



**ORIENTERINGSKLUBBEN
HTF
HADERSLEV**

41. Årgang, september 2003, nr. 4



Redaktion

Ansvarshavende: Inge-Merete Schultz Grarup & Søren Kjær
Opsætning: Karsten Jøhnk

Næste deadline: 7/11 03
(Udkommer ca. 1/12 03)
Oplag: 245 stk.

HTF's bestyrelse:

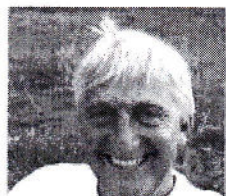
BEST.POST	NAVN/ADR	TELEFON	E-MAIL
FORMAND	Jørn F. Andersen Tågerupvej 42, 6560 Sommersted	7450 4263 4082 3503	jfa@adr.dk
NÆSTFMD.	Guri Alm Rugmarken 40, 6230 Rødekro	7469 4663 4052 4663	sogma@roedekro.dk
KASSERER	Bendt Bossen Engvej 1a, 6560 Sommersted	7450 4807 2031 9058	bendt.bossen@mobilixnet.dk bankkonto: reg. nr. 7990, konto 10 42 89-9
UDVALG:			
UNGDOMSUDV Formand	Jette Honoré Jensen Kærsmіндеvej 2, Marstrup, Haderslev	7457 5094	honorejensen@pc.dk
TRÆNINGS- UDV. Fmd.	Yvonne Gregersen Runebakken 68, 6500 Vojens	7454 2003	
Træner	Jens Peder Jensen Kærsmіндеvej 2, Marstrup, 6100 Had.	7457 5094	honorejensen@pc.dk
KORTUDVALG	Jørn Andersen (se do.)	7450 4263	jfa@adr.dk
KOMMUNIKA- TIONSUDV. Formand	Inge-Merete Schultz Grarup Anemonevej 1, Nustrup, 6500 Vojens	7487 1414	inge@grarup.dk
	Søren Kjær Rosenvænget 33, 6100 Haderslev	7453 2749	soren.kjaer@mail.dk

Andet/andre funktioner

Annoncer	Ove B. Therkildsen Fjordagering 66, 6100 Haderslev	7453 3467	
Materielmester (Klub - Kreds-)	Vagn Hansen Hjejlevej 3, 6500 Vojens	7459 0636 4017 1434	Vagn.annelise@get2net.dk
Tilmelding til løb	Guri Alm (se do.)	7469 4663 4052 4663	sogma@roedekro.dk
Klubhjemmeside	http://home5.inet.tele.dk/miva/	E-mail: htf@mail.tele.dk	
DOF's hjemmeside	http://www.dk.orienteeing.org/	E-mail: dof@dif.dk	

Forsidebillede: Fra Klubmatchen i Damgård.

FORMANDSORD SEPT.-2003!



Puh-ha, hvor har det været travlt i HTF de sidste 2-3 mdr. garanteret den mest travle periode i klubbens 40-årige historie!

Først med en meget vellykket **Vikingedyst** med knap 400 løbere fra 9 nationer i den første weekend i juli. Omtale andet sted.

Så havde vi prøveløb på **"Midgårdsormen"** den 9. august i Årup skov, hvor HTF havde 3 hold med, men det ene var kombineret med solide officials fra Kolding!

Prøveløbet var jubilæumsgave fra de øvrige sønderjyske klubber.

Den 12. aug. Afviklede vi traditionen tro motionsløbet **"Dammen Rundt"** med ca. 100 deltagere, hvor Gunnar P. friis var stævneleder og Hans Erik Hansen edb-ansvarlig.

Glædeligt at de 2 skovfogeder H. J. Ellemann Pamhule og Svend Hansen Jels, som vi samarbejdede med ved Vikingedysten tog imod tilbudet om, at deltage i "Dammen Rundt" og for øvrigt klarede sig flot i løbet.

Den 17. august kvalificerede vi os på sikker vis deltagelsen i **Landsfinalen for klubhold** i Veismose skov på Sydsjælland. Slut op om denne klubbetur. Se omtale andet sted.

Ja, så den forløbne weekend: Den startede fredag aften i f.b.m. **kulturnatten i Haderslev**, hvor Kedde havde "Introduktionsløb" i Damparken med begrænset interesse, da det var regnvejr.

Senere på aftenen stod HTF for **"Løb i natten"**, hvor Hans Erik Hansen var stævneleder. Der var knap 170 deltagere i dette løb.

Lørdag formiddag kl. 1000 gik starten så for indledende heat i **kortdistance på RØMØ**. Kl. 1120 var der debut for eliten i Mellemdistancen og kl. 1430 gik starten til finalen i kortdistance.

Da vi ved 1700-tiden var færdig skulle vi flytte til ny stævneplads, hvor "Midgårdsormen" skulle foregå. Godt at Vagn og undertegnede allerede torsdag begyndte, at indrette denne plads, ellers havde vi haft mere end travlt!

Der var tilmeldt 13 hold i THOR med 8 ture, 40 hold i ODIN med 10 ture, 12 hold i FREJA med 5 ture og 11 hold hos de yngste med 3 ture i alt 76 hold.

Begge arrangementer forløb meget flot, som vi har fået utrolig **mange roser** for, som jeg vil viderebringe til alle de ca. 80 berørte HTF'ere!

Den forløbne periode har vi også haft sportslig succes.

Indholdsfortegnelse

Formandens ord	3	Indbydelse til Klubmatch	19
Tillykke	5	For alle motionsfolk	20
Bustransport til DM for klubhold	5	Til alle HTF's medlemmer	21
Dobbeltdekken på RØMØ!	6	Oprøb	22
Næste stop - landsfinalen!	10	Sælges, Top10	23
Familien. Alm's sommerferietur	12	Vikingedysten 2003!	24
Terminsliste og Træningsløb	16	Sommerferien til Sverige OO	25
Indbydelse til SM nat	18	Resultater	27

Vores store stjerne Maja Alm løb fra alt og alle ved Fransk 5-dages, hvor hun vandt alle 5 etaper og et solidt forspring foran en pige fra Tjekkiet og Schweiz. Maja har også vundet "Øst Gøtås 3-dages" i Sverige i sommerferien. Vel én af Maja's største sejre til dato. I jagtstarten på 3. etape gik Maja ud som nr. 1. Hun bommede 12 min på post 2 og blev overhalet af flere løbere i klassen, men kæmpede bravt videre og vandt alligevel!!!

TILLYKKE Maja!

Den 1 - 2 og 3. august blev der afviklet europamesterskaber i O-Biathlon i Vingsted og Frederikshåb med deltagelse af HTF'ere.

Mest spændende var det at overvære stafetmesterskabet i Frederikshåb, hvor Tina O. Haarup var på Danmarks førstehold, sammen med Nina Hoffmann fra Kolding. Tina løb sidste tur på DK-holdet og kom ind til sidste disciplin stående skydning, hvor Tina forvandlede en pl., som nr. 6 til en BRONZE-medalje ved at ramme plet i alle 5 skud. Sikker en jubel og hvor var det utrolig spændende at overvære dette!

TILLYKKE Tina!

Den 17. august i Damgård skov, hvor **holddisciplinen** skulle stå sin prøve.

Det gjorde den: Vi er stadig den klub, som har mindst frafald og flest gennemførte! Glædeligt, at vores Borgmester Jens Chr. Gjesing også var med på holdet og var med til at give holdet moralsk opbakning. Jens Chr. har bebudet, at han også deltager i Landsfinalen den 28 september.

Vores løbere kom fra Belgien, Sverige, Århus, Viborg og Fyn, således vi kunne stille med optimalt hold. Vi vandt 1. division i Sydkredsens med 10 matchpoint foran Odense, som fik 8 matchpoint og vi var så suveræn, at have 26 løbspoint flere end Odense!

TILLYKKE til ALLE HTF'ere!

Den 23-24 blev de **Jysk-Fynske mesterskaber** afgjort omkring Himmelbjerget.

Her fik vi 3 GULD, 2 SØLV og 1 BRONZE-medalje i det individuelle løb.

Guldet gik til Lasse Alm i klassen H-11-12, storesøster Maja Alm i klassen D-15-16 år og Hans Nielsen i klassen H-60-64 år. Sølv gik til Steffen Alm i klassen H-45-49 år og Finn Jørgensen i klassen H-55-59 år. Bronzen gik til det fjerde medlem af fam. Alm og vores næstformand Guri Alm.

I stafetten gik det knap så godt: Her fik HTF kun 1 sølv og 2 x bronze.

Sølv gik til max.-43 holdet ved Daniel H. Jensen, Lasse og Maja Alm.

Bronze gik til D-35-holdet ved Mona L. Rasmussen, Guri Alm og Tanja Prokhorova.

Bronze gik til H-55-holdet ved Jønne, Hans Nielsen og Finn Jørgensen.

TILLYKKE til jer alle.

Så her i weekenden på **RØMØ**, hvor HTF også havde sportslig succes:

Her blev det til 1 GULD, 2 gange SØLV og en gang BRONZE.

Maja Alm levede op til favoritværdigheden og vandt Guld i piger op til 16 år. Hendes andet GULD ved DM i år! Maja var ellers i gevaldig knibe i indledende heat, hvor hun havde svært ved at kvalificere sig sammen med Mona. Men i finaleheatet viste de begge styrke, hvor Mona L. Rasmussen tog sig af sølv (som sidste år) i klassen D-45-49 år. Hans Nielsen tog sig ligeledes af sølv i klassen H-60-64 år.

Bronzemedaljen gik til Steffen Alm i klassen H-45-49, hvilket var meget flot, da Steffen i 1 mdr. har været alvorlig syg af en virus, som han havde pådraget sig i Frankrig. Ved "Midgårdssormen" havde vi også et hold med i ODIN-klassen, som blev nr. 16 ud af 40

hold, samt et hold i TJALFE-klassen, som blev nr. 2 ud af 11 hold.

Et stort TILLYKKE til alle medaljevinderne!

De kommende måneder bliver mere afslappede, hvor det eneste HTF skal lægge navn til er, de åbne nordiske mesterskaber i O-Biathlon, som foregår i weekenden den 1-2. nov. Her i det sønderjyske. Her har DU også muligheden for at deltage, enten som officials eller deltager. Desuden skal vi til Veismose skov på Sydsjælland den 28. september og hente en medalje af én eller anden karat!

Jeg vil ønske alle et godt og sportslig efterår.

Jønne

TILLYKKE

HTF ØNSKER NEDENSTÅENDE MEDLEMMER HJERTELG TILLYKKE MED DEN RUNDE FØDELS DAG.



Natacha Rasmussen. Hun bliver 10 år d. 12 oktober.

Else Petersen. Hun bliver 60 år d. 3 november.



BUSTRANSPORTPLAN TIL DM FOR KLUBHOLD DEN 28. SEPTEMBER

6.20 Mødetid i Haderslev, ved Gammelting (overfor politistationen)

6.30 Afgang fra Haderslev

6.40 Opsamling ved afkørsel nr. 66 ved Christiansfeld (den lange parkeringsplads ved motorvejen)

7.05 Opsamling ved afkørsel nr. 58 ved Middelfart (stor p-plads)

7.45 Opsamling ved afkørsel nr. 45 ved Nyborg (Mac D/tankstation).

Hvis I ønsker at stige på bussen en af de andre opsamlingssteder end Haderslev, så giv lige mig besked, så vi ved hvem vi skal vente på hvor og hvornår.

Sker der noget uforudset søndag morgen, kan du ringe på Søren Dall's (vores buschauffør) mobilnr.: 2440 9996.

Første start er kl. 11.00. Der løbes med Sportident brikker. Det anbefales fra løbsarrangørens side, at man løber i brændenældebukser.

Hilsen Guri

DOBBELTDÆKKEREN PÅ RØMØ!

Ja, hvis Vikingedysten var vellykket var "Dobbeldtækkeren" på Rømø ligeså vellykket, hvor vi både i mails, tlf. -opkald og på diverse klubbers "Hjemmesider" kan læse positiv omtale af weekenden på RØMØ.

De 3 allervigtigste ting ved et O-arrangement var helt i TOP: Nemlig - kort - baner og beregning, men beregning er ikke i TOP, hvis ikke start og mål er i TOP og dette var det virkelig! Kioskfunktionen var i TOP. Speakningen var mere end TOP. Pionerarbejdet var mere end TOP ved Vagn. Stævnesekretæren beviste også, at hun kunne "have flere bolde i luften på én gang"!

ALLE ca. 80 officials lavede et meget godt kvalitetsbetonet arbejde!

Lidt malurt fik vi i bægeret, hvor der kom en protest i H-40 klassen, fordi der ingen kort var til ham, som sidst startende og lig med vinderen af første heat!

Protesten blev afvist af stævneledelsen med den begrundelse, at han jo havde accepteret, at få ny start tid. Derfor indgav han en skriftlig protest, som den udpegede jury tog sig af. De afviste protesten med den begrundelse, at fejlen ikke var så grov, at denne kunne have indflydelse på konkurrencen.

Når nu man bagefter går ind og ser "stræk tider", kan man konstatere, at vedkommende førte finalen hen til post 6, men "bommer" så denne, således, at han må nøjes med en Bronzemedalje, som han naturligvis ikke er tilfreds med. Post 6 havde han nok bommet uanset starttidspunktet. Protesten skulle nok være kommet, inden han



havde prøvet banen!

Grunden til de manglende kort var dels kommunikationsbrist, og at løbere tog det forkerte kort, som arrangøren næsten ikke kan tage højde for, heller ikke når dette sker i en stafet!

Synd at vi fik denne "læk" på vores dobbeltdækker på RØMØ, men jeg vil ikke klandre nogen af vores egne for at have svigtet her!

Det jeg var mest ked af var, at vi kun fik 2 toiletter af Skærbæk kommune, hvor vi var sponseret 5 stk. toiletter, 3 dame -wc, 2 herre-wc samt 3 herre-pissoirs, men var ved en fejl udlånt til "Tønder Festival"! Da jeg konstaterede dette fredag kl. 1400 havde jeg ikke tid og energi til at få fat i mere kapacitet på dette område, men måtte acceptere dette.

Fra lørdag aften havde vi jo yderligere toiletter i RØMØ IF's klubhus!

Skærbæk kommune har for øvrigt undskyldt dette, og at intervallet for tømningen heller ikke var blevet koordineret! Til gengæld dækker de den flagstang, som blev stjålet!

Negativt var det også, at Erland fik afbud fra hjemmeværnsfolket (8 stk.) 3 dage før stævnet, således vi på dette sene tidspunkt skulle finde erstatning for disse.

Sådan noget stresser stævneledelsen unødigt, men heldigvis fandt vi erstatning af en god kvalitet, endda fra vore egne rækker og som gav udtryk for, at det havde været spændende at sidde på posterne, og at vi var VELKOMMEN til at spørge en anden gang!

Det var også negativt at konstatere, at tyskerne kun havde start ret i D/H-21 klasserne, således dette forsinkede vores startlister og instruktioner på nettet, indtil vi søndag aften den 24. august fik den nødvendige dispensation fra TKU til disse. Når forbundet forlanger, at der skal forelægges en indbydelse på engelsk på nettet, så må arrangementet, også kunne byde VELKOMMEN til udenlandske løbere i andre klasser end D/H-21! Her må vi have reglementet tilpasset det pågældende dobbeltarrangement, ellers vil andre arrangører også få de samme problemer, som vi havde! Af de andre negative ting undervejs i forløbet vil vi i stævneledelsen holde for os selv! Men som det et par gange blev sagt: **"DM-kort er et lorte arrangement!"**

Dopingkontrol: Lige pludselig meldte der sig en pæn delegation fra København, som kaldte sig "Dopingkontrol"! Dette havde vi naturligvis taget højde for, således de kunne komme ind i et særskilt opvarmet rum og foretage deres nødvendige "stikprøvekontrol". Derfor kunne præmieoverrækkelsen heller ikke forceres!

Vi har ikke hørt, om der har været prøver, som var positiv, men det tror jeg næppe, for med doping følger der koncentrationsbesvær og det er ikke så heldigt, hvis man vil finde posterne i hurtig rækkefølge!

Vi fik indviet et nyt flot kort over "RØMØ NØRRELAND", som Jens Peder har anvendt ca. 600 timer på, ligesom han var banelægger på DM-kort og DM-mellemdistancen. Jens Peder er den person, som har anvendt flest timer på "doppeltdækkeren" og som vanlig, altid kvalitetsarbejde!

STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS!

Resultaterne viser, at banerne var helt i TOP i begge arrangementer, hvor en meget lille procentdel er udgået!

Jeg kan ikke mindes, at kun 4 hold ud af 76 hold i "Midgårdsormen" er udgået, når man tænker på, at de 40 hold var 10 m/k stafet!

Dejligt som formand at klikke ind på vore "Hjemmeside" søndag aften og konstatere, at resultater fra DM-kort og DM-mellemdistance var lagt på kl. 1230 og "Midgårdsormen" allerede kl. 1530, altså længe inden løberne var kommet hjem til Nordjylland og Sjælland!

Positivt var det at hilse af med stævneplads ejerne, hvor vi var mere end VELKOMMEN en anden gang. Nu mangler jeg at sende takkeskrivelser til de øvrige berørte lodsejere og samarbejdspartnere 18 stk. i alt. Jeg har lovet dem det nye kort over områderne, og jeg vil samtidig sende et eks. pl. af HTF's jubilæumsskrift.

En stor TAK skal det lyde til Vagn og "STEMAS", Niels Chr. Nielsen "Roager Kloak-service", samt min nabo Ejvind Leegård for en stor del af arrangementsmateriellet. Uden deres hjælp var det ikke blevet til den kvalitet, som det blev! Et flot speaker hus og nogle flotte informationstavler var sponseret af vores medlem Niels Chr. Nielsen! TAK skal du have for dette, Niels Chr.

En særlig TAK skal lyde til vores kontrollanter og hjælpere fra vores naboklubber, hvor især Kolding OK trak et stort læs. Det har været en fornøjelse at samarbejde med jer, og vi håber, at vi kan gøre gengæld en anden gang.

Nogle af vore medlemmer (og Sjællandske deltagere) har spurgt, hvorfor vi har sagt JA til 2 så store arrangementer i samme weekend, hvor det normalt er 2 klubber om at arrangere disse 2 arrangementer??

For ca. 5 år siden lagde vi billet ind på "Midgårdsormen", da vi aldrig før har arrangeret denne, og således ikke fået vores klubmærke på denne "slange".!

For ca. 2 år siden kom forbundet krybende, at de ikke kunne finde en arrangør til DM-kort, som vi for øvrigt heller ikke har prøvet før, hvorfor bestyrelsen besluttede sig for også at indfri dette ønske. Der har været "røster i gang i klubben", at der ikke var vilje blandt medlemmerne til dette, og at vi skulle aflyse begge arrangementer??

DAVIDSEN

- alt til byggeri



Agerskov · Christiansfeld · Haderslev · Toftlund · Vojens
Byggehjørnet

mail@davidson.as · www.davidson.as

enden beviste, at alle officials arbejdede med en "ildhu" og et "teamwork" med det mål, at vi skulle levere 2 kvalitetsstævner, som jeg tror på, har styrket klubben. I kan roligt rette ryggen og nyde "laurbærrene", som én af vore kontrollanter fra naboklubben skriver i sin mail!

Vi kan glæde os over, at der kom ca. 80 deltagere mere end vi har budgetteret med, som også var 80 mere end sidste år i begge arrangementer! I alt ca. 580 løbere i DM-kort og 597 løbere i "Midgårdsormen"!

Om det har været hårdt?? JA, 1 times søvn natten til søndag tog hårdt på mig! Heldigvis havde jeg fri 10 dage før arrangementet og jeg kan bagefter se, at det var nødvendigt med alle de mails og tlf. -opkald, som skulle besvares, samt andet der skulle koordineres. Onsdag den 27. august blev der sat mail-rekord med 28 stk. vel at mærke relevante mails!

Men hvor var jeg træt og glad, da Vagn søndag aften kl. 1830 satte mig af på bopælen, efter vi havde afleveret materiel hos "STEMAS" i vores depot på Hjortebro-skolen og tømmer hos naboen. Jeg havde meget ondt af Vagn, da han på dette tidspunkt skulle endnu en tur til RØMØ efter et læs, men vi kan sige, at "dobbeltdækkeren" kom sikkert i havn i Havneby på RØMØ, da Erland, og Vagn kl. 2030 søndag aften afleverede de sidste borde og stole ved ulåneren i Havneby!

Men hvor var det lækkert derude på stævnepladsen, at Vagn og stævneledelsen ikke var alene tilbage efter stævnet, for at rydde op, men hvor vi var en ca. 20 stk. tilbage! Til slut vil jeg rette en stor TAK til alle officials, samt en særlig TAK til stævnekontrollanten Bent Jacobsen Kolding og mine 2 medstævneledere Erland og Niels, samt stævnesekretæren Guri for et godt samarbejde.

"Vi gjorde det"!

Jønne

Salg af HTF's klub-løbetøj

Løbetøj i klubbens farver (bukserne med dobbelt front).

Prisen er kr. 200,- for bukser og kr. 200,- for overdelstrøjen.

Tøjet kan bestilles og købes hos Eva i kiosken.

T-shirt med HTF's logo kan også købes hos Eva i kiosken for kr. 49,95.

Desuden har Eva også **brikker og kompas** (se pris under "Træningsløb").

STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS!

NÆSTE STOP - LANDSFINALEN!

HTF TABTE TIL OO I DIVISIONSMATCHEN I DAMGÅRD 17. AUGUST, MEN SLUTTER BEDST I SYDKREDSEN

Jovist lykkedes det for HTF at komme i landsfinalen for klubhold! Den overbevisende indsats i Gråsten i foråret banede vejen, og takket være massiv opbakning fra klubbens bredde lykkedes det at klare sig så tilpas godt i den sidste divisionsmatch i Sydkredsen at der nu er fri bane til landsfinalen for klubhold i Viemose Skov på Sjælland. Den 28. september skal vi dyste mod de to andre kreds-vindere Farum og Silkeborg.

Jønne er godt i gang med at arrangere turen, og man kan bare forestille sig atmosfæren i den godt og vel stopfyldte turistbus med kamplystne HTF'ere. Som vel kun kan overgås af en ditto bus på vej hjem til Sønderjylland med sejrstrofæet! Det bliver årets oplevelse - her skal vi bare med alle sammen!! Meld jer med det samme til hos Guri - ikke bare for jeres egen skyld, men også for klubbens. Hvem ved, måske bliver det netop din indsats der bliver afgørende på den store dag.



Chancer for sejr?

Silkeborg bliver nok en hård nød at knække, selv om det bestemt ikke er umuligt. Især deres ungdomsløbere er stærke - på det område har vi dog også selv vore ikke særligt hemmelige våben. Og så er de mange når de stiller op. Til den sidste divisions-

match var der ikke færre end 70 løbere fra Silkeborg. Akkurat en løber mere end vi kunne stille med i divisionsmatchen i Damgård. Nu er der lang vej til Sjælland fra Jylland, og det er i hvert fald helt tænkeligt at vi kan stille med mindst lige så mange løbere som de kan. Så i sig selv er det at slå Silkeborg ikke nogen uoverkommelig opgave.

Derimod har Farum en kedelig statistik på sin side: Det er nu 11. gang Farum deltager i finalen, og klubben har sejret 9 ud af de 10 øvrige gange. I Østkredsens slutstilling pulveriserede Farum de øvrige klubber med de 12 matchpoint som er maksimum, mens næstbedste

klub ikke kom højere op end sølle 6 matchpoint. Og i Midgårdssormen vandt klubben tre af de fire klasser - det smuttede faktisk kun for dem i Tjalfe-klassen. Deres elitegruppe tæller navne som Signe Søes, Maria Høyer, Allan Mogensen, Chris Terkelsen, Mikkell



Mørch.

Så måske skal vi forberede os på at være glade for andenpladsen. Det er ingen skam at tabe til et stærkere hold, og så er de i øvrigt gode vindere i Farum. Læs selv deres beretning om Midgårdsormen på deres klubbhjemmeside, fuldstændig støvsugget for ordskvældrende sejrsglæde, og så skriver de i øvrigt til sidst: "Samtidigt vil jeg benytte lejligheden til at takke arrangørerne (OK HTF fra Haderslev) for et rigtig godt arrangement uden væsentlige fejl." Så kan det vist ikke blive meget bedre.

Divisionsmatch i pragtfuldt sommervejr

Det kan ikke nægtes - HTF var ikke nogen overlegen vinder af divisionsmatchen i Damgård. Men Odense fik kamp til strengen, selv om vi tabte. Det gode resultat skyldtes god, pålidelig indsats fra mange sider:

Jakob Physant var som sædvanlig stærkt løbende og blev nr. 4 på bane 1, kun 4½ minut efter Bjarne Hoffmann fra Kolding. Jens Peter Jensen blev 3'er på bane 2, og satte i øvrigt Steffen Alm og Finn Jørgensen med 4 minutter i det interne HTF-opgør.

Mona Rasmussen og Tina Haarup var henholdsvis nr. 5 og nr. 7 på bane 2B. Hans Nielsen var som sædvanlig uovervindelig i H60, og var i øvrigt tredjebedst sammenlagt på sin bane. Og Maja og Guri Alm måtte "nøjes" med anden- og tredjepladsen på deres bane et par minutter efter den gamle landsholdsløber Ayoe Berg fra Odense, mens Lasse Alm blev 2'er på bane 7 med Flemming Jesen 20 sekunder efter sig. Diana Jessen løb D17B over 10 minutter hurtigere end nr. 2 på bane 6, men også Maja Jørgensen, Inge Grarup og Vibse Møller plukkede point hjem til klubben på denne bane. Ingelise Baden, Anne B. Bertelsen og Marie H. Jensen blev henholdsvis nr. 5, 6 og 7 på bane 7B og Marie B. Bertelsen fik en syvendeplads på bane 8. Inger Marie Haahr blev 8'er i D50A.



Borgmester Jens Christian Gjeseing stillede også op for klubben i en undtagelsesvis gæsteoptræden og skilte sig hæderligt fra sin bane. Han havde testet formen ved træningsløbet i Tormaj et par dage forinden og viste da overbevisende orienteringsteknik selv om det efterhånden er et par år siden kompasset sidst blev støvet af. Men Jens Christian blev ikke hængende længe efter overstået bedrift, for han skulle skynde sig tilbage til Haderslev for at sprede glans på stadion over de lokale fodboldheltes dyst mod Herfølge.

Vi andre blev hængende i det herlige vejr. Det var svært at få næsen vendt hjemad når der var hyggeligt selskab omkring klubbeltet, hjemmebagt kage i bradepanden, sodavand til børnene og guldøl til de voksne. En blid, ugidelig stemning forsødede ventetiden på det endelige resultat, og ingen tog det særligt tungt at resultatet helt udeblev på grund af koks i arrangørens computer. Det vi vil huske fra den dag, er den pragtfulde udsigt til de to lillebæltsbroer og den flotte og afvekslende skov.

FAMILIEN. ALM'S SOMMERFERIETUR TIL FRANSK 5-DAGES

Vi havde planlagt at starte turen torsdag over middag. Første løbsdag var mandag, så i forhold til sidste år, hvor vi havde 24 timer til at køre til Italien var der denne gang masser af tid.

"Over middag" blev til 17.tiden, inden karavanen satte sig i bevægelse.

Efter 7 timers kørsel skete katastrofen: En flyvende hollænder med 200 km i timen torpederede min bil og skubbede den sidelæns hen ad motorvejen. Sidegevinsten var, at bil og campingvogn klappede sammen. Ingen kom til skade, men de materielle skader var store.

Efter at have humbet hen til den nærmeste politistation på et fladt caravandæk og en nat uden søvn på grund af uheldet kom vi på et værksted i nærheden.

Vi - og ikke mindst værkstedet - var i tvivl, om vi kunne fortsætte turen, men hullet i campingvognen blev dækket til og bilens sporing blev tjekket.

Da bilens sporing (toe in) var i orden (der var kun en vertikal vinkelforandring) - var der "kun" et skævt træk og en skæv vange på campingvognen tilbage. Så på det grundlag turde vi godt fortsætte turen.

Efter at have kørt 20 km kom der en betjent og vinkede os ind til siden. Så tænkte vi - nu er det umkehren og retur til Danmark.

Men til vores store lettelse var det en vægtkontrol - op på vægtene med camping-

vognen, der har en max. vægt på 1375 kg. Jeg stod ved venstre hjul og begyndte at svede, da han aflæste vægte til 800 kg. Uden lommeregner nåede jeg frem til at campingvognen ville veje 1600 kg. Stor var min lettelse derfor da der kom en Beamter fra højre side og sagde 600 kg.

Efter at have harceleret over den skæve vægtfordeling - noget der mest kan tilskrives konstruktionen (batteri, køleskab, magasin, vand i samme side) - fik vi lov til at fortsætte uden, at de kiggede nærmere på det skæve træk. PYHA!

Da vi havde kørt på det første franske stykke motorvej til Paris, fandt vi ud af, at det faktisk var ret dyrt - campingvognen medførte ½ gang ekstra afgift! Så efter Paris prøvede vi landeveje en tre timer. Det tog dog alt for lang tid at køre på, så vi vendte tilbage

Fuglsang
*Den ka'
vi li' ...*



til det behagelige, men dyre motorvejsalternativ.

Da vi var ved at være fremme var det aften og næsten mørkt. Da vi har en campingvogn med batteri og gasopvarmet vand, er vi ikke afhængige af at komme på campingpladser. Vi begyndte derfor at se os om efter et ydmygt ugenært sted, hvor vi kunne stille campingvognen og overnatte. Da vi kom til en by, der hedder Mimizan gik der en vej fra til højre, hvor der kun var bebygget på den ene side.

Der sneg vi os ind i håb om at finde en naturplet, men vejen var blind og efter 300 m endte vi midt i en gadefest, hvor hele gaden sad ved langborde for enden af vejen. Som om det ikke var nok, så var vejen så smal, at det var meget svært at vende vores vogntog. - FLOVT - og så oven i købet i en bil, der ligner en krøllet øldåse!

Vi trak os derfor tilbage og fandt en P-plads ved et Lidl-supermarked - der var dejligt mørkt, og de kunne da heller ikke have søndagsåbent. Også på dette punkt blev vi klogere....

Efter den næste dag at have bommet med en 20 km fandt vi byen, vi skulle campere i St. Julien de Born (jeg lærte aldrig navnet). Vi spurgte om vej ved en bagerkone, som kun kunne fransk, men som havde en flot datter (jeg tilbød for fremtiden at hente morgenbrød)! Det betød da også, at vi kørte ind på en anden to-stjernet campingplads, end den vi havde udset hjemmefra. Men det var nu udmærket, så vi blev der. Vores problem var bare at få fanget Hanne og Karsten Jøhnik fra OK Syd, som vi havde aftalt at skulle bo sammen med. De kom først med fly natten til mandag, men det gik da.

Søndag var vi på stævnecentret i Lite de Mixe, der mødte vi fam. Balslev (OO) og vi aftalte, at Ole, Chris og jeg skulle prøveløbe sammen. De skulle forbi "vores" by (den jeg ikke kan huske hvad hedder) og efter at vi havde ventet to forskellige steder på hinanden lykkedes det os da at komme i skoven.

Skoven består udelukkende af Østrigsk Skovfyr. Det er ca. 20 m høje træer, som skygger godt og derfor - kombineret med den næringsfattige sandbund - danner en ret åben skovbund. Kurvebilledet er ret storkuperet i forhold til danske klitområder - nogle steder dog med bregner og ud til stier og veje med en streg af noget meget stikkende stads.

Chris og Steffen: Chris Balslev fra Odense og Steffen løber fortræning søndag dagen inden Fransk 5 dages starter.



STØT VORE ANNONGØRER, DE STØTTER OS!

Så til løbet:

Banerne var noget af et antiklimaks og absolut ikke køreturen værd. 1. dag havde jeg på 1 km 3 poster, som kan sammenlignes med vore lette baner; op langs en sti - 20 m ind efter posten - 300 m langs samme sti igen - virkelig en dræber. Ufatteligt at man ikke kvalitetssikrer denne vigtigste funktion til så stort et løb med over 3500 løbere.

Temperaturen var OK de første dage, men den sidste dag - som også bar præg af ringe banelægning - var det omkring 40 grader. I skoven var der ret skyggefuldt, men denne sidste dag lå alle vore poster oppe på høje i åbne områder. Her dehydrerede jeg totalt, selvom jeg havde drukket 2 l væske inden start.



Steffen havde taget HTF's gamle kasserede klubbelt med til Frankrig. Det blev faktisk Danmarks klubbelt. De fleste danske løbere brugte teltet, som skyggeplads, da det var så varmt, at man ikke kunne være i solen, så der var ret trængt i teltet.

Nå men det var jo ferie og da der var 2 fødselsdage (Ole den ene dag og Maja den anden) var der en hel del kulinarisk samvær med fam. Balslev og Stamp - begge fra OO, samt med vore naboer Hanne og Karsten. Hanne fik mig lokket til at prøve en fiskeplatte, men det kan dog ikke anbefales!

Dagen efter fransk 5 dage var slut var der inviteret til Barbeque på stranden med efterfølgende dans. Familien Balslev og vi havde besluttet, at det ville vi gerne være med til. Men det var en ret stor skuffelse. Maden var nærmere den slags mad vi køber på en grill-bar, så det fristede ikke os. I stedet tog vi hen på Balslevs campingplads, hvor vi spiste pizzaer m.m.



Efter løbet ferierede vi i 4 dage - det var hammervarmt. Sidste dag tirsdag bookede vi ud fra campingpladsen og tog til stranden hele dagen. Sidst på eftermiddagen kørte vi mod nordøst. Målet var Cahors-distriktet, hvor Guri gerne ville se prins Henriks vinslot. Det er utroligt så meget sand, de har dernede! De første 200 km vi kørte var det ikke andet end sand og klitplantager.

Nu var det ved at være ebbe i tanken, så vi holdt på en p-plads ved et supermarked, hvor vi kunne tanke billigt næste dag.

Men så brød uvejret godt nok løs - det lynede, tordnede (det gør det jo for det meste

når det lynet), og stormede samtidigt med, at regnen væltede ned.

Vi hørte næste dag, at der havde været orkan i det område, Mont de Marsan, hvor vi havde ligget hele ugen, så det var et utroligt held, at vi undgik, at forteltet blæste væk eller, at et træ faldt ned over os. Der var ikke varskoet noget uvejr i dette format!

Men vi bøjede fra inden vi nåede Cahors og kørte nordpå for at se på grotter og hulemalerier (Grotte de Ruffignac), samt en drypstenshule - en stor oplevelse!

Desuden besøgte vi en spøgelsesby Oradeur sur Glane som blev massakreret af tyskerne under 2. Verdenskrig. Alt stod som da tyskerne havde forladt det efter at have dræbt alle indbyggere og brændt byen ned. Mændene blev skudt i tre garager, kvinder og børn blev gennet ind i kirken og skudt/brændt af. Man kunne se, hvordan kvinderne havde skubbet på vinduesgitterne bag alteret for at slippe ud. 3 kom ud, men de to en mor og hendes barn blev skudt. Meget knugende at opleve!

Derefter stod den på transit hjemad igen. Vi var heldige (dygtige) begge veje gennem Paris at komme på tidspunkter, hvor vi undgik kø.

Tak til de andre danske O-løbere vi var sammen med for at I var med til at gøre det til en god og mindeværdig tur!

Steffen

Maja vandt klassen D16. Da hun skulle til præmieoverraskelse var hendes frygt, kindkysse.

Franskmændene kysser 3 gange skiftevis på højre og venstre kind. Her er Maja ved at få de berømte kindkys.



**Salg og montering af:
Termoruder · Vinduer og døre
Isolerings-opgaver**

Få klar besked

GLAS MONTØREN

tlf. 7453 2996

Sandefjordvej 5 · 6100 Haderslev



TRÆNINGSLØB



tid		sted	mødested	arrangør
Lør.	27/09	13.30 Søgård	P midt i skoven	AalG
Lør.	11/10	13.30 Lindet/Hønning	afm. Toftlund-Rømøvej	Ribe OK
Lør.	11/10	13.30 Als Nørreskov	Melvedhus	SOK
Lør.	25/10	13.30 Rugbjerg	P-Østkant	AalG
Lør.	1/11	13.30 Pamhule	indk. Marstrup	
Lør.	1/11	13.30 Rønshoved	P-Fjordvejen	SOK
Lør.	8/11	13.30 Rømø	afmærkning fra lyskrydset	Ribe OK
Lør.	8/11	13.30 Frøslev Syd	Frøslev-Sofiedalvej	AalG
Lør.	15/11	13.30 Haderslev Vesterskov	P-Thomashus	
Lør.	15/11	13.30 Blommeskobbel	Fynshav-Mommarkvej	SOK
Lør.	22/11	13.30 Årup Skov	P-Årup Skovvej	AalG
Fre.	28/11	18.30 Vojens Fritidscenter	skærm på Billundvej	nat
Lør.	29/11	13.30 Als Nørreskov	Østerholm	SOK
Lør.	6/12	13.30 Bjergskov	P-Hostrup Sø	AalG
Lør.	13/12	13.30 Stensbæk	P midt i skoven	
Lør.	13/12	13.30 Kathrinelund	Huholt Skole	SOK Juleløb
Lør.	20/12	13.30 Hjelm Skov	Stadion	AalG
Fre.	26/12	10.00 Tørring Mølle	Møllen	
Juleløb				

Er du i tvivl om startstedet, så kan du gå ind på <http://home5.inet.tele.dk/miva/>, og se en del af startstederne under Træningsløb. Endvidere er der fremstillet et lidt ældre oversigtskort, som kan fås ved henvendelse til TRU-formanden Yvonne Gregersen på tlf. 7454 2003.

AalG har et tilsvarende oversigtskort over deres skove - ring til Jon Mathiesen på tlf. 7469 4576.

Kortpris:

Kr. 15,- for O-kort Lindet/Hønning, Gram, Stensbæk, Pamhule og Hytterkobbel.

Kr. 10,- for I-kort dvs. alle øvrige kort.

Priserne er inklusiv en plasticpose.

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.

Brikker kan lejes for kr. 5,-, men man må også gerne bruge sin egen.

Nye brikker kan købes for 285 kr.

Man kan leje et kompas for kr. 5,-.

Hvis man vil købe et kompas, så koster det kr. 110,-.



TERMINSLISTE



Dato	Type	Kl.	Sted	Arrangør	Bemærkn.
------	------	-----	------	----------	----------

September:

Søn 21.	2. afd. HTF KM	10.00	Marbæk	Esbjerg OK	
Fre 26.	SM-nat	19.30	Søgård	AAIG	
Søn 28.	DM-klubhold			Viemose Skov	O-63

Oktober:

Fre 03.	Kredsm. nat	20.00	Dalumgård/Stenløse	Odense OK	
Søn 05.	3. afd. HTF KM	10.00	Aabenraa Sønderkov	AAIG	
Lør 11.	DM-sprint				
Lør 11.	DM-nat	20.30	Folehaven	Søllerød OK	
Lør 18.	Klubmatch	13.30	Gråsten	SOK	
Søn 26.	SM/KM-lang	10.00	Varde Sdr.	OK West	

November:

Søn 09.	Jættemilen	09.40	St. og Lille Hareskov	OK73	
14 - 16	Kursus		Junior og U2		
Lør 15.	Voksentræf	09.00	?	Sydskredsens VKU	

HTF KM er 1. af 3 løb, som tæller til HTF's klubmesterskab (2 løb tæller)

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...

Indbydelse til SM i natorientering

AAIG's orienteringsafdeling

AAIG's orienteringsafdeling indbyder til Sønderjyske mesterskab i natorientering fredag den 26. september 2003 i Søgård.

Stævneplads: P-plads midt i skoven indkørsel ved campingpladsen.

Skærm ved indkørsel.

Start: Første start kl. 20:00

Kort: O-kort Søgård 1:10 000 ækv. 2,5 m 2001

Postbeskrivelser: IOF-symboler.

Terrænbeskrivelse: Plantage med mange stier og let kuperet (Hurtig gennemløbelig.)

Baner:

- 1: 6 km. Svær: H 17-20, H 21, H 35
- 2: 4 km. Svær: D -16, D 17-20, D 21, D 35, D 45
H -16, H 45, H 55, H 65-
- 3: 2,5 km. Let: Begynder

For løbere, der ikke deltager i SM, er der fri tilmelding på alle baner, og det er tilladt at løbe 2 eller flere sammen.

Tilmelding: Guri Alm
Rugmarken 40
6230 Rødekro
tlf: 7469 4663
email: sogma@roedekro.dk

Vel mødt i skoven.

SOK

Sønderborg
Orienteringsklub



INDBYDELSE TIL KLUBMATCH 2003

OK-SYD mod HTF

Lørdag den 18. oktober 2003

i Gråsten Skov

Første start kl. 1330.

Baner:	Bane 1	ca. 7 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.

Mødested: P-plads, Ravnsbjergvej

Tilmelding senest den 11. oktober 2003 til Guri Alm på telefon: 74 69 46 63 eller pr.
mail: gma@roedekro.dk.

TA' TUREN TIL VOJENS!

Se udvalget til hende og ham



Holmberg

Vestergade 22 · 6500 Vojens · Tlf. 74 54 11 07

For alle motions folk....

Pressemeddelelse 26. april 2003

Blodsukkerblues - en bog om glykæmisk indeks

De senere år er der sket en markant omvurdering af kulhydraternes værdi i vores kost. Tidligere gjaldt devisen jo flere, jo bedre, men i dag er man blevet opmærksom på, at der skal være en balance mellem indtaget af proteiner, sunde fedtstoffer og kulhydrater. Særligt skal man være på vagt over for de mange hurtige kulhydrater, der hæver blodsukkeret meget i en kort periode efter måltidet, hvorefter det falder drastisk. Dette fører igen til en stor sukkertrang, og derved kommer man let ind i en ernæringsmæssig ond cirkel. Den moderne, vestlige kost er rig på de hurtige kulhydrater, og dette har bl.a. medført en epidemisk stigning i antallet af diabetes type 2 tilfælde.

Blodsukkerblues handler netop om blodsukkerets centrale betydning for sundhed og velvære. Bogen bygger på viden om GI, glykæmisk indeks, der fortæller, hvordan blodsukkeret stiger og falder efter indtagelse af kulhydrater, og anviser via opskrifter og tabeller, hvordan man kan bruge GI til at opnå blodsukkerkontrol i hverdagen.

GI-metoden vinder i øjeblikket frem som en succesfuld vej til øget fysisk velvære. Den er et ideelt redskab, hvis man vil tabe sig eller optimere sine træningsresultater, og desuden fungerer den som forebyggelse og behandling af diabetes, migræne og hjertekarsygdomme m.m.

Det gode ved metoden ligger i, at der ikke er tale om en større kostomlægning, men blot om en regulering af kulhydrater i kosten, som let tilpasses den enkelte - alt efter ønsker og målsætninger.

Alle kan have glæde af GI-metoden, og med **Blodsukkerblues** foreligger nu en letforståelig og anvendelig bog på dansk om emnet!

Fredrik Paulún er ernæringsfysiolog og forfatter. Han er en af Sveriges førende skribenter inden for ernæring, træning og sundhed. Fredrik Paulún kan træffes på tlf: 0046 86270000.

Han har også egen hjemmeside: www.paulun.com

Blodsukkerblues er udkommet

Pris 269,00 kr.

ISBN 90-799-4-88

Venlig hilsen

PP Forlag

35813500



TIL ALLE HTF's MEDLEMMER!

Tak for sidst! Det gik jo rigtigt godt på Rømø d.30-31. august, men sofaen trak godt nok gevaldigt, da vi kom hjem.

Vi har fået mange tilkendegivelser af, at det var et godt løb og banerne er blevet rost.

Bl.a. har jeg fået en mail fra Chris Terkelsen i dag, hvor han bl.a. skriver: "Tak for et par gode stævner i weekenden".

Her er et udklip af en anden mail:

"tak, det var spændende at være med til ikke mindst for en førstegangsløber fra det bedagede hold fra Ribe og West".

Der har også været opringninger, mest med glemte sager, men også de roste stævnet. – så det kan vi ALLE vidst godt være stolte af.

Guri Alm



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

OPRÅB!!

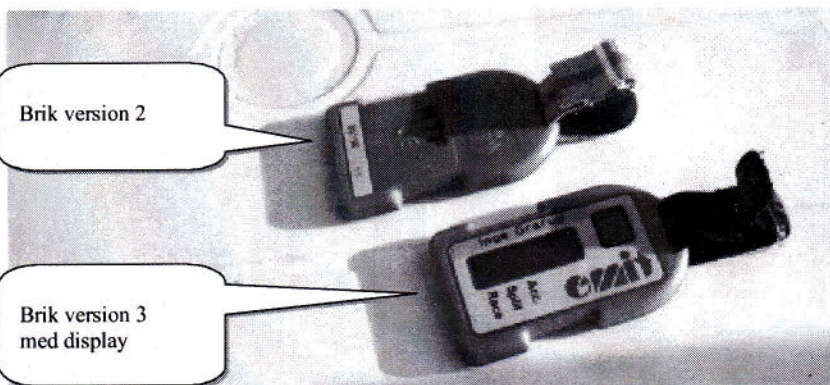
Bestyrelsen vil gerne opfordre de løbsaktive HTF'ere til at erhverve deres egne EMIT-brikker.

Det er nemmere for dig selv – du skal ikke tænke på

- om brikken nu er i klubposen
- om klubposen nu er kommet i tide.

Desuden er det i det nye løbstilmelder-program O-service muligt at tildele et fast brikkenummer til hver løber.

Her er vist de to versioner af brikker, som vi bruger!!



STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS!

TOP 10

over point tildelt ved HTF træningsløb 2003

indtil d.12 september

1	Haagen E. Larsen	OK-HTF	22
2	Henry S. Jacobsen	OK-HTF	19
	K.O. Rasmussen	OK-HTF	19
	Michael Christensen	OK-HTF	19
5	Heinz Schneider	OK-HTF	18
	Søren Dall	OK-HTF	18
	Søren Kjær	OK-HTF	18
8	Jørgen Thingvad	OK-HTF	17
	Jørn F. Andersen	OK-HTF	17
10	Erland Skøt	OK-HTF	14
	Niels Chr. Nielsen	OK-HTF	14
	O.K. Frederiksen	OK-HTF	14
	Vagn Hansen	OK-HTF	14

SÆLGES

Da Dorthé og Kenneth Mathiesen er stoppet med at løbe o-løb for at hellige sig fodboldens verden (Kenneth spiller på Aabenraas 1. hold med træning 3 gange om ugen, herudover kommer kampe) har de sat deres løbeudstyr til salg.

Alt er næsten solgt bortset fra følgende:

Et par næsten nye HTF løbebukser str. XS sælges for 75 kr. Nypris 200 kr. De er lidt små til Lasse, så jeg vil tro, de passer i størrelsen til Freja, Marie og Anne.

Henvendelse til Guri Alm, telefonnr.: 74 69 46 63 eller email: gma@roedekro.dk.

Hammelev

Damefrisør

KIRSTEN BLICHER-NIELSEN

Bøgevej 11 · Hammelev · TLF. 74 50 74 79



VIKINGEDYSTEN 2003!

Den 27. Vikingedyst blev nok den hidtil bedst gennemførte, hvor det var en god atmosfære og arbejdslyst blandt officials. Der blev leveret nogle gode udfordrende baner af de 3 banelæggere Hans Nielsen, Finn Jørgensen og Søren Bertelsen. Jeg har aldrig set så lille en procentdel udgået, hvilket er tegn på kvalitetsarbejde af vore banelæggere og kontrollanter!

Vi var forgludt af godt vejr og nogle flotte stævnepladser, som naturligvis smitter af på deltagerne, således de har en positiv oplevelse af Vikingedysten, når de evt. samme mennesker næste år skal bestemme sig for at deltage i Vikingedysten.

Det eneste som voldte kvaler var ved etappen i Pamhule, hvor der var sket et par færdselsuheld ovre på Fyn, som forplantede sig til vores arrangement. Alle Fåborg's brikker var strandet i køen, således vi måtte til at tildele nye brikker til de Fåborg-løbere, som var ankommet og tildele nye start tider til de sjællændere og fynboer, som kom for sent til Pamhule. Her blev der udvist stor smidighed fra HTF's 2 EMIT-specialister Hans Erik Hansen og Peter Berg, samt startpersonalet! TAK for det.

Ved præmieoverrækkelsen på Jels skole sagde den lokale Skovfoged Svend Hansen pæne ord om samarbejdet med HTF, ligesom HTF's nybagte kasserer Bendt Bossen som ODIN til hest sammen med de øvrige vikinger var med til at skabe glans over finalen. Vi havde i år næsten rekorddeltagelse på knap 400 deltagere fra 9 nationer, hvor vi for første gang havde Grønlands deltagelse og Jørgen Spetzler fra FROS, som er deres "spinddoktor" har bebudet, at de har lyst til at komme igen, men vi skulle huske, at have lidt flere præmier på i turistklassen!

For første gang flyttede Vikingsværdet udenlands, idet de unge fra Falun vandt denne ungdomsvandrepræmie til opbevarelse i et år.

Lørdag aften var ca. 30 officials samlet til grill i skolegården i Jels, som var rigtig hyggelig, ligesom torsdag aften i den følgende uge, hvor der igen var samlet 30 officials til "Vikingspil" på Jels Friluftsscene.

Tusind TAK til alle officials og min medstævneleder Niels Physant, som var med til, at skabe disse gode rammer og vi håber, at I har lyst til at hjælpe igen næste år, hvor løbsområderne bliver Soldaterskoven ved Tønder, Haderslev Vesterskov og Stursbøl.

Jønne

	ROAGER
	KLOAKSERVICE ApS
	N.C. NIELSEN
	AUTORISERET KLOAKMESTER
	ROAGER ØSTERMARK 5
	6760 RIBE
	TLF. 75 44 31 71 · FAX 75 44 30 58
	BILTLF. 20 74 97 10

PA TUR I SOMMERFERIEN TIL SVERIGE MED ODENSE TALENTKRAFTCENTER

Fredag aften sad jeg i toget på vej til Vissenbjerg for at sove hos familien Spangsberg. Næste morgen kl. 9.00 skulle vi nemlig til Sverige med Odense Talentkraftcenter. Det var 11 løbere fra Odense og TKC-Esbjerg. Det var med højt humør, at vi i en minibus og en personbil kørte mod Norrköping. Dog holdt vi et stop i Sverige ved en af de billige "Godis" butikker.

Hele ugen stod der orienteringsløb på programmet og de svenske skove blev udtynnet for blåbær og skovhindebær ... mmmm..

Hytten, vi boede i, havde senge til alle, og bad med tilhørende sauna.

Hver dag kørte vi til badesøen, der lå et kvarters kørsel fra hytten. Vi havde konstateret, at søen, som lå hundrede meter fra hytten var lidt for boblende.

For lige at vænne os til det noget anderledes svenske terræn, blev der sat poster ud til en alm. O-bane lige efter ankomsten.

Søndag trænede vi 2 gange "Følg John".

Mandag løb vi kun en bane for ikke at være helt kvæstede inden tirsdagens konkurrence "Östgötas 3 dages" løb. Eftermiddagen blev tilbragt i Norrköping city, så sukkerdepoterne blev fyldt op. Vel hjemme ved hytten igen, blev der spillet adventurepetanque. Det er en mere udfordrende slags petanque med klipper, en lille mose og hvad den svenske skovbund nu eller kan byde på. Resten af aftenen stod på gennemgang af dagens bane, spil og læsning af tøse-blade.

Så blev det tirsdag. Solen skinnede. Det blev 30 grader med høj luftfugtighed og gæet hvem der havde taget vintertøjet frem! Ja, det havde jeg. Men jeg trak jo så i O-tøjet, og løb til start.

Efter at have startet opad en hård bakke kiggede jeg på kortet og blev enig med mig selv om, at det var en meget let bane. Der var en del stier i forhold til det, vi havde løbet i dagene forinden, så jeg satte farten op. Men ved post 4 gik det galt: jeg bommede et par minutter. Efter hvad de andres resultater viste, havde de også set lidt mere af skoven end nødvendigt, så jeg vandt dagens etape, over alle de lokale svenske løbere.

Da vi samledes til evaluering om aftenen blev vi enige om at sætte ned på tempoet og op for koncentrationen.

Onsdag var et kortdistance løb, men banen var meget let. Jeg startede jo som aftalt dagen inden med at sætte farten ned. Det var ikke den bedste dag til sådanne lunteure og det var der også en svensker, der havde fundet ud af, så den dag endte jeg med at blive nr. 2. Den dag silede regnen ned og jeg havde taget sandaler med, så det blev med hoppen uden om vandpytterne.

Men selv om det tordnede lidt i det fjerne, skulle vi da også lige en tur i badesøen.

På 3. og sidste etape startede jeg ud som nr. 1 i jagtstarten. Jeg startede et halvt minut før nr. 2. Da jeg bommede rundt ved post 2 kom først hende 2'eren op og vi formåede at lede så længe at 3'eren, som startede 8 minutter efter hentede os. Hende fik vi dog hurtigt sat af, og da 2'eren lavede et lille svaj, satte jeg hende af og nåede ind til en rimelig sikker sejr. Pernille Spangsberg blev nr. 5 i samme klasse D16, som mig. Maja Bramming fra Odense blev nr. 3 i D18.

Præmierne var ret specielle. Jeg vandt et boccia spil. Pernille fik en drikkedunk og Maja Bramming en kæmpe havegrill.

Samme aften havde vi en sprint ved hytten på et lille men forstørret kort 1:1500. Et ret skægt løb, hvor posterne var på størrelse med de skærme o-løbere har hængende i bilerne. Banen var 800 m en passende længde efter min mening, men drengene skulle jo lige blære sig og løbe den to gange.

PRØV

KONTAKTLINSER

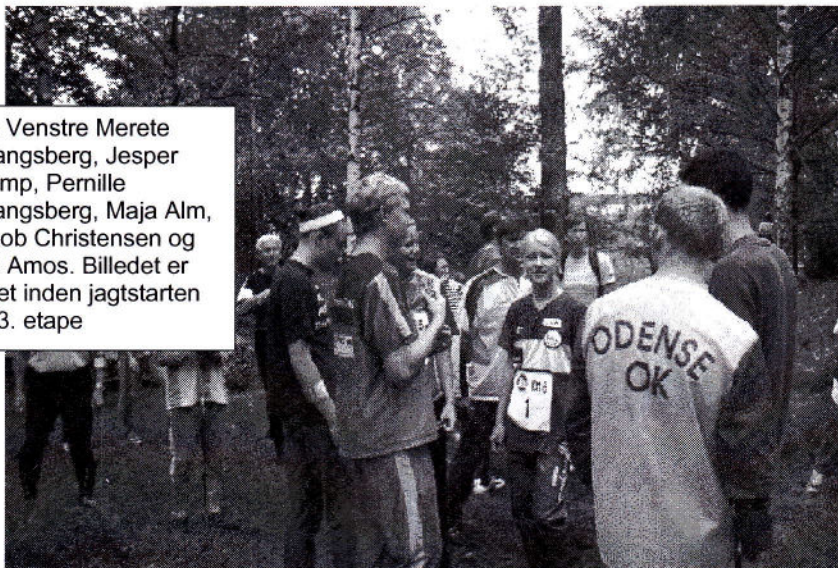
GRATIS

PROFIL OPTIK

Øje for den du er

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

Fra Venstre Merete Spangsberg, Jesper Stamp, Pernille Spangsberg, Maja Alm, Jakob Christensen og Ole Amos. Billedet er taget inden jagtstarten på 3. etape



Fredag skulle vi ud og have de sidste kilometer i benene. Formiddagens løb var en finorienteringsbane, små stræk med mange poster i et kuperet terræn. Fin bane og

alle kom også godt igennem. Om eftermiddagen var momentet grovorientering og ledelinier - et fint løb ligesom alle andre.

Vi gik tidligt i seng for trætte var vi. Næste dag skulle vi hjem til Danmark igen. Det havde været en uge fyldt med Trivial Pursuit, melon, god solid o-løber mad, kortspil, træning, badeture, læssevis af slik og selvfølgelig masser af o-løb.

Det var en sjov tur, som var rigtig godt tilrettelagt.

Maja Alm



Maja får overrakt præmie efter 3. etape.

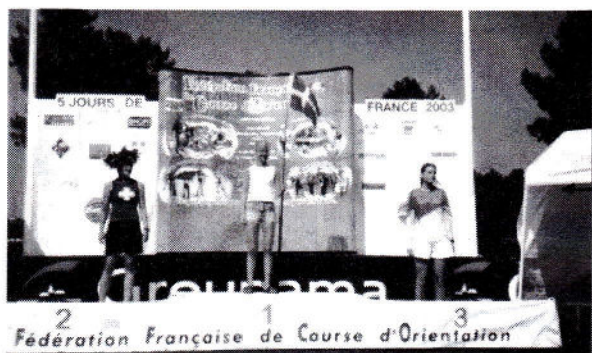
RESULTATTAVLEN

5-dages stævne i Sydfrankrig.

Ved et stort internationalt 5-dages stævne i orienteringsløb ved Atlanterhavskysten i Mimizan i Sydfrankrig vandt Maja Alm fra Orienteringsklubben HTF en suveræn sejr.

Det var et løb på 5 etaper og der deltog ca. 3.000 løbere fra 28 nationer. Løbet foregik i kystplantager, så det var oftest i sand man løb og temperaturen var mellem 30 og 36 graders varme. Maja vandt samtlige 5 etaper i pigeklassen 15-16 år, hvor der var 69 startende, og hun vandt sammenlagt med hele 14 minutter ned til nr. 2 - en pige fra Schweiz og 14 min. og 6 sek. ned til nr. 3, som var fra Tjekkiet. Steffen Alm blev nr. 5 i klassen H45 med kun 1 sekund ned til nr. 4. I denne klasse var der ikke færre end 225 startende.

Guri Alm kæmpede sig til en samlet 18. plads ud af 115 startende i D 40.



Præmieoverrækkelsen
fra løbet.

Maja står med det
danske flag.
Nr. 2 er Sonja Feer fra
Schweiz og nr. 3 er
Marketa Kopalova fra
Tjekkiet.

Den 27. "Vikingedyst" fik mange roser af deltagerne!

Der var rigtig mange roser til orienteringsklubben HTF for en flot afviklet "Vikingedyst", hvor deltagerne havde taget det gode vejr med, men de kom også langvejs fra! Der var deltagelse fra Schweiz, Belgien, Holland, Tyskland, Finland, Sverige, Norge og 4 løbere helt fra Grønland!

Den svenske klub Kåre fra Falun dominerede de fleste førstepladser i ungdomsklasserne og for første gang røg ungdomsvandrepræmien "Vikingesværdet" udenlandsk et års tid, da dette blev vundet af: Kajsa Risby, Erik Risby og Eva Tiselius fra Kåre. Fåborg fik 2. pladsen.

Odense orienteringsklub vandt seniorvandrepræmien en "Vikingøkse" ved Ayao Berg, Preben Christiansen, Karsten Mogensen og Tom Andersen. Herning fik 2. pladsen.

I det hele taget var der mange udenlandske løbere, som løb med førstepladserne! Vikingerne fra Jels var med til, at gøre præmieoverrækkelsen festlig, hvor HTF's kasserer Bendt Bossen førte and i vikingedystret med "Hil og Heja" til de præmie-tagende løbere!

Arrangørklubben HTF havde kun 10 løbere til start, da op mod 50 HTF'ere var officielle!

Men nogle gode lokale resultater blev der dog til:

Ved kortdistancen fredag aften i Hønning blev søskendeparret Maja B. Nielsen nr. 2 i D-17-20 og Lars B. Nielsen nr. 2 i H-17-20.

Ved det klassiske dyst i Pamhule og Revsø blev det også til nogle HTF-placeringer i det sammenlagte resultat: Lars B. Nielsen vandt H-17-20, Haagen E. Larsen blev nr. 2 i klassen over 70 år med klubkammeraten Henry S. Jacobsen på 3. pladsen. Solveig B. Nielsen blev nr. 5 i D-45-49, Keld B. Nielsen nr. 6 i H-65-69 år. Anne Bertelsen blev nr. 6 i D-11-12 år og Marie Bertelsen nr. 7 i piger indtil 10 år!

Da HTF sidste år holdt 40-års jubilæumsreception forærede Vikingerne fra Jels HTF en "Vikingehjelm". Den har HTF nu udsat som vandrepræmie til den klub som har flest deltagere med! Den første klub, som nu får deres navn på denne bliver Herning, som havde tilmeldt 34 løbere!

NB: De eneste forstyrrelser "Vikingedysten" fik, var fra de færdselsuheld, som skete

på Fyn i lørdags, som forplantede sig til "Vikingedysten", hvorved mange kom forsinket til etappen i Pamhule og måtte have nye start tider, som igen gav forsinkelse i beregningen af tiderne.

Forbavsende få deltagere udgik af dysten ved de 3 etaper, som indikerer, at banelæggerne har lavet et godt solidt arbejde!

8 Førstepladser til HTF i Krøngerup på Fyn d.10 august!

Der blev løbet B-løb i Krøngerup på midtfyn, og varmen var åbenbart ikke nogen hindring for, at ikke mindre end 8 HTF'ere blev nr. 1 i deres klasser, og dermed den absolut mest vindende klub!

Vinderne blev:

H-13-14-A	Daniel H. Jensen
H-40-44-A	Jens Peder Jensen
D-15-16-A	Maja Alm
D-40-44-A	Guri Alm
Over D-45-B	Solveig B. Nielsen
H-60-64-A	Hans Nielsen

De 2 fornemste klasser D-21-34-A og H-21-34-A satte HTF sig også på ved hhv. Tina O. Haarup og Jakob Physant!!!

OK-HTF, Haderslev løb sig i Landsfinalen for klubhold!

D.17 august blev det afgjort hvem fra Sydjylland og Fyn, som skal deltage i Landsfinalen for klubhold den 28 september i Veismose skov ved Vordingborg.

Efter et meget spændende opgør i Damgård skov ved Taulov imellem Esbjerg, Odense og

Kolding blev det Orienteringsløberne fra Haderslev som sammenlagt sluttede bedst med 10 matchpoint. Odense OK kom på andenpladsen med 8 matchpoint, idet Odense indtil d.17 august blot lå på 3. pladsen efter Esbjerg og Haderslev, men Odense vandt d. 17 august alle 3 matcher i Første Division, selvom det var med knebne 5 point over HTF!

Esbjerg som inden i dag lå på 2. pladsen måtte rejse hjem uden matchpoint, fordi de også blev slået af Kolding! Men det bliver Kolding, som igen må ned i 2. Division! I løbspont vandt HTF i dag med 277 imod Odense, som fik 275 løbspont og sammen



lagt fra forårets match slutter HTF i spidsen af Førstedivision med 566 løbspoint foran Odense med 540 løbspoint og altså 2 matchpoint flere end Odense!

HTF stillede med et meget optimalt hold på 70 løbere, hvor Haderslev by's Borgmester Jens Chr. Gjesing også deltog og var med til, at give holdet moralsk støtte, hvilket han også har bebudet, at gøre til Landsfinalen den 28 september!

Sidst HTF var i Landsfinalen var i 1996, hvor det blev til en sølvmedalje. Året forinden blev det til en guldmedalje og før 1995 har HTF vundet sølv 2 gange i Landsfinalen, hvor det er det bedste hold fra hver af de 3 kredse, som mødes i den landsdækkende turnering. Altså stadig BRONZE-medaljen tilgode! Hvem de øvrige hold bliver er ikke helt afgjort i Nordkredsen, men fra Østkredsen er det Farum, som er kommet tilbage efter et par års fravær!

Der blev præsteret en god holdindsats og følgende scorede HTF point:

Jakob Physant, Peter Berg, Gunnar P. Friis, Frederik Schøtz, Lars B. Nielsen, Jens Peder Jensen, Finn Jørgensen, Steffen Alm, Niels Physant, Mona L. Rasmussen, Tina O. Haarup, Maja B. Nielsen, Hans Nielsen, Erland Skøt, Maja Alm, Guri Alm, Solveig B. Nielsen, Inge Marie Haahr, Inge Physant, Mikkel S. Andersen, Lars J. Thestrup, Daniel H. Jensen, Diana Jessen, Inge Grarup, Maja V. Jørgensen, Lasse Alm, Flemming Jessen, Ingerlise Baden, Anne B. Bertelsen, Marie H. Jensen, Marie

ORIENTERING

ALT TIL O-LØB & TRÆNING

www.mollersport.dk



SILVA



Prøv www.mollersport.dk.
Der handler det om O-udstyr.
Se Tilbud og Links. Hvor træffer du os? SADAN!

MØLLER SPORT

E-mail: guip@vip.cybercity.dk
EGERNVEJ 18 8680 RY TELEFON 86 89 19 96 FAX 86 89 33 46

B. Bertelsen, Ronnie Romanov Hansen og Nicklas Jessen.

OK-HTF 10 matchpoint 566 løbspoint
Odense OK 8 matchpoint 540 løbspoint
OK Esbjerg 4 matchpoint 410 løbspoint
Kolding OK 2 matchpoint 473 løbspoint

3 Guld, 2 Sølv og 1 Bronze ved de Jysk-Fynske mesterskaber d. 24 august!

De Jysk-Fynske mesterskaber i orienteringsløb blev afgjort omkring Himmelbjerget.
OK-HTF, Haderslev fik 3 Guld, 2 Sølv og 1 Bronze.

Guldmedaljerne gik til :

Lasse Alm i klassen H-11-12 år.

Maja Alm i klassen D-15-16 år.

Hans Nielsen i klassen H-60-64 år.

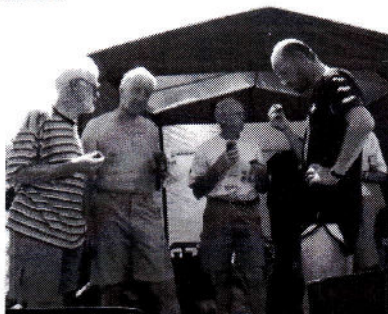
Sølvmedaljerne gik til :

Steffen Alm i klassen H-45-49 år

Finn Jørgensen i klassen H-55-59 år.

Bronzemedaljen gik til :

Guri Alm i klassen D-40-44 år.



Uden for mesterskabsklasserne var det en førsteplads til Solveig B. Nielsen i klassen D-45-B og en andenplads til Marie B. Bertelsen i piger indtil 10 år.

Ved stafetkonkurrence d. 23 august blev det til Sølv til Lasse Alm, Maja Alm og Daniel H. Jensen i klassen max. 43 år.

Guri Alm, Mona L. Rasmussen og Tanja Prokhorova vandt bronze i stafetten i klassen D-35.

Jørn Andersen, Hans Nielsen og Finn Jørgensen vandt også bronze i klassen H-55-59.

OK-HTF, Haderslev fik 4 kredsmeestre søndag den 7. september!

Der blev løbet om sydkredsmesterskaberne i Stenderup-skovene ved Kolding (kendt for at huse en LOS!) og orienteringsløberne fra Haderslev hjemførte 4 kreds-mesterskaber og andre var tæt ved.

Maja Alm vandt klassen D-15-16-A, Guri Alm vandt klassen D-40-44-A, Lasse Alm blev nr. 2 i klassen H-11-12-A og Steffen Alm blev nr. 2 i klassen H-45-49 år og i denne klasse blev klubkammeraten Jens Peder Jensen nr. 3.

De 2 andre kredsmeestre blev Finn Jørgensen i klassen H-55-59-A og Haagen E. Larsen i klassen over 70 år!

Uden for mesterskabsmedaljerne blev Kirsten Hansen nr. 1 i klassen Damer over 35-B og Solveig B. Nielsen ligeledes nr. 1 i klassen Damer over 45-B.



HC SPORT HADERSLEV

-din lokale sportsbutik

BISPEGADE 15-17 · 6100 HADERSLEV · TLF. 74 52 04 00 · FAX 74 53 40 20