



ORIENTERINGSKLUBBEN
HTF
HADERSLEV

44. Årgang, oktober 2006, nr. 4



Vikingedyst i 30 år!

Redaktion Søren Kjær (ansv.) og Inge Grarup Kontakt: soren.kjaer@mail.dk	Næste deadline: 14-11-06 (udkommer ca.01-12-06) 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 4082 3503	Jfa@adr.dk
Næst-formand	Guri Alm Rugmarken 40, 6230 Rødekro	7469 4663 6169 4663	Sogma@roedekro.dk
Kasserer	Ingelise Baden, Lyngtoft 6, 6760 Ribe	7544 5222	ingelise.baden@mail.tele.dk Bankkonto: reg.nr.4671, Konto 4671500490.

UDVALG:

Ungdomsformand	Jette Honoré Jensen Kærsmіндеvej 2, Marstrup, 6100 Haderslev	7457 5094	jettehonore@jensen.tdcadsl.dk
Træningsformand	Jens Jørgen Andersen Dyssebakken 8, 6500 Vojens	7454 0716	Jband@webspeed.dk
Træner	Jens Peder Jensen Kærsmіндеvej 2, Marstrup, 6100 Had.	7457 5094	jenspeder@jensen.tdcadsl.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@webspeed.dk
Tilmelding: løb	Guri Alm (se næstformand)		Gma@roedekro.dk

Klubhjemmeside	http://www.okhtf.dk	E-mail : htf@okhtf.dk
DOF's hjemmeside	http://www.dk.orientering.org/	E-mail : dof@do-f.dk

Forsidebillede : Selvfølgelig var der jubilæumskage til alle til Vikingedysten!

I dette nummer af klubbladet er der flere billeder fra årets Vikingedyst, men reportagen fra jubilæumsudgaven kunne I læse i sidste nummer af forbundsbladet Orientering.dk.

I dette nummer er skriftstørrelsen sat en anelse i vejret så læseligheden bliver bedre. Men ikke så meget igen, for medlemmerne har været rigtig flittige til at skrive, og det bliver en lidt tungere og dermed dyrere tryksag at sende ud end den I fik sidst!

Formandsord efteråret 2006.

Hvis man er HTFer er det næsten ikke til at få armene ned for tiden!

I disse formandsord kan jeg berette om det ene flotte resultat efter det andet, som ikke nogen HTFere tidligere har præsteret!



Vikingedysten d. 8-9. juli: Selvom HTF har fået konkurrence med et andet sommerløb, "Vestjysk 2-dages" ved Ulfborg weekenden før Vikingedysten, havde dysten i år fremgang i deltagerantal, således vi kom over de 300 deltagere og dette til trods for at mange havde prioritet på WOC-turen ved Silkeborg noget senere på måneden.

Vikingedysten blev vel også én af de allerbedste vi har afviklet, hvor vi var forgudet med godt vejr.

Afslutningen i Skovfoged Svend Hansens have med vikingerne fra Jels, som var med til at skabe glans over præmieoverrækkelsen, gjorde lykke blandt deltagerne, og det er længe siden der har været så mange til denne afslutning.

Ligeledes officials-aften på Jels skole med grill var meget vellykket, hvor vi var ca. 50. Yderligere ca. 50 fra andre klubber gjorde os selskab!

Det var næsten for meget for os som arrangør, at stille an med, så vi vil overveje om vore gæster også skal tilbydes dette til næste år??

Tirsdagen efter var vi næsten 60 HTFere med familie samlet til Vikingespillene på Jels amfiteater, hvor vi også havde en hyggelig aften! Jo, det er sjovt, at være i bestyrelse, når det er opbakning til aktiviteterne!

TAK til alle som hjalp med ved jubilæumsudgaven af Vikingedysten, enten det var de "tunge opgaver", bl.a. som banelægger eller det var som "Grill-ekspert" og andet nødvendigt for at dette stævne kan lykkes!

WOC-tur: Vi var én af de klubber i Danmark, som havde flest med på denne klubbetur i f.b.m. Verdensmesterskaberne ved Silkeborg med udgangspunkt i Århus. Vi fik dyrket klublivet på stævnepladserne og på camping-pladsen i Tilst, hvor en hel del andre HTFere som ikke var tilmeldt besøgte os i løbet af ugen, så der blev rigtig HYGGET gruppevis rundt omkring med "Kongespil" og "beach-volley", rødvin m.v.

HTFerne kunne vælge efter eget behov – også om man havde lyst til, at følge verdens-stjernerne før eller efter vi selv løb på stævnepladserne. Det var rigtig spændende, at følge dem i nærkamp på STORSKÆRM – så kan orienteringsløb godt være underholdende for de "passive gæster"!

Jeg tror alle var enige om, at det var en pragtfuld "WOC-tur" i Århus.

Den "store fællesspisning" har vi til gode ved klubturen til DM på Sjælland i weekenden den 9-10. september.

1. divisionsmatch den 13. aug: Vi havde tilmeldt 54 løbere til denne sidste match, selvom det endelige resultat om, hvem der skulle i Landsfinalen allerede var kendt ved sidste match i Sollerup. Meget glædelig, at alle, som er tilmeldt, kommer til start og gennemfører. Steffen var lovligt forhindret, da han pådrog sig en slem skade under Volley ved "WOC-turen"!

Også glædeligt, at "nye navne", som er med første gang kunne tælle med til holdet, således vi efterhånden får "blodfornyelse" på holdet!

Vores bedste damer var forhindret i at deltage, ellers havde vi matchet Odense, som vandt alle 3 matcher. Vi glæder os til den nye sæson.

Hæder: Vores 2 ihærdige ungdomsløbere Maja Alm og Daniel Honoré Jensen har modtaget støtte fra "DOF's venner"!

Det er første gang vi får 2 løbere hædret af "RIGTIGE VENNER"!

Et stort TILLYKKE til jer begge to!

Jeg har indbetalingskort, hvis du også har lyst til at støtte denne gode gerning i forbundet!

Rekruttering: Jette og Jens Peder har fået sat gang i nyrekruttering, hvor der var et beskedent antal på 8 nye den første gang, som var med til at indvie det nye kort over Dyrehaven, som Jens Peder har lavet.

Men det var en god aften, hvor kursisterne blev vartet op af 8 instruktører!

Her kan DU også "gøre en forskel" ved at invitere dine naboer, bekendte eller familie med til de kommende annoncerede aktiviteter – Og så er det gratis at deltage. Oven i købet får man kaffe/the – kage og frugt!

Træningsløb: Selvom det var en meget varm sommer vi har været igennem, har det været mange til vore træningsløb, og nogle banelæggere har også tænkt fornuftig og kreativt. Til træningsløbet den 19. juli i Fritidsområdet i Vojens var der udsat 2 væskeposter – flot når vores træningsløb har standard af åbne løb med EKT – kiosk og væske-poster! TAK for dette Bendt Bossen!

J/F-mesterskab d. 19-20. aug: Denne weekend var vi til J/F i Hjerminde om lørdagen og individuelt i Toholt (helt jomfruelig skov) om søndagen.

Vores veteraner Keld B. Nielsen, Erland Skøt og Jørgen Thingvad vandt GULD i klassen H-65-klassen. Vi vandt SØLV i H-55-klassen. Vi er Jønne, Flemming D. Andersen og Finn Jørgensen. Knap 2 min fra GULD.

H-45-klassen ved Arne Bertelsen, Jens Peder Jensen og Steffen Alm vandt BRONZE. TILLYKKE!

Individuelt i Toholt: Her fik klubben 2 SØLV-medaljer ved Maja Alm i klassen D-17-20 år og Finn Jørgensen i klassen H-55-59 år.

Det blev til 3 x BRONZE –medaljer ved: Tanya Prokhorova i klassen D-35-39 år, Hans Nielsen i H-60-64 år og Erland Skøt i klassen H-65-69 år.

TILLYKKE!

Dammen Rundt: Denne blev afviklet den 8. august – også her med et stigende antal deltagere og med de samme officials år efter år, hvor dem som trækker det største læs her er stævnelederen Gunnar P. Friis og de 2 EDB-operatører Peter Berg og Hans Erik Hansen.

For første gang blev det en kvinde, som havde hurtigste tid på den lange tur på 12,3 km og det var (ikke uventet) orienteringsløberen Dorthe Dahl fra FIF-Hillerød, som løb den kuperede tur i tiden 49.38, hvilket var 1 min og 14 sek. bedre end den bedste mand! 3 andre HTFer vandt deres klasse.

14 årige Anne B. Bertelsen var hurtigste pige under 18 år på den lange tur.

Maja Alm vandt den korte tur og i hurtigste tid af alle damer og Kristian Hansen var hurtigst af drengene under 18 år. TILLYKKE!

**Glade medaljetagere ved DM
Ultralang:
Tanja, Maja, Guri, Steffen og Hans**



Vi fik utroligt meget presse-omtale af JV ved dette stævne – TAK JV!

Det gjorde vi også af "**Løb i natten**" den 25. august om end dette var af negativ art, fordi et par stk. havde løbet forkert.! Det eneste vi har med det løb at gøre er, at vi stiller vores EDB-udstyr og vores 2 kyndige på dette udstyr GRATIS til rådighed for dette stævne og har kun udgifter på dette!

Jeg vil foreslå, at vi enten trækker os helt ud af dette, eller overtager det HELT som vores ansvarsområde???

Utroligt, hvor meget spalte-plads, der kan stilles til rådighed, når det er noget negativt om et stævne, men når man ofrer utroligt meget tid på vores andre stævner bl. a. med mange timers korttegnings-arbejde og banelægningsarbejde er det næsten ikke til at få en journalist i tale!

Men tiden har efterhånden lært mig – ligesom Spies – at negativ omtale **ER OGSÅ omtale!**

Faste poster i Vesterskoven: I samarbejde med Haderslev Statsskovdistrikt har vi fået nye poster i Vesterskoven, som sælges fra Haderslev Turistkontor. Det praktiske har Per Henriksen, Søren Dall og Jens Andersen stået for.

Klubdragter: Vores leverandør INTERSPORT i Åbenrå har meddelt, at vore dragter er ved, at være i restordre, så hvis du skal have en ny HO2 klubdragt inden jul skal du

snart beslutte dig!! Bestil den igennem vores næstformand Guri og den koster kr. 500,- som er incl. klub-logo og navn!

Fun-card i uge 42: Haderslev kommune har spurgt om vi vil være med til, at tilbyde O-løb for skolebørn i uge 42 og dette har vi sagt JA til.

De 3 tilbud bliver den 14. okt. fra Det grønne forsamlingshus fra 1330 til 1530. Den 17. okt. Og den 19. okt. fra skydebanen i Vesterskoven fra kl. 1000-1200.

DM-mellem i Langesø-skovene d. 26. aug.: Det blev til den største medalje-høst ved et DM nogensinde til HTF: Maja Alm vandt GULD i dame-juniorklassen D-17-20 år og Tina Overgaard Haarup vandt ligeledes GULD i D-35-39 år. Der var BRONZE til følgende: Steffen Alm i H-50-54 år, Hans Nielsen i H-60-64 år og Keld Brøchner Nielsen i H-70-74 år.

Vi havde 17 med, så det er et flot gennemsnit.

TAK til Odense for et godt arrangement!

TILLYKKE!

Midgårdssormen d. 27. aug. Her fik vi også noget af de bedste resultater nogensinde.

Vi er før blevet nr. 3 på ODIN-banen, men aldrig før blevet nr. 2 på FREJA-banen!

Vores dame-hold var: Lise Nielsen, Tina O. Haarup, Guri Alm, Maja Brøchner Nielsen og Maja Alm.

ODIN-holdet var: Steffen Alm, Jens Peder Jensen, Daniel Honoré Jensen, Arne Bertelsen, Jønne, Anne B. Bertelsen, Bo Bertelsen, Peter Berg, Lasse Alm og Søren Thystrup. Vi havde yderligere et ODIN-hold med, som kom fint igennem. TAK til Esbjerg for et godt arrangement i Marbæk!

TILLYKKE!

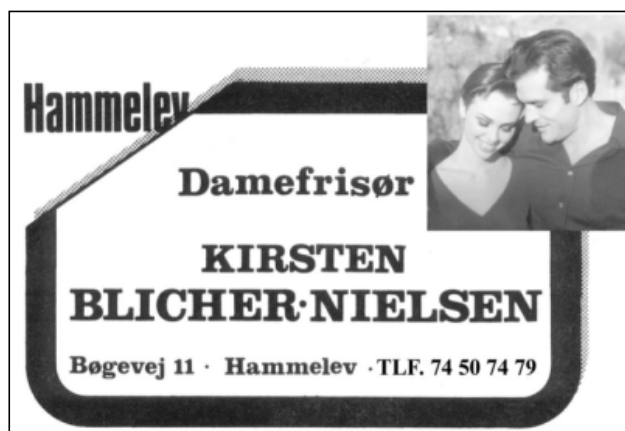
Kredsmesterskaber Klassisk d. 3. sept. i Frederikshåb: Ja, så her i søndags præsterede vi igen det bedste nogensinde i HTF's historie, hvor vi havde 20 løbere med til KM-klassisk. Vi fik hele 16 medaljer og hvor de 7 var af GULD og i 2 af klasserne var det internt klubopgør!

Følgende blev kredsmestre: Marie B. Bertelsen piger indtil 12 år med Camilla Bevensee på SØLV-pladsen, Anne B. Bertelsen i piger 13-14 år. Maja Alm i junior D-17-20 år, Steffen Alm i H-50-54 år, Finn Jørgensen i H-55-59 år med Flemming D.

Andersen på SØLV-pladsen, Hans Nielsen i H-60-64 år og Keld Brøchner Nielsen i H-70-74 år.

DM-weekend på Sjælland: Ja, redaktøren har meddelt, at jeg også kan nå at berette om vores weekendtur her den 9-10 september.

8 HTFere kom hjem med hver deres medalje, og andre var meget tæt på en medalje. I stafetten blev det til SØLV-medaljer til vores unge max. 43 hold ved Lasse Alm, Marie B. Bertelsen og Daniel Honoré Jensen. Vi noget ældre var så heldig at vinde BRONZE-medalje ved mig, Flemming D. Andersen (min gamle nabo, som er kommet tilbage igen efter



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

12 år på Sjælland) og sidste tur løb Finn Jørgensen og det gjorde han så godt, at han løb holdet fra plc. Nr. 9 til nr. 3, hvilket overraskede mange – også speakeren – men konkurrencen var også tæt her med 19 hold og den eneste klasse, hvor medaljerne blev fordelt med et hold fra hver kreds!

For første gang i flere år havde vi både et D-21 og et H-21 stafethold til start og de kom fint igennem begge hold!

Ved DM indv. I Boserup skovene vandt vores største favorit Maja Alm en sikker sejr på 6 min. til nr. 2 i klassen D-17-18 år. Vores alderspræsident Haagen E. Larsen løb en sikker SØLV-medalje hjem, som var hans første ved dette DM-mesterskab, så der må være håb for vi andre, hvis vi ikke er slidt op inden denne alder indfinder sig?

TILLYKKE til jer alle!

Jeg synes vi havde en rigtig hyggelig tur med en habil chauffør i Steffen Alm og nogle gode servitricer, der omvartede os hele weekenden, således vores gæster fra vores nabo-klubber glædede sig til, at vi sender vores "vinter-program ud"! Fin indkvartering og fællesspisning med hygge bagefter. Soverummet med 80 overnatninger i en stor hal var også super!

Stor TAK til Steffen og servitricerne, som var med til, at gøre turen GOD!

Kredsmesterskaber i ULTRA-lang: Dette er det næste arrangement HTF står for og dette finder sted søndag den 8. oktober i Lindet-Hønning plantager, hvor jeg det sidste stykke tid har opdateret de 2 kort over disse områder. Hvis du har lyst til, at hjælpe ved dette stævne kan du melde dig til stævneleder Arne Bertelsen og få tildelt en opgave, men da det er et beskedent arrangement, hvor det ikke skal anvendes mange officials er der stor mulighed for at løbe. Man kan løbe uden for konkurrence på den bane og længde, som passer til sit aktuelle formåen – så hvis du er ny i HTF, er der her en mulighed for rigtig konkurrence løb eller motionsløb!

Vores Maskot: Vores hjemmesidefolk Tanya og Jørgen har fået syet klubdragt til vores Maskot – måske derfor det på det sidste er gået så godt resultatmæssig for vores løbere. TAK for dette Tanya og Jørgen.

Hjemmesiden: Ja, du kan se mere aktuelt om klubben på vores hjemmeside, som til stadighed bliver udbygget med nye informationer.

Besøgstallet på vores nye hjemmeside har allerede passeret 1.800 besøgende!

Det forjættede land ligger altid på den anden side af et vildnis"!

Orienteringsløb er en motionsform der giver "MENING"!

"Du ønskes et godt efterår"!

Jønne

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

Få klar besked

GLAS MONTØREN tlf. 7453 2996

Sandefjordvej 5 · 6100 Haderslev

Maja Alm og Lars B. Nielsen klarede sig bedst til WOC!

Der var 40 HTF'ere med til publikumsløbene i forbindelse med WOC.

Det blev til 6 sejre i ligeså mange løb for Lars Brøchner Nielsen i klassen H-21-34-B. I finaleløbene i går, hvor der var starttrækkefølge med baggrund i de foregående 5 dages løb, blev de bedste HTF-resultater følgende:

Maja Alm blev nr. 2 i D-17-20 elite kun 17 sek. fra førstepladsen. Hendes far Steffen Alm blev nr. 4 i klassen H-50-54 år. Maja Brøchner Nielsen blev ligeledes nr. 4 i klassen D-21-34-B. Marie B. Bertelsen blev nr. 6 i D-11-12, Der var 7- plads til følgende: Guri Alm i D-40-44, Daniel H. Jensen i H-15-16-A, Solveig B. Nielsen i D-21-34-B.

Undervejs af ugens løb blev der 2 gange præmier til Filip Grahn i klassen drenge indtil 10 år for en 2. og 3. plads og Anne B. Bertelsen for en tredjeplads i piger 13-14-A.

Det har været en spændende uge at være så mange samlet fra klubben, hvor de fleste boede på campingpladsen i Tilst og kunne her dyrke kammeratskabet i klubben, men det var også utrolig spændende at følge verdens bedste orienteringsløbere på storskærm på stævnepladsen, hvor man kunne følge deres "nærkampe i skoven"!

Jønne

HTF på WOC-tour

Af Dorthe Nielsen

Som de fleste sikkert ved er der i sommeren blevet afviklet VM i orienteringsløb på dansk grund, nærmere betegnet i uge 30 – 31 i skovene omkring Aarhus – Silkeborg.

Det måtte min mand og jeg simpelthen opleve. Arrangørerne havde været så flinke at lave publikumsløb i forbindelse med VM-løbene, så vi havde mulighed at prøve kræfter med "de gode". Og det bedste var, at vi kunne nå og se VM-løberne i aktion før eller efter vores eget løb.



Vi havde valgt at ta' campingvognen på slæb, og bo på en sportsplads sammen med andre deltagere fra vores klub (HTF). Det lyder måske lidt primitivt, men her havde arrangørerne også gjort det godt. Meterlange kabler trukket fra den nærliggende skole forsynede os med strøm. Kun én gang var der strømsvigt, og det var pga. vand i store mængder i forbindelse med et tordenvejr midt om natten. På skolen var der også mulighed for at bade, rengøre sko og skylle løbetøjet. Ikke på noget tidspunkt måtte vi stå i kø for at bade eller komme på toilet.

Mine børn og mand og jeg glædede os meget til alle de oplevelse vi skulle til. Der var jo så og sige "fest" inde i Ridehuset hver aften. Vi skulle i hvert fald ind og se præmieoverrækkelse, når nogen i vores klub (HTF) havde vundet. Vi skulle da også på shoppetur i Aarhus, i Tivoli, og måske ud og bade og, og, og Vi havde vist lige glemt hvor hårdt det er at løbe i Linå Vesterskov, Storskoven, Fløjstrup, Løndal Skov, Gjærn Bakker og Himmelbjerget. Det var så hårdt, og vi blev nærmest lagt i seng af vores børn (5 og 7 år) hver aften. Der var bare ikke energi til noget som helst. Om mandagen var jeg så øm i alle muskler, at jeg stønnede højt hver gang jeg bevægede mig. Jeg var i hvert fald ikke i tvivl om hvad kuperet terræn kan gøre for ens bagdelAV!



Endelig kom dagen. Tirsdag, i dag skulle jeg se Hans Kongelig Højhed Kronprins Frederik in person. Og hold da op hvor fik jeg taget mange billeder. Jeg var næsten helt euforisk. Kun næsten, for helt euforisk blev jeg da herrene løb sprint. Hold kæft hvor var det spændende. Vi råbte og skreg på Claus Bloch, og han fik den bedste tid, men han var ikke den sidste løber, og desværre for os og Claus blev det "kun" til bronze. (Set i bakspejlet var det rigtig flot)

Vi havde en hviledag om onsdagen, hvor vi sov længe (Vi havde måske fået lidt meget

	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

rødvin aftenen før). Så skulle vi gøre Aarhus usikker. En tur i IKEA skulle vi, og godt vi er orienteringsløbere, for det var da ikke til finde rundt. Så frem med kortet, og så måtte vi læse os ind på hvilken afdeling vi skulle til.

Meget speciel oplevelse. Herefter ind gågaden og "ose", en biograf tur for ungerne og sluttelig på restaurant og få revelsben på australske manér. Og så hjem og på hovedet i seng, for der ventede jo atter nogle hårde dage forude.

På stævnepladsen er der atter ros til arrangørerne at hente. Til trods for det store stævne og mange deltagende fra forskellige nationer, fremstod der en dejlig hyggelig, nærmest intim stemning. Pladsen virkede på ingen måder stor og uoverskuelig. Vores børn tog af sted på eventyr og kunne sagtens finde "hjem" igen. Tænk sig at stævnepladsen blev flyttet hver dag, et kæmpe stykke arbejde. Også her skal gives en rose.

Vi har været meget glade for at deltage i WOC-touren, og glæder os til NOC-touren. Det kan varmt anbefales.

● ● ● ● ● ● ●

● PRØV ●

● KONTAKTLINSE ●

● GRATIS ●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

PROFIL  OPTIK

Øje for den du er

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

Fuglsang

*Den ka'
vi li' ...*



Fuglsang

STØT VORE ANNONCØRER, DE STØTTER OS!

Datoer for breddesatsning/rekruttering.

7. oktober PAMHULE/ Det grønne Forsamlingshus og desuden alm. træningsløb
14. oktober PAMHULE/ Det grønne Forsamlingshus og desuden alm. træningsløb
28. oktober VESTERSKOVEN/ P-plads ved skydebanen
- 4.november VESTERSKOVEN/ P-plads ved skydebanen (+ Voksentræf i Sydkredsen)
11. nov. KUN alm. træningsløb
18. nov. VESTERSKOVEN/P-plads ved skydebanen
25. nov. VESTERSKOVEN/ P-plads ved skydebanen (Voksentræf i Sydkredsen samme dato)
2. december PAMHULE/evaluering

Endnu mere breddesatsning:

Vi har fået en henvendelse fra Haderslev Kommune om, at være med til at give skolebørn et tilbud i efterårsferien. Vi besluttede at tilbyde vores planlagte aktivitet fra Nørskovgaard den 14. oktober, samt tirsdag den 17. okt. og torsdag den 19. okt. begge dage fra kl. 1000 - 1200.

Velkommen til nye medlemmer – vi håber I må trives i klubben

**Tina B. Grosbøl
Kristina B. Grosbøl
Hans Henrik Grosbøl
Jens B. Grosbøl
Karsten Dinesen
Jacob Dinesen
Mark Grarup
Diana Grønquist
Tobias Grønquist
Maja Scade Bossen
Martin Scade Bossen
Flemming D. Andersen**

**Anders Dinesen
René Hein
Charlotte Clausen
Katarina Clausen
Hanne Clausen
Jens Clausen
Michael Torres Juhl
Line Høffner
Svend Hansen
Agnethe Hansen
Jette Gram Qvade
Charlotte Grarup**

Nyt fra hjemmesidesnedkeriet

Siden starten af maj er der sket meget med hjemmesiden. I første omgang fik den en ny "indpakning" og siden er der løbende kommet nye muligheder og informationer til. Vi vil gerne opfordre alle medlemmer til at bruge hjemmesiden aktivt så den kan blive endnu bedre. På hjemmesiden kan man f.eks. finde:

- Opdaterede informationer omkring træningsløb som ikke nåede med i klubbladet. Man kan se om træningsløbet er blevet flyttet eller om der mangler en banelægger til et træningsløb.
- Man kan melde sig som banelægger til et træningsløb med kun ét klik (næsten).
- Klubbladet - ofte før det kommer med posten.
- Billeder som aldrig ville komme i klubbladet!

Derudover er der et lukket område for medlemmer hvor man kan finde:

- Beslutningsreferater fra bestyrelsesmøder.
- Opdaterede tilskudsregler.
- Andre informationer som kun vedkommer klubmedlemmer.

Til hjemmesiden er der en håndfuld bidragydere som har bidraget væsentligt til indhold og rettelser til hjemmesiden, men jo flere som bruger hjemmesiden aktivt desto flere fejl og mangler vil blive opdaget og desto flere vil være opdateret m.h.t. nyeste informationer.

Banelægger med ét klik (næsten)

Gå ind på HTF's hjemmeside og klik på "Træningsløb" i venstre side af skærm-billet. Klik herefter på "Program". Listen over kommende træningsløb kommer herefter frem. Det er ved de træningsløb, hvor der står VAKANT ud for, at der mangler banelæggere. Hvis du klikker på "Vakant" starter dit postsystem op på en email. I denne email skriver du dit navn og at du gerne vil lave træningsløb. Mailen sendes herefter.

Du modtager efterfølgende en kvittering fra træningsudvalget om at de har registreret, at du laver løbet. Endelig erstatter webmaster VAKANT med dit navn.

Ud over at du bekvemt kan sidde hjemme i stuen og vælge at blive banelægger til et træningsløb der ikke falder sammen med noget andet, letter det også træningsudvalgets arbejde meget.

Det lukkede område

Det lukkede område kræver at du får lavet dit eget brugernavn og -kode. Disse laver du ved at gå ind på HTF's hjemmeside og klikke på "Ny bruger" ude i venstre side af skærm-billedet. Hvis du herefter klikker på "Ny bruger" i højre del af skærm-billedet, dukker den formular op som skal udfyldes for at få brugernavn og -kode. Klikker du istedet på "HJÆLP" får du en illustreret beskrivelse af hvordan formularen skal

udfyldes. Under FAQ kan du finde svar på de oftest stillede spørgsmål omkring hjemmesiden.

Tanya & Jørgen

TKC syd.

Af Anne Bertelsen

TKC, er forkortelsen for Talent Kraft Center. Det er for ungdomsløbere fra ca. 14 år og opad. Da jeg startede til TKC, var der samling hver 2. onsdag. Men da det var svært for alle at nå når det var en hverdagsaften. Så derfor blev det lavet om til de lørdage, hvor der ikke er andre løb.

Når der er samling, er det i forbindelse med et træningsløb, hvor Steffen Alm - vores træner - nogen gange har arrangeret noget lidt anderledes baner til os TKC'ere.. Vi har prøvet at løbe punktorientering, på kort uden kurver, og meget andet, men også helt almindelige baner, til vores samlinger. Bagefter løbet tegner vi vejvalg og evaluerer.

Ud over samlingerne er der også vores TKC ture.

Her i foråret var vi fx. til Spring Cup, og i oktober 2005, var vi på 2 weekends ture : en tur til nordjylland i bus. Hvor vi løb natløb, træningsløb og så kimbredysten om søndagen før vi tog hjem..

Den anden weekend i oktober vi var afsted, var vi i Sverige for at løbe Smålandskavlen (stafet, søndag). Vi kom til Sverige om lørdagen i bus, og skulle bo i Lessebo OK's klubhus. Nogle af os TKC'ere, løb i skoven ved klubhuset, mens resten, var med Steffen ude ved stævnepladsen, hvor nogle skulle løbe nat turene, på TKC holdene til stafetten.

Næste dag tog vi så ud til Smålandskavlen .. Ingen af TKC-syd holdene klarede sig super, men det var stadig en super hyggelig tur! Desuden var det lærerigt og sjovt at løbe i anderledes og svensk terræn.

Fra HTF er Maja Alm, Daniel og jeg, med i TKC, og så selvfølgelig Steffen Alm, vores træner.



TKC-sjov i Belgien i pinsen

Klubturen til DM på sjælland den 9-10 september 2006.

Fredag aften pakkes de nødvendige ting, som med alderen er blevet et helt arsenal af udstyr: kompas, brik emit? nåh - den skal ikke bruges, briller, kasket, hvis regnen siler ned (som på Fyn), antidug, saks, plaster, postkontrolholder, svedbånd løbetøj og - sko.

Vækkeuret ringer 06.00 springer op, får et forfriskende brusebad, klar til den første morgenkaffe, som Lone trofast laver hver morgen. Madpakken er også klar. En ekstra kontrol af taskeindhold. Hvad med overnatning? Ups, finder sovepose og luftmadras frem, de har ligget ubenyttet hen i mindst 10 år. Luftmadrassen er næsten ny, ser i hvert fald sådan ud, bliver rullet sammen og alt er klart.

Vi skal mødes i Kolding kl. 07.50

Hans's sølvgrå Toyota ruller op op foran døren præcis kl. 6.55. aftalen var kl. 07.00 Så helt klar er jeg ikke, skulle lige ha' det sidste stykke brød tykket af munden. Jo – for vi skulle lige ind i Ribe og ha' Bo og Lars med. Vi fik pakket bilen, der blev læs på, der var andre der skulle ud at rejse i flere dage. Bo og Lars skulle så ha' sagt rigtigt farvel til Henholdsvis Dorte og Anette, men nu var kl. 07.15, vi var klar til at vende næsen mod Kolding. Er Hans hurtig i skoven, så er han ikke mindre hurtig i bilen, præcis 7.48 ruller vi ind på parkeringspladsen ved Hotel Scandic i Kolding. Bussen er kommet, men Steffen har besvær med at få bussen vendt, så inden han er klar er vi også klar til at få bagagen læsset ind. Gu---d, hvor har løbere meget bagage med, vi skulle tro de skulle være væk i 14 dage, Nå –h. vi fik presset vores bagage ind også. Der var andre løbere, som skulle mødes her bl.a. familien Bertelsen og løbere fra Kolding OK. Nu var der kun et stop inden stævnepladsen på Sjælland. Det var i Middelfart, hvor Lise skulle på. Derfor blev toiletterne flittigt benyttet her. Endelig på plads alle sammen. Bussen med glade løbere er på vej over Fyn. Straks er Guri, Ingerlise og Jette på vej med Rundstykker, smurt og klar til indtagelse.

Kaffebrygger Søren T deler dejlig varm kaffe ud og nu kan vi klare os til Sjælland. Men så må Jønne ha' tømt haven hjemmefra for æbler og blomster, som vi nu kan mæske os med. Vi har en dejlig køretur over Fyn med solskin og en flot køretur over Storebælt med dejligt udsyn her højt oppe i bussen. Klokken godt 10.00 ruller vi op ved stævnepladsen. Vi havde forinden fået at vide at der var 800 m. til stævneplads for





busser, men vi blev læsset af her. Steffen finder også holdeplads for bussen tæt ved stævneplads. Således blev vi sparet for mange skridt. Vi fik vort klubbetelt stillet op, så vi havde en fin udsigt og kunne herfra følge løberne til publikumsposten og være klar til skifte ca. 10 min. Senere. Det blev en hyggelig dag på stævnepladsen med socialt samvær og drøftelser om bom, briktab, hvad kunne jeg ha' gjort kort- banelæggerfejl eller

havde jeg været et forkert sted, mulighederne var mange- ligeså undskyldningerne. En rigtig o-løberdag. Præmieoverrækkelsen var slut og vi indfandt os i bussen igen. Den stod jo dejligt nær ved.

Nu skulle Idrætscenteret i Borup findes gik problemfrit, dog skulle vi under en bro, Steffen var nu i tvivl om den høje bus kunne køre under. Peter Sebelius blev sendt ud for at rekognoscere. Bussen blev listet under uden skrammer, og vi ankom til Idrætscenteret omkring kl. 16.30.

Nu skulle vi installeres. Vi blev alle anvist den store hal, hvor der var masser af plads, Men inden alle havde fundet den plads, man nu syntes om, var hallen fyldt. HTF var dem som fyldte mest, men vi var også dem, som havde flest deltagere i overnatningen.

Nu var der en pusten, pumpen madrasser op på mange forskellige måder. Nogle brugte mund til mundmetoden, andre fod- håndpumper, mens andre havde mere moderne elektriske med stor larm til følge, men det fik heldigvis hurtig ende.

Vi var nu klar til aftensmaden, som var bestilt til kl. 18.00 Retten bestod af kødsovs med ris og gulerodssalat. Smagte fortrinligt. Men værten havde glemt, at det var nogle sultne løbere, som skulle bispises, og at de samtidig var jyder. Da alle havde fået første gang, var kødsovsen sluppet op, men der var rigeligt med ris og gulerodssalat, men smagte nu bedre med kødsovs til/på. Jønne kunne klare en toustbrød ovenpå. Andre fik det også tilbudt.

Aftenhygge med kaffe og dejlige kager af enhver art med kaffe til og en/to øl/vand til at afslutte en social/festlig dag med.

Da klokken var godt og vel 22.00 var jeg efter en dejlig dag klar til at gå til ro. Det så ikke ud til at andre var klar til det endnu. Jeg fandt min engang oppustede luftmadras. Flad som en pandekage. Peter som var min nærmeste nabo, havde også en flad madras. Vi blev enige om at der havde været andre løbere på spil. Nå vi fik dem pustet op igen, dejligt at ligge og lade søvnen få overtag. Vågnede kl. ca. 01.00. Lyset i salen var blevet slukket. Jeg har gennem tiderne været på mange lejrskoleture, hvor

det har været svært at finde ro, men her var fuldstændig ro, ikke engang en snorkelyd. Men hvorfor så vågne på det ulidelige tidspunkt, luften var igen langsomt feset ud og jeg lå på det hårde gulv. Det samme gjorde Peter. Med den ro som var i salen var det ikke let at få pustet madrassen op og vel også nytteløst. Så resten af natten blev lang med mange opvågninger på det hårde gulv. Men når jeg nu husker tilbage i tiden var det også galt med luftmadrassen sidst den blev benyttet. Nu blev den lagt i skraldespanden på Idrætscenteret. Så må jeg huske næste gang, at jeg ingen luftmadras har, gerne før jeg skal af sted.

Endelig morgen- kl. var 05.45. Hans Nielsen lister i bad. Det samme gør jeg. Da jeg kommer tilbage fra bad, sidder Søren Bertelsen i køkkenet og tygger på småkager, bander over ikke at ha' sovet, var blevet sulten. Havde om aftenen været på togrejse til sine forældre i København. Havde heldigvis fået kager af sin mor.

Vi gjorde morgenmaden klar (som var indkøbt af vores af vore maddamer) skulle indtages mellem 7 og 8 . Bo havde været hos bageren efter brød. Allerede kl. 6.30 var de første i gang med morgenmaden og inden kl. 07.00 var de fleste færdige. Vi fik pakket og klar til at køre til turens sidste løb. Aftalen var afgang kl. 8.30 ingen problemer med at overholde den. Dog kom der et problem. Hans Nielsen havde været på morgenrekognisering. Her var han stødt på en bro ,som vi skulle over for at komme til stævneplads max 12 tons. Bussens totalvægt var 20 tons. Steffen finder hurtig alternativ rute og vi er på stævnepladsen som nogle af de første løbere.

Vi finder en egnet plads til vort telt med god udsigt. Vejret er perfekt, høj sol
Hele dagen nyder vi det gode vejr. Løbene ikke noget at prale af, dog Guld til Maja. Sølv til Hågen tillykke til dem begge. Nu måtte vi gå de 800 m. til bussen og kl. 16.30 går turen tilbage mod Jylland. I bussen nydes kaffe kage og øl/vand. En dejlig Weekend lakker mod enden. Vi er i Kolding omkring kl. 18. Vi skal lige et smut over Esbjerg med Lars og er vi Hviding ca. 19.30 Sådan en tur må gerne gøres om en anden gang. Tak til bestyrelsen for HTF.

Hilsen Erland



Det var en fornøjelse at kunne sende sådan en pressemeddelelse ud:

DM-medaljer til HTF

Udbytterig klubtur for den sønderjyske storklub

Orienteringsklubben HTF fyldte lørdag morgen en turistbus med alle sine mest aktive løbere for at deltage i weekendens DM i orienteringsløb på Sjælland. Det gav pote resultatmæssigt:

I lørdagens stafetkonkurrencer i Skjoldenæsholm nord for Ringsted blev det til sølv i klassen D/H max 43 til holdet bestående af Lasse Alm, Marie Bertelsen og Daniel Honoré.

Og i den anden ende af aldersskalaen blev det til bronze i H 55-59 til holdet bestående af Jørn Andersen, Finn Jørgensen og Flemming B. Andersen.

Desuden var det nær ved og næsten med en 4. plads i H 45-49 til Arne Bertelsen, Jens Peter Jensen og Steffen Alm.

Guld til Maja Alm

I dagens individuelle konkurrencer vandt Maja Alm som forventet guld i klassen D 17-18. Hendes sejr var meget sikker – der var ikke mindre end 6 minutter ned til 2'eren.

Endnu en individuel medalje af sølv hentedes hjem til klubben af Haagen E. Larsen, forhenværende mangeårig formand og højst nuværende æresmedlem.

Et par fjerdepladser blev det også til til Anne Bertelsen i D13-14 og Finn Jørgensen i H 55-59.



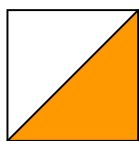
LENE R. PETERSEN
Kunderådgiver

Der kan være
penge i at
**skifte
til os...**

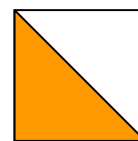
Froes
Herreds Sparekasse

Måske kan vi
gi' økonomien et
godt tilbud.

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



TERMINSLISTE



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

		<u>Oktober:</u>			
Søn 08.	KM Ultralang		Lindet-Hønning	HTF	
Lør 14.	MTB-O-sprint		Marielund	KOK	
Søn 15	MTB-O-Lang - FM		Stenderupskovene	KOK	

		<u>November:</u>			
Lør 04.	Blomstafet		Alstrup Krat	Mariager	
Søn 12.	Jættemilen		St. Dyrehave	OK 73	

		<u>December:</u>			
Lør 9.	Aha-løb		Syddansk Universitet	Odense	

KM=Sydkredsens Mesterskab
FM=Forbundsmesterskab

Gør det
du er bedst til

det gør vi

Danske Bank

Træningsløb

Tidspunkt	Skov	Mødested	Klub
Lør 07/10 13:30	Aabenraa Sønderskov	Farverhus/skærm Tøndervej	AAIG
Lør 14/10 13:30	Pamhule	Nørskovgård ved Dyrehaven	HTF
Lør 14/10 13:30	Gråsten Skov	Magrethesøen/skærm Feldstedvej	SOK
Lør 28/10 13:30	Søgård	Mødested bro/skærm ved Søgårdlejren	AAIG
Lør 04/11 13:30	Rønshoved	Skærm i Kelstrup/ Flensborg Landevej	SOK
Lør 04/11 13:30	Revsø	Indkørsel Revsøgård	HTF
Lør 11/11	Fovslet	Se KOK's hjemmeside	KOK
Lør 18/11 13:30	Årup Skov	Årup Skovvej	AAIG
Lør 25/11 13:30	Gråsten Skov	P-plads Buskmosevej	SOK
Lør 25/11 13:30	Haderslev Vesterskov	P-plads skydebanen	HTF
Lør 02/12 13:30	Frøslev Syd	P-plads Pluskjærvej mod Sofiedal	AAIG
Lør 02/12 13:30	Pamhule	Nørskovgård ved Dyrehaven	HTF
Lør 09/12 13:30	Stensbæk	Midt i skoven	HTF
Lør 16/12 13:30	Hjem Skov	Aabenraa Stadion	AAIG
Tir 26/12 13:30	Tørning Mølle	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. Banelæggermappe er i træningskuffert.

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 320 kr. for version 2 og 565 kr. for version 3 (med display)

Man kan leje et kompas for 5 kr. Hvis man vil købe et kompas, koster det 120 kr.



HTF-triumf ved DM i Ultra-Lang

Af Jørn Andersen

Det blev igen til en hel håndfuld medaljer til løbere fra orienteringsklubben HTF ved DM i ULTRA-LANG i Als Nørreskov i det flotte sensommervejr, hvor Maja Alm hentede sin fjerde GULD-medalje i ligeså mange DMer hun i år har deltaget i!!!

Nemlig sprint, mellem, klassisk og i dag i Marathon-distancen, hvor Maja i dag løb de 12,1 km i tiden 1.22.56, som var 3 min. og 38 sek. hurtigere end sin nærmeste konkurrent Camilla Bergmann fra Allerød i juniorklassen. Ved DM i natløb deltog Maja ikke p.g.a. skade.

Maja Alm sluttede også på en fornem 2. plads på juniorranglisten efter Ane Linde fra PAN-Århus.

Men Maja har også fået orienteringen ind med modernælken og hun kunne i dag glæde sig med fam. over, at både hendes mor og far fik BRONZE-medaljer! Hendes mor Guri Alm i klassen D-40-44 år og hendes far Steffen Alm i klassen H-50-54 år! De øvrige 2 medaljer til HTF tilfaldt Tanya Prokohova i klassen D-35-39 år (det var Tanya's første medalje) og den sidste BRONZE-medalje til HTF tilfaldt Hans Nielsen i klassen H-60-64 år.

2 HTFere havnede på den utaknemmelige 4-plads og det var Finn Jørgensen og Haagen E. Larsen.

HTF var den bedst repræsenterede klub med 23 løbere af de ialt 350 løbere fra hele landet (det har vi ikke prøvet før ved et DM), hvor de 15 deltog på de ordinære baner og de 8 på de åbne baner. Her blev Søren Dall nr. 3 på åben 2 og Solveig B. Nielsen nr. 1 på åben 3 med Marie B. Bertelsen på tredje-pladsen.

Med dette DM slutter løberne fra HTF med det største antal hjemførte medaljer nogensinde i klubbens historie fordelt på 14 forskellige navne fra klubben, hvor fam. Alm har hentet de fleste!

50 km O-LØB 25-26 August 2006

Af Peter Sebelius

Mit navn er Peter R. Sebelius, er 33 år. Jeg startede med at løbe o-løb januar 2004.

Jeg er typen der godt kan lide at løbe spændende løb, et par marathoner er det da blevet til men mest er jeg blevet bidt af orienteringsløb. Men jeg søgte stadig udfordringer indtil jeg hørte og læste om Danmarks længste



orienteringsløb (50 kilometer) D. 26 august fra de Hårdes Klub.

Jeg havde trænet i forvejen til Copenhagen Marathon i maj måned så jeg var på træningsniveauet til at træne videre til de 50 km. Så jeg meldte mig til løbet via internettet og fik start nummer 13 til den gældende dato, og foresatte min hårde træning op til løbet.

Den 25 august om aftenen kører jeg til GL .RYE skole, sydøst for Silkeborg, hvor løbet finder sted den 26 Aug. Men os der vil komme dagen før kunne overnatte på en af skolens fodboldbaner, så man ikke skulle ligge at køre hele morgenen. Vi var nogle stykker fra hele Danmark der havde fået den samme ide, vi hyggede os lidt med noget snak frem og tilbage, om hvorfor vi havde meldt os til løbet i det hele taget, det fik vi en del sjov ud af. Vi gik i seng omkring 21.30 da vi skulle være friske til den 26 august



lørdag morgen klokken 08.00, hvor startskuddet ville sætte løbet i gang.

På start dagen var jeg inde på skolen for at afhente mit startnummer ligesom så mange andre (**39 Deltagere**) denne morgen. De fleste af os så ret nervøse ud da vi praktisk talt ikke anede hvad vi havde meldt os til. Inden vi skulle køres ud til start området fik vi en større briefing og detaljer om os og løbets strækninger og forhindringer undervejs.

Kortene vi skulle løbe på var meget forskellige: **Silkeborg Sønderskov** 1:10000 (o-kort 1999); **Himmelbjerget** 1: 10000 (o-kort 2001), **Rye Sønderskov** 1: 10000 (o-kort 1998), **Sletten** 1:10000 (o-kort 2003), og militære 2cm kort over det sydligste **Rye Sønderskov** fra (1995)

Ruten bestod af 3 baner på henholdsvis 17 km- 22 km og 11 km. Der var tilsammen opstillet 113 poster på de 50 km. Ruten var lagt i et afvekslende terræn der indeholdte: høj og lav bøgeskov, åben og lukket granskov, plantager med juletræer og nyplantede arealer, endvidere var der en del lavtliggende områder der var præget af mange grøfter samt moser. På dele af ruten blev der løbet i åbent terræn som var beklædt med lyng. Og ruten var kuperet og til tider meget kuperet.

Men vi satte os ind i de militære busser, der holdt ved skolen, og blev kørt ud til Virklund i den vestlige del af Silkeborg Sønderskov på en masse små stier som vores start-område. Vejret var rigtig dejlig denne morgen ingen skyer, solen var fremme med en temperatur på omkring de 20 grader og en let vind til hele dagen. Så vi var friske og klar alle sammen til at komme i gang.

Vi stod linet op på en lang linie ved et sti-kryds, hver med et kort for fødderne, alle var nervøse for løbets sværhedsgrad. Starten gik og vi var en 10- 12 løbere der udskilte sig fra starten, i et jævnt tempo, ikke for hurtig for der var jo langt til mål. Feltet blev hurtigt delt op i små grupper på 3-5 løbere der havde det samme tempo. Det var et noget jævnt kuperet terræn vi startede ud i, det mindede lidt om en blanding af Stursbøl og Pamhule skov. Det var hårdt, selv om tempoet blev holdt nede, for bakkerne var høje og stejle.

Endelig var første etapes 22 poster fundet og klippet, og ved en lille rasteplads fra **Silkeborg Sønderskov** gik med kortskift over på **Himmelbjerget** og **Rye**

Sønderskov kortene(kort på begge sider) 2.del af 1 etape på 17 km. Vi løb videre to mand fra let kuperet over i model svær kuperet terræn. Men vi hjalp hinanden med at finde frem til posterne en efter en, da det ikke er en konkurrence, men gælder om at gennemføre løbet i eget tempo. Jeg kommer ind i første skiftezone, i tiden 2 t. 57 min, sammen med 6 andre til næste kort skift på 22 km. I zonen skulle vi lige have noget foder indendørs, og masser af væske gik der også til.

Efter 10 min hvil var vi 4 løbere der tog ud på 2 etape på 22 km, og startede selvfølgelig med at skulle opad den stejleste bakke uden for Gl Rye , vi måtte gå op, vores ben var allerede møre men kroppen var ikke træt. Jeg foresatte fra post 50 til 56 på **Rye Sønderskov** kortet i let løb uden besvær, indtil vi skulle over på **2 cm hærkort** over det sydlige **Rye Sønderskov**. Posterne fra 56 og ud til post 62 var det rene mareridt, man var nød til at have kompasretning på hele tiden, da der ingen stier eller veje var på det kort. Lige i det område hjalp alle hinanden med at finde posterne så hurtigt som muligt for at komme over på normale o-kort igen. En fynbo og jeg havde løbet og hjulpet hinanden længe. Vi kunne godt mærke at man ikke skulle stå stille for længe, for så begyndte man at få krampe i benene, det var lidt uhyggelig og gjorde ondt. Lige inden vi skulle vende kortet ved en væskepost, hilste vi på en afstand af 50 cm en meget stille liggende hugorm i en granplantage, I øvrigt en flot slange, vi pillede ikke ved den, for vi havde et langt løb foran os.

Ved vandposten lå vi faktisk nr. 1 og 2 i løbet. Vi jubler lidt og løber over hovedvejen på **Himmelbjerg** kortet, og det var bare op og ned af de værste bakker jeg har løbet o-løb igennem, i de år som jeg har løbet. Jeg kommer et godt stykke ud til omkring post 70, uden større problemer med at finde frem til dem. Da jeg for alvor får krampe i ryggen og benene af alle de bakker. Vi bliver indhentet af nogle stykker omkring post 75, hvor vi følges 4-6 løbere, men smerter bliver værre. Og erfaringen fra mange af de andre store løb som jeg har deltaget i, har lært mig at lytte til kroppen. Så jeg udgår af løbet omkring post 80, ud af 113 poster af hele løbet SURT SHOW.

Jeg mødte en familie på en rastplads der var så søde at køre mig ind til Gl Rye skole. Her melder jeg mig ud af løbet. Der lå jeg og ømmede mig i et par timer, inden jeg bare kom lidt til mig selv efter en 7t. 38 min. god løbetur. Men, desværre uden at have gennemført.

Det var en dejlig tur, selv om det da gjorde ondt ind imellem. Jeg vil gerne gøre det igen men ikke alene. Man gør det ikke for at komme først i mål, men hjælper hinanden for at så mange som mulig gennemfører.

Vindertiden blev en lokal løber på **10 timer 27 minutter**, og der var **10 løbere** ud af 39 deltagere der gennemførte Danmarks længste orienteringsløb, som var arrangeret af Patrulje Kompagniet Sjælland og de Hårdes Klub. Jeg er blevet de erfaringer rigere af dette løb, og vil gerne prøve at løbe sådanne ture igen. Dem der gerne vil prøve et anderledes o-løb, vil jeg gerne anbefale 50 km til folk, det kunne være man blev bidt af de lange og hårde løb.

PINSELØB I BELGIEN 2006

Af Søren Bertelsen

Jeg er blevet opfordret til at fortælle lidt om min/vores deltagelse i årets Pinseløb i Belgien. Hvilket jeg selvfølgelig gør med glæde.

Fredag d. 2. juni klokken 07:15 mødtes vi, 12 O-løbere, ved Frøslev, det var Anne Bertelsen, Tina Haarup, Lise Nielsen, 2 piger fra Faaborg, Hans Nielsen, Hans Frederiksen, Carsten Quist, Arne Bertelsen, Søren Dall, Søren Kjær og Søren mig. Steffen Alm skulle også deltage, men kunne ikke følges med os.

Vi var alle glade, spændte, forventningsfulde og opsat på, at få en god sportslig og social indholdsrig tur.



Turen derned Det startede rigtig godt, vi kom godt ned gennem Nord Tyskland, forbi Hamborg, holdt middagspause og solen skinnede.

Det tog os 3 timer at køre omkring Bremen, vidst nok fordi nogen køretøjer var braget sammen og derfor forsinkede oprydningen den øvrige trafik!

Vi havde aftalt, at vi i de 3 biler skulle holde kontakt med hinanden og følges ad hele tiden.

Men på et tidspunkt svingede Hans Frederiksens Mazda til højre og Hans Nielsens Toyota overhalede med stor fart og forsvandt forude, så resten af turen til Belgien kørte Søren, Søren og jeg så alene i min Folkevogn.

Indkvartering Vi havde bestilt 3 overnatninger med aftensmad på Hotel "Le Châlet" i byen "La Roche en Ardenne". Værelserne, køkkenet (vi fik 4-5 retter til aftensmad) samt atmosfæren på hotellet og ikke mindst prisen for det hele, var rigtig godt.

Selve byen med dens Caf er, spisesteder, beliggenhed og seværdigheder (der er midt i byen en stor Borg-ruin, som vi besøgte) g r den attraktiv og der var mange besøgende der.



Vi havde nogle glade og fornøjelige, dage og aftener der (bemærk at Belgien er et af de førende lande indenfor  l-brygning). Jeg erkender straks at jeg muligvis gik for hårdt til det Belgiske Trappist- l den ene aften.

L be etaper Lidt alvorligt, s  var der en væsentlig grund til at vi deltog, Orienteringsløb! Jeg vil i dette afsnit kun beskrive mine egne oplevelser af etaperne.

Lørdag L ber vi i **Le H tre   Vin **, på første del af banen er der mange kurver hvilket jeg godt kan lide og det g r godt. Mellem post 6 og 7 indhenter Arne Bertelsen mig, så jeg føler at jeg må presse mig selv lidt mere!

Mellem post 9 og 10 flader terrænet ud og derfor skal jeg løbe lidt rundt f r jeg finder post 10.

Jeg gennemfører på en "god" tid, hvilket jeg straks efter at have passeret mål, fejre med en "Lefte"  l.

Søndag Her er løbet i **La Haie du Cerf**, som er et milit ert øvelses-terr en, der er i begyndelsen nogle få kurver, men det bliver hurtigt mere jævnt, området er meget vådt og mudret.

I dag g r det godt for mig, der er et par



steder der kunne gøres bedre, men det er marginaler. Hvad skuffer mig lidt, er at Arne Bertelsen og Hans Nielsen har set Vildsvin i skoven, men at jeg ikke har, så jeg er lidt misundelig på dem.

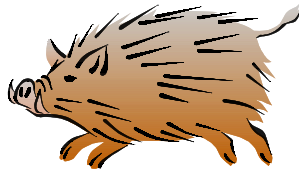
Hans Nielsen

Mandag Denne dag er vi stadig i **La Haie du Cerf**, men på et kort der dækker lidt mere mod vest, end søndagens kort og området er stadig jævnt uden store stigninger.

Da terrænet er fladt i begyndelsen og jeg ved at terræn med lave kurver er noget **jeg** skal være årvågen overfor, starter jeg forsigtigt ud til Post 1 som jeg løber hen til som planlagt.

Efter post 1 har jeg fået fornemmelse af terrænet og fundet en god løberytme. Fra nu af er der bare fuld fart på, jeg rammer lige ind i posterne, jeg har ingen dårlige vejvalg, jeg har så meget fart på at jeg måtte løbe rundt i 2 cirkler før jeg finder post 16, (en rimelig nem vendepost) og rammer mållinien med en kilometer-tid som tangerer dem jeg havde da jeg løb H21.

Jeg gennemførte denne etape som bedste Dansker i min klasse, sådan var det bare!



Kort før min post 5 så jeg nogle Vildsvin komme løbende for fuld fart gennem skoven, som om de var målbevidste O-løbere, nogle fascinerende dyr som jeg er glad for at have set.

Og al den misundelse jeg følte fra søndagens etape angående Vildsvin er nu glemt.

Samlet resultat Jeg selv var særdeles tilfreds med min egen indsats og mine opnåede resultater og jeg har derfor selvfølgelig stor sympati for Banelæggerne og arrangørerne.

At 2. og 3. etape foregik i samme område og da området samtidigt ikke var O-løbs teknisk bemærkelsesværdigt har uden tvivl skuffet mange. Men arrangørerne havde haft meget svært ved at få løbetilladelser i nogle bedre skove.

Det skal lige bemærkes, at når jeg betegner terrænet i denne artikel som "fladt og jævnt", skal det sættes i forhold til de områder Ardennerne ellers tilbyder og ækvidistancen er 5 meter på kortene ved alle 3 etaper.

Det skal selvfølgelig bemærkes, at 2 HTF'ere kom på sejrsskammelen, det var Anne Bertelsen som nr. 2 og Tina Haarup som nr. 3 i deres klasser.

Hjemreisen Da stævnet nu var afsluttet skulle vi så bare hjemad og Søren, Søren og jeg havde en uproblematisk tur gennem Belgien og Tyskland, hvor vi brugte tiden på at fortælle hinanden, at det havde været en rigtig god tur og at øllet smagte godt i Belgien.

Lige nord for Hamborg tændes pludseligt et **rødt** kontrolllys i min Folkevogn og kølevands-termometeret viser 130 grader! Det er vist ikke så godt. Kølevandet buldrekoget og at hælde mere vand på hjælper ikke. Vejhjælp bliver tilkaldt og "Søren og Søren" tager situationen med et forbløffende godt humør, jeg selv sidder nu med store psykiske problemer, fortvivlet over at min bil ikke kan køre længere.

Søren og Søren bliver sat af på en rastepads, hvor de bliver afhentet af Sørensvigersøn. Jeg selv og bilen sætter vejhjælpen af ved et VW værksted, som åbner 7 timer senere, min mentale tilstand er på ingen måde blevet bedre!

Værkstedet laver min bil, vasker den og kræver en yderst rimelig betaling, for hvad viste sig at være en simpel fejl på min bil.

Så nu er det på med solbrillerne, tænde for musikanlægget og køre hjemad på motorvejen med toner fra "Nephew's" "Du er Superliga" ud gennem højtalere.

Epilog Hvad jeg vil huske Belgisk Pinseløb 2006 for er;

1. Min 4-hjulede kæledægge gik i stykker.
2. Jeg havde en personlig sportslig god oplevelse.
3. Men måske allerbedst, igen har jeg haft en rigtig god social oplevelse med andre fra OK-HTF.

LÆSØ ADVENTURE SPORT 2006 SAMT DIVISIONSMATCH I BOMMERLUND

Af Søren Bertelsen

Jeg er blevet opfordret til at skrive lidt om min tur til Læsø, hvilket jeg selvfølgelig gør med glæde.

Jeg har holdt ferie på Læsø 3 gange da jeg var dreng, og har tit tænkt på at tage derop igen som voksen. Efter at jeg læste om Betty Hansens tur til "Læsø 3 Dages", blev jeg endnu mere interesseret i at komme til Læsø, så i år tog jeg derop.



Plet er stævnecenteret

Læsø Øen ligger ude i Kattegat med færgeforbindelse til Frederikshavn. Der er mange gode badestrande, masser af natur og mange små veje gennem landskabet som indbyder til cykelture.

Og netop er det på cykel man bedst oplever øen og overalt vimler det med cyklister, hvorimod er biltrafikken ikke overvældende og Læsø er ikke lige så kaotisk at

færdes på som for eksempel Rømmø kan være. (Dette kan selvfølgelig også skyldes at det koster noget mere at få sin bil med!)

Der er mange ting man kan foretage sig derovre og alting sker på en rolig og afslappet måde. Er det Diskoteker, Natklubber eller Casinoer man interessere sig for er Læsø nok ikke lige det rette sted at tage hen.

Jeg forstå godt at min far bestemte, at vi skulle derover 3 gange på ferie.

Tirsdag Jeg ankom til Læsø i et pragtfuldt sommervejr med sol fra en skyfri himmel, på et blikstille hav klokken 1300, fandt min Campingplads, fik sat telt op, pakket ud, fik samlet min cykel og pillede ned til den nærmeste strand, hvor jeg hoppede rundt i det dejligste varme havvand inden klokken var 1400 og tænkte; At det her er lige som at være ved Adriater havet i Italien.

Da jeg syntes at det blev lidt kedeligt at lege "badedyr", futede jeg så rundt på min cykel indtil det begyndte at blive mørkt.

Onsdag I dag kørte jeg rundt og besøgte forskellige seværdigheder, blandt andet Saltsyderiet, hvor man laver salt som et gammelt håndværk, det er vældigt interessant og en guide holdt et vældigt muntert foredrag om hvordan det gøres. Man kunne selvfølgelig købe deres produkter som skulle være utrolig gode.

Jeg besøgte også "Museumsgården" som har et tag af tang der var meget udbredt før i tiden på øen. Her fik man også et indblik i livet på Læsø i gamle dage.

Jeg kom forbi et sted der hed "Læsø bryghus", hvor en herre solgte fadøl ved et vindue, jeg bestilte straks et stort krusfuld og det smagte udmærket.



Da jeg havde drukket ud var det tid til at tage hen til "Hotel Strandgården" som var stævnecenter. Der fik jeg de informationer der var nødvendig for at deltage de næste dage.

Klokken 1930 gik starten til Prologen fra stævnecenteret, for mit vedkommende 4,2km kortdistance O-løb, mine 10 første poster var på et luftfoto målestok 1:2.000 og de sidste 10 poster på et 4 cm kort, forstørret op til 1:10.000.

Starten gik godt men jeg fandt post 4 før post 3, så vidste jeg at toget var kørt uden at jeg kom med! Årsagen tror jeg skyldes, at man ikke kan se kurverne på et luftfoto, jeg var klar over at noget var galt og gik efter et sikkert opfang, man kan jo sige at en post man skal have senere, er et godt opfang!

Post 15 bruger jeg alt for lang tid på, det viser sig, at jeg flere gange har været 25m fra den.

Målområdet var på Vesterø havn og delstrækket post 19 til 20 var havnebassinet, nogle løbere tog sig en svømmetur, men jeg løb udenom.

Torsdag Denne etape er et traditionelt O-løb, min bane er 7,3km "virkelig-svær". Terrænet "LÆSØ" kortet dækker ligner meget RØMØ, men er 100% mere svært.

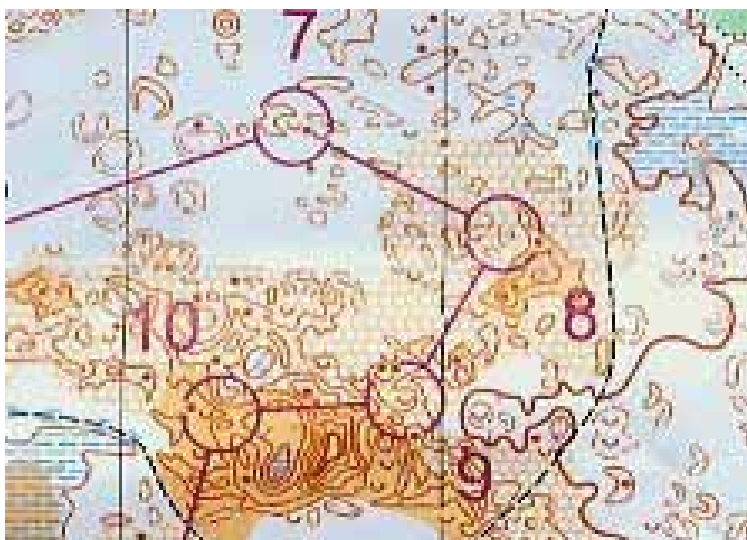
Da jeg kører ud til stævnepladsen begynder det at regne lidt, arrangørerne har flyttet stævnepladsen lidt, "Hvorfor nu det?" spørger jeg naivt, "På grund af vejruddsigten!" er svaret. Det begynder så regne noget mere, så jeg sætter mig derfor i min bil også begynder det bare at vælte ned med vand, jeg sidder så og spekulerer lidt på om jeg ikke skulle begynde at dyrke en indendørs sport så som Badminton eller Bowling, fordi så skal man ikke trosse rundt i regnvej og blive våd. Det stopper med at regne lige før jeg skal starte så det er jo godt nok.

Selve løbet er det sværeste og mest udfordrende jeg længe har deltaget i, min bane var "Svær" og ikke bare en "opgraderet" mellemsvær, som man ofte kommer ud for ved stævner. Posterne 2, 6, 7, 11, 12 og 14 havde jeg svært ved at finde, ikke fordi at de andre 13 poster var nemme, men under delstrækkene til dem havde jeg dog en fornemmelse af, at jeg vidste hvor jeg var!

Jeg refererer nu til strækket mellem post 6 og 7; Følger kompas indtil tværgående sti, holder stadigvæk kompasretningen og løb langs et vådområde på venstre side, rammer ind i nogle lave klitter, posten vil være der efter ca. 175m, der står en post og det passer fint med en lille lavning mellem 2 klitter, men nummeret er forkert!

Jeg løber nu lidt rundt for at finde et opfang, men jeg finder intet og erkender, at jeg aner ikke hvor jeg er. Så er der kun en vej, tilbage hvor jeg kom fra! Fra den tværgående sti følger jeg en diffus vækstgrænse indtil 2 lavninger, derfra kompas på og løber lige hen til posten. (Ja, hvorfor gjorde jeg ikke det først.)

Ja, det gik ikke særlig godt og alting mindede meget om mit løb dagen før, men jeg gennemførte og det var der nogen som ikke gjorde!



Det regnede det meste af dagen så efter løbet kørte jeg lidt rundt i min bil på sightseeing. Sidst på dagen klarede det op, så jeg tog min cykel og kørte lidt mere rundt.

Fredag Denne dag var der multisport som var et pointløb med 10 poster fordelt over Læsø, desuden 5 stationer hvor man kunne score bonus-point. Ruten var 32 km på et luftfoto 1:20.000, det foregik på cykel og bemærk, at de 32 km er i luftlinie og med cykel kan man ikke gå tværs gennem terrænet, (jeg gad i hvert fald ikke slæbe cykel, regntøj, drikkedunke, madpakke og cykelhjelm gennem skov og moser) og det hurtigste var også at følge vejene udenom, så jeg skyder den faktiske rute til at have været mindst 50 km.

Det spændende ved at planlægge en rute efter et luftfoto, er at man ikke umiddelbart kan se om det man tror er en vej, ikke i stedet for er en grøft eller et levende hegn, der var nogle steder hvor både andre deltagere og jeg susede frem og

tilbage for at finde vej til næste post, det giver en form for kammeratskab når man ser andre have de samme problemer på ruten.



De 5 stationer hvor der kunne hentes bonus var; Havkajak, Skydning, Bicykelræs på tid, Strandløb/Svømning samt Miniaturegolf.

Havkajak var rigtig sjovt og jeg var næsten parat til at købe en Kajak efter denne disciplin. Man skulle padle sig hen til en kontrolpost og returnere. Selvfølgelig på tid.

Skydningen var på en indendørs bane med Salonriffel. Naturligvis

skulle man prøve at få flest points på skydeskiven.

Cykelræs foregik i byen Byrum som Cykel O-løb med 5 poster efter et luftfoto 1:5.000, og cyklen måtte ikke forlades, det var på tid så det gik stærkt, jeg kørte så hurtigt at jeg måtte vende om 2 gange! Men det var sjovt at prøve det.

Strandløb/Svømning var, løb fra start ned af klitten, henover stranden ud til en bøje, svøm hen til anden bøje og løb derefter tilbage til startstedet hurtigst muligt. Det var så lavvandet mellem bøjerne, at det var hurtigere at løbe mellem dem end at svømme, jeg svømmede!

Ved miniaturegolf måtte jeg vente en rum tid før en anden deltager dukkede op, da man skulle følges parvis gennem banen. Banen var PAR 27 og jeg brugte 32 slag, faktisk brugte min partner nøjagtigt det samme antal.

Maks. tiden var 4 timer og jeg gennemførte uden problemer det hele.

Om aftenen havde jeg tilmeldt mig et "Pasta Party" i Stævnecenteret, det viste sig at være Lasagne, hvilket jeg ikke er vild med at spise, men mad skulle jeg jo have og jeg fik snakket med nogle O-løbere jeg ikke kendte før, så det var godt nok at jeg deltog.

Klokken 2100 bestemte jeg at det var tid til at finde mit telt og få hvilet ud, da sidste etape startede kl. 0300. Lidt før kl. 2200 kom mine "naboer" hjem, 4 Nordmænd, jeg tror, men er ikke sikker, at de kom fra en kro fordi de var en smule støjende, snakkede, grinede, spillede radio og sang også en smule selv. Det var over midnat før jeg faldt i søvn.

Lørdag Klokken 0245 ringede mit vækkeur og jeg tænkte, "Åh nej, jeg gider ikke løbe O-løb", men det skulle jeg, så på med løbetøjet, op på cyklen og ned til

stævnecenteret, hvor jeg skulle med en bus ud til startstedet kl. 0345. Jeg faldt i søvn i bussen kort tid efter at jeg havde sat mig!

Første start var kl. 0300, men da der var jagtstart og da jeg ikke havde løbet så hurtigt skulle jeg starte kl. 0434, (det var jeg faktisk godt tilfreds med).

Startstedet var det før omtalte Saltsyderi, hvor man kunne sidde inde ved de varme kokekar og lune sig, jeg havde tid til at tænke lidt over den bane jeg skulle igennem, 16,1 km med 17 poster, efter et luftfoto 1:20.000, mål ved stævnecenteret, maks.tid 4 timer. Jeg regnede ud, at jeg skulle have en hurtigere kilometer-tid på denne etape, end jeg havde ved det klassiske O-løb 2 dage før, hvis jeg skulle nå det!

Jeg startede ud i mørke, jeg har ingen pandelampe, men jeg havde en fin Maglite lygte med, første del af løbet var på "Rønnerne" et fladt marsk-område med mange vådområder. Det går fint jeg har retning mod post 1, terræn og luftfoto passer rimeligt godt sammen, der hvor post 1 burde være er der ingen post og nu passer foto og terræn pludseligt ikke sammen mere, jeg løber lidt rundt men erkender, at jeg ikke aner hvor jeg er. Jeg finder dog lidt efter lidt ud af, at jeg er noget syd for posten og går mod nord, kun for at komme til en bred og dyb mose/sump/sø som jeg prøver at krydse uden held, men jeg kommer til sidst forbi.

Godt 40 min. efter jeg startede finder jeg post 1, nu ved jeg at jeg ikke kan gennemføre indenfor maks. tid og springer post 2 over. Det er begyndt at blive lyst, så nu kan jeg også bedre se luftfotoet og terrænet omkring mig, så jeg fortsætter imod mål.



Nu da det er lyst føler jeg ikke at banen er specielt meget svær og luftfotoet er meget nøjagtigt, så jeg ved godt hvor jeg er, men jeg er træt og gider ikke rigtigt løbe mere, så efter 2 ½ time beslutter jeg, at jeg ligeså godt kan søge hen imod mål, da jeg nok ikke når de sidste poster på banen alligevel. Så efter at have været ude i 3 timer og 12 minutter udgår jeg. Faktisk udgår godt halvdelen af min klasse.

Derefter fik jeg hurtigt vasket mig og pakket alle mine ting på Camping-pladsen og kørte så hen et sted for at få noget kaffe og morgenmad. Mens jeg fortærede dette

spekulerede jeg på, at hvis Nordmændene fra i går havde været lidt mere stille og hensynsfulde havde jeg nok fået 2 ½ times mere søvn, været mere udhvilet og koncentreret, så jeg ikke havde lavet den store, fatale og stærkt demoraliserende brøler i starten. (Et par af Nordmændene sov stadigvæk da jeg forlod Campingpladsen, fjeld-aber og idioter!)

Efter at have spist og indtil jeg skal med færgen til Frederikshavn, ligger jeg og sover på en strand.

På færgen laver jeg så en feedback på hvad jeg oplevet de sidste dage, som turist og ferierende har jeg fået en masse ud af det. Alt det der løbe-halløj gik vist nok ikke så godt. Men jeg fik cyklet en masse og det gik faktisk ret godt. Måske skulle jeg droppe alt det der løben rundt og få ondt i fødderne, samt få kradset hul i huden på arme og ben. Jeg kunne jo købe en ordentlig cykel og så suse rundt. Jeg husker, at da jeg en kort overgang dyrkede Triatlon, altid klarede mig bedst under cyklingen.

Søndag Da mit vækkeur ringede tænkte jeg "Åh nej, jeg gider ikke stå op", men det skulle jeg, fordi i dag skal OK-HTF til i Divisionsmatch nede i BOMMERLUND og det gælder klubbens ære, derfor må ens personlig slaphed og ugidelighed vige for fællesskabet og sammenholdet.

Jeg kommer lidt for sent derned og tænker "Nu må jeg hellere gennemføre uden at blive helt til grin som nummer allersidst"

Jeg kan mærke at mine ben er lidt stive og ikke rigtigt vil løsne sig op, da jeg begynder at være klar ved start og tænker at det måske var lidt for dumt at tilmelde sig på bane 1, især da det lige er efter et 4 dages stævne! Men det er nok for sent at lave det om!



Jeg starter mere roligt ud end jeg plejer og det gå faktisk godt, i forhold til hvad jeg har løbet i de sidste dage før, er det ret nem orientering og jeg holder en god fart, jeg rammer lige ind i den ene post efter den anden, en enkelt post løber jeg lidt ved siden af, hvad jeg selv kalder en marginal, fordi jeg godt ved hvor jeg er, men har ramt lidt forbi!

Jeg tordner igennem målslusen i en kilometer-tid der ligner tider fra min H21 æra, (det er 2. gang i år jeg løber så hurtigt, så måske vil jeg genopleve de resultater jeg havde i 1990'erne).

Det er faktisk godt at føle at man har haft et godt løb, efter at have haft et par meget kedelige resultater.

Epilog På Læsø blev min selvtillid angående O-løb sat på en stor prøve, nu bagefter ser jeg tilbage på det som et "trænings-ophold" (Jeg skal finde på en undskyldning!). Fordi jeg prøvede O-løb på en utraditionel måde og da 5 ud af de 6 kort vi brugte ikke var normale O-kort, gav det mig en stor udfordring. Såfremt at de omtalte Luftfotos' havde i stedet været 4 cm kort eller almindelige O-kort, havde man ikke fået den samme oplevelse, fotoerne var meget nøjagtige, men en ny måde at se terrænet på.

Siden jeg kom tilbage fra Læsø har jeg løbet 3 O-løbs stævner, BOMMERLUND, HJERMIND og HOULBJERG, hvor jeg har løbet rimeligt godt, så jeg fortsætter med at løbe O-løb og de store psykiske kvaler og andre former for afmagt jeg havde på færgen hjem er nu glemt.

Jeg kan godt anbefale andre til at deltage i kommende "Læsø Adventure Sport" stævner, godt nok var stævnets etaper er svære, men kort og baner var reelle, (Ikke noget med fidusløb eller gavtyve streger fra arrangørernes side!) Så det vil være en god udfordring til ens evner.

Men ikke mindst af alt, Læsø er et fremragende sted at besøge som turist!



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



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

HTF ØNSKER NEDENSTÅENDE MEDLEMMER

HJERTELOG TILLYKKE

MED DEN RUNDE FØDSELSDAG.



Lars Thestrup. Han bliver 40 år d.10 oktober.

Leif Giebel. Han bliver 50 år d.18 oktober.

Andreas Hommelhoff. Han bliver 10 år d.20 oktober.

Nicklas Jessen. Han bliver 10 år d.22 november.



Jeg siger mange tak til HTF for den fine gave - og kort - til min runde fødselsdag den 24. august.

Keld Brøchner Nielsen



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**



Dansk Orienterings-
Forbund indbyder
herved i samarbejde
med Sydkredsen til

2 Voksentræf

Vi har modtaget
indbydelse til disse
to voksentræf i
efteråret. Det er alle
tidens tilbud, og
klubben betaler!

Målgruppe

Kurserne er åbne for
alle medlemmer af

forbundet, og retter sig både imod voksne begyndere, let øvede og øvede.

Træf 1:

Tid	Lørdag den 25. november fra kl. 09.00 til ca. kl. 15.00
Sted	Mødested OK West's klubhus – Filsøvej, Vrøgum
Formål	At gøre dig i stand til at forstå de specielle forhold der gør sig gældende ved orientering i klitterræner.
Program	09.00 – 12.00 Teori og øvelser i skoven – Kærgård Plantage 13.00 – 15.00 Træningsløb i Vejers Plantage
Instruktør	Jesper Lysgård og Mogens Nielsen
Kursusleder	Mogens Nielsen

Træf 2:

Tid	Lørdag den 4. november fra kl. 09.00 til ca. kl. 15.00
Sted	Mødested Koldings klublokale – Bøgelund, Bramdrup Skovvej 40, 6000 Kolding,
Formål	Kurver og skræntorientering. At gøre dig i stand til at læse og forstå

kurvebilledet på kortet. Herunder skal vi afprøve forskellige vejvalgsmuligheder i kuperet terræn.

Program 09.00 – 12.00 Teori og øvelser i Marielund
13.00 – 15.00 Træningsløb i Hindsgavl

Instruktør Jesper Lysgaard

Kursusleder Hanne Rønn-

Pris 100,- kr. pr. person (dag) – men HTF betaler.

Samkørsel Der opfordres til samkørsel – Tjek tilmeldte i O-service.

Tilmelding
Via O-service senest 19.11.06. Opgiv mail-adresse under bemærkninger.

Kontakt
Kontaktperson for det første kursus er Mogens Nielsen, tlf. 75 22 35 63 lonbniel@mail.dk, og for det andet kursus er det Grethe Buch, tlf. 75 87 10 95 gretheb@jellingnet.dk

Forplejning

Der serveres rundstykker og kaffe, medbring selv madpakke og drikkevarer til frokost.





FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM

**FALKE
ERGONOMIC
SPORT
SYSTEM**
FORM
FOLLOWS
YOU.



langtidsholdbar friskhedsfølelse
i kraft af indlæg af sølv-ioner

effektiv støddæmpning
v.t.h. a tilpassede
stødzoner

siddet perfekt gennem
asymmetrisk L/R
fascia og anatomisk
formet fodseng

optimal fugtighedstransport og
varmeregulering v. brug af
High Tech garnet

RU RUNNING

INTERSPORT®

AABENRAA