej	HTF
Lør	2911	Tr	1330	Rugbjerg, P-plads Ø-kant	AAIG
Lør	0612	Tr	1330	Arnkil, NV for Sønderborg Lufthavn	SOK
Lør	0612	Tr	1330	Haderslev Vesterskov, P-Skydebanen	HTF
Lør	1312	Tr	1400	Als Nørreskov, Nygård tidligere skovfogedsted	SOK
Lør	1312	Tr	1330	Revsø Skov, start ved Holbækgård	HTF
Lør	2012	Tr	1330	Aabenraa Nørreskov, P-Høje Kolstrup Skole	AAIG
Fre	2612	Juleløb	1000	Tøming, P-Tørning Mølle	HTF

Er du i tvivl om startstedet, så kan du gå ind på www.okhtf.dk og se en del af startstederne under træningsløb. Endvidere er der fremstillet et lidt ældre oversigtskort, som kan fås ved

henvendelse til TRU-formanden Jens Andersen på tlf. 74540716. AAIG har et tilsvarende oversigtskort over deres skove – ring til Jon Mathiesen på tlf. 74694576.

Kortpris: Gratis for HTF's medlemmer. For ikke medlemmer er prisen 10 kr. for alle kort. Men kort fra før orkanen i 1999, er gratis så længe lager haves.

Posterne bliver inddraget 2 timer efter første start.

Brikker og kompas:

Alle HTF's træningsløb er brikkeløb. Det er frivilligt om man vil deltage i dette. I kiosken ved træningsløbene sælger og lejer Eva Christensen både brikker og kompas ud.

Brikker kan lejes for 5 kr, men man må gerne bruge sin egen. Nye brikker kan købes for 390 kr. for version 2 og 580 kr. for version 3 (med display)

Man kan leje et kompas for 5 kr. Hvis man vil købe et kompas, koster det 130 kr.

Amorinerne flagrer i HTF!

I sidste nummer havde vi et flot bryllupsbillede af Lena og Benny. Denne gang er vi ikke ringere stillet... Frem med lommeetørklæderne, piger!!

Vi ønsker Helga og manden hjertelig tillykke!





**FALKE
ERGONOMIC
SPORT
SYSTEM**

**FORM
FOLLOWS
YOU.**



RU RUNNING

INTERSPORT®

AABENRAA