



ORIENTERINGSKLUBBEN HTF HADERSLEV

47. Årgang, december 2009, nr. 5



Redaktion Søren Kjær (ansv.) og Per F. Henriksen Kontakt: soren.kjaer@mail.dk malte107@hotmail.com		Næste deadline: 31-01-10 (udkommer ca.08-02-10) Oplag : ca. 180 stk.	
HTF' S BESTYRELSE :			
POST	NAVN / ADR.	TELEFON	E-MAIL
Formand og kort	Jørn F. Andersen Tågerupvej 42, 6560 Sommersted	7450 4263 5118 4663	jfa@adr.dk
Næstformand	Guri Alm Hamisgårdvej 11, Hammelev, 6500 Vojens	20327413	gurialm1@gmail.com
Kasserer	Ingelise Baden, Lyngtoft 6, 6760 Ribe	7544 5222	ingelise.baden@mail.tele.dk
Sekretær	Inger Marie Haahr, Færgevej 65 E, Årø Sund, 6100 Haderslev	30277561	malte107@hotmail.com
UDVALG:			
Ungdomsformand	Jette Honoré Jensen Kærsmindevej 2, Marstrup, 6100 Haderslev	7457 5094	jettehonore@bbsyd.dk
Træningsformand	Jens Jørgen Andersen Dyssebakken 8, 6500 Vojens	7454 0716	jband@webspeed.dk
Træner	Jens Peder Jensen Kærsmindevej 2, Marstrup, 6100 Haderslev	7457 5094	jenspederjensen@bbsyd.dk
Kommunikation	Søren Kjær Rosenvænget 33, 6100 Haderslev	7453 2749	soren.kjaer@mail.dk
Andet / andre funktioner			
Annoncer	Ove B. Therkildsen Fjordagerring 66, 6100 Haderslev	7453 3467	ovebrixtherkildsen@yahoo.dk
Materielmester	Vagn Hansen Hjejlevej 3, 6500 Vojens	7459 0636 4017 1434	vagn.annelise@gmail.com
Tilmelding: løb	Guri Alm (se næstformand)		gurialm1@gmail.com
Klubhjemmeside	http://www.okhtf.dk Jørgen Hvenekær og Tanya Prokorova		E-mail : webmaster@okhtf.dk
DOF's hjemmeside	http://www.dk.orientering.org/		E-mail : dof@do-f.dk

Forsiden: For ung og gammel gælder det samme inden for o-sporten: De vigtigste muskler sidder såvel i benene som i øverste etage.

Her ser I en dybt koncentreret Jørgen Thingvad taget på kornet under en etape af Istanbul 5-days – læs mere om den spændende rejse bag i bladet.



Formandsord julen 2009!

Divisionsløb på RØMØ den 25.

oktober: Jeg vil starte mine formandsord med at sige TAK til alle officials for et velgennemført stævne på RØMØ, som vi fik mange "roser" for og der kom ca. 100 flere end forventet, hvor vi tillige var begunstiget af et pragtfuldt vejr – næsten forårsagtig. Det eneste negative var, at jægerne som har jagtretten i statsskoven, havde misforstået vores aftale med dem, hvor vi havde givet afkald på at bruge Kirkeby Plantage, hvor vi så modsat skulle være i fred syd herfor, men alligevel oplevede vi, at de absolut skulle drive jagt syd herfor - efterfølgende har vi haft en god snak med Skovfoged Thomas Wessel Fyhn, som har lovet, at der fremadrettet ikke kan ske, at disse 2

aktiviteter kan blive booket samtidig.

I øvrigt er der også jagt i Stensbæk her den 5. dec. hvor vi har tr-løb, men da er der aftalt, at begge dele kan foregå i hver sin ende af området og her er jeg sikker på, at det holder!

En del HTF-løbere havde mulighed for at løbe på RØMØ og Maja udfordrede herrerne på bane 1 og blev nr. 3 blot 3 min. efter vinderen!

Vores anden stjerne Camilla Bevensee vandt sin bane med 12 min.

Løbet var op-og nedrykningsmatch for 2. og 3. division.

1. divisions løb i 2010: Jens Peder og jeg var til klubledertræf den 16. nov. og da blev der oplyst, hvor vi skal løbe 1. divisionsløb i 2010. **Programmet ser således ud:** Vi lægger ud i "Frodeslund" ved Grindsted den 2. maj. Næste match er i Søgård den 19. september og hvis vi så er blandt de 2 bedste hold i Sydkredsen skal vi til





Landsfinalen i Svanninge bakker ved Fåborg den 10. oktober - og hvis ikke, er der op- og nedrykningsmatch i Kelstrup Plantage den 17. oktober! Alle matcher dejlig tæt på klubben, som vi i fællesskab kan glæde os over! Så få disse

datoer føjet ind i jeres kalender, da disse er de allervigtigste for vores fælles klub HTF: Således der ikke bliver arrangeret udenlandsrejser og bryllupper lige de datoer næste år!

Reglement: Ved samme møde drøftede vi ændringer til reglementet og især uddeling af medaljer ved DM-er, hvor der ikke er deltagere nok. De der deltager kan jo ikke gøre for, at der ikke er deltagere nok, og i øvrigt er det imod IOF-reglerne at der ikke uddeles GULD – SØLV og BRONZE når der er deltagere hertil – vi var enige om at reglerne skal tilpasses IOF-reglerne på dette område!

Arrangementer 2010: Vi skal på vanlig vis i 2010 arrangere Vikingedyst, denne gang med kortdistance fredag aften, samt et divisionsløb i Sdr. Farup Bjerg Plantage den 5. september. Da terminslisten fra Sydkredsen blev udsendt for ca. 1 måned siden kunne vi se, at det så rigtig sløjt ud med tilbud fra Sydkredsen, og vi drøftede derfor i bestyrelsen om vi ikke kunne tilbyde et divisionsløb den 21. marts. Dette bliver i givet fald det eneste løb i Sydkredsen i marts måned, udover natcup, som vi planlægger første afdeling afviklet i Stursbøl Plantage fredag den 5 marts.

Klubmatch 2009: Den 14. nov. inviterede Sønderborg til klubmatch i Roden skov ved Gråsten, som er en nyåbnet B-skov. I deltagerantal var det desværre ikke så stor interesse som sidste år, men vi var lige i deltagerantal imod den udfordrende klub OK-SYD og dette er jo et fint udgangspunkt. HTF vandt med 187 point imod OK-SYD, som havde 163 point. De 3 bedste HTF-ere på banerne var:

Bane 1 Arne Bertelsen (nr.1), Peter Berg og Søren Dall. Bane 2 Hans Nielsen, Niels Erik Kofoed og Guri Alm og her var der taler om nr. 1 – 2 og nr. 3. Bane 3 Kaj Ove Rasmussen, Tina Grosbøl og Keld B. Nielsen.

Bane 4: Solveig B. Nielsen (nr. 1), Niels Chr. Nielsen og Kirtsten Quist Jørgensen. På vanlig vis går jeg på jagt hver weekend her om efteråret og denne weekend var heller ikke en undtagelse, men det var godt, at I kunne klare jer selv ved matchen.

SPRINT og Jættemil: I weekenden den 7-8. nov. havde vi en lille flok HTF-ere Til SPRINT og JÆTTEMIL på Sjælland, hvor disse klarede sig rigtig flot.

Maja Alm havde været syg i ugen op til weekend-stævnet, men hun var blot 18 sek. fra Signe Søes i sprinten, og Camilla Bevensee var blot 2 sek. efter en svensk pige i den åbne dameklasse med 29 deltagere!

Ved Jættemilen var Maja Alm blot 2½ min. efter Signe. Camilla Bevensee blev nr. 6 og Maria Baden nr. 8 i klassen piger op til 16 år.

TILLYKKE til jer alle!

Maja Alm vinder seniorranglisten. Denne weekends fine resultater gjorde, at Maja Alm vandt den nationale rangliste, hvilket er første gang i HTF's 47-årige historie!

Stort TILLYKKE Maja!

Camilla Bevensee på U-16 landshold: Camilla's flotte resultater igennem året har også gjort, at træneren Michael Sørensen har udtaget Camilla Bevensee permanent til U-16 landsholdet i 2010. Bemærkelsesværdigt er det, at Camilla er den eneste vest for Storebælt af de 3 piger og 4 drenge, som er udtaget til dette hold!!!

Stort TILLYKKE med udtagelsen Camilla!



Team-Danmark Cross-løb i Haderslev: Den 24. oktober havde "Team-Danmark", inviteret til CROSS-løb ved Haderslev Idrætscenter og op imod en ½ snes HTF-ere havde taget imod dette tilbud. Maja Alm udfordrede også mændene ved dette løb ved blot at være 2 min efter den ene af "GULD-fireren" Thomas Ebert og en sikker sejr, som udløste et gavekort på kr. 5.000 til La-Santa på Lanzarote. Maja løb de ca. 7 km i tiden 24.09. Nicklas Finderup Jessen vandt i klassen drenge op til 14 år, hvor Nicklas løb de 2,4 km i tiden 8.08 min. , hvilket udløste en flot Hummel overtræksdragt, samt et shorts-sæt.
TILLYKKE til jer begge to!

HTF-BEACHFLAG: Vi har besluttet, at indkøbe "beachflag", som bl.a. kan være med til, at fange opmærksomheden af vores dejlige klub HTF ikke mindst når vi ankommer



SKODA HADERSLEV
Centrum Biler Tlf. 74523323

VI ER TIL AT HANDLE MED !!

www.nottelmann.dk



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



til stævnepladsen, således man kan se HTF-lejren og teltene når vi kommer til påskeløb i Frederikshåb Plantage eller ikke mindst blikfang ved vore egne arrangementer, som vi jo laver en del af.



Condes-kursus den 2. december: Denne aften inviterede vi til CONDES-kursus, således dette ikke mere kan være en undskyldning for ikke at lave trænings løb eller et af de lidt større løb HTF påtager sig. 12 HTF'ere benyttede sig af tilbuddet, og Jens Peder lavede en flot instruktion.

TAK for det!



**Gåskærgade 38-44
6100 Haderslev
Tlf. 73 52 06 00**

O-teknik kursus for voksne: Lørdag den 6. februar er DU inviteret på kursus:
Sted: Abrahamsens Gård, Skovgade 27 B, 7300 Jelling fra 0930 – 1600.
Tilmeld DIG dette og lær mere om O-løb. HTF betaler de kr. 100 det koster.

Rekorddeltagelse i træningsløb: da vi holdt bestyrelsesmøde den 12. nov. kom Jens Andersen med det glædelige budskab, at vi på daværende tidspunkt allerede havde nået sidste års rekord-deltagerantal, selv om vi stadig havde 4 løb tilbage i år!

Generalforsamling 2010: Som tidligere nævnt afholder HTF Gen. Forsamling som klubtur i weekenden den 27-28. februar på samme måde som sidste år, hvor vi havde en dejlig weekend på

”Degnetofte” i Sdr. Farup Bjerg Plantage!

Reserver denne weekend til markering af et fantastisk år i HTF!

Juleløb: På vanlig vis vil der blive arrangeret juleløb 2. juledag fra Tørning Mølle med efterfølgende julehygge med gløgg og æbleskiver. Banelæggere i år er Søren Dall og Søren Kjær, og det forlyder, at det i år bliver noget anderledes, nemlig pointløb, ligesom i Esbjerg og ikke fidusløb – mød talrigt op til dette traditionelle ”julemavedelleløb”! Der følger heller ingen ”præmier” med i form af arrangørforpligtelse til næste års juleløb – så kom bare!

Orkanen ”ADAM” den 3. dec. 99: Så har det været årsdag for orkanen ”ADAM” som raserede alle vores dejlige skove, især i vores område, og vi lider meget på dette endnu, hvor det er blevet så lyst i skovbunden, således brombær og bregner m.v. har gode betingelser og derfor er det stadig ”vigende interesse” for at løbe i disse skove! Det eneste positive var, at orkanen gjorde, at Hviding o-afd. fusionerede med HTF, da de havde fået ødelagt deres eneste skov, Sdr. Farup Bjergplantage, som var det eneste sted de havde O-kort over og hvor de holdt deres tr-løb. Det gjorde, at HTF fik

NBC Niels Brændekilde ApS

Jels-Krydset • Haderslevvej 59 • 6630 Rødding
Tlf. 74 55 21 02 / 74 55 21 58 • Fax 74 55 21 59
KØB • SALG • UDLEJNING AF AUTOCAMPERE
Email: mail@nbc-jels.dk



en lille, men meget aktiv og ihærdig flok O-løbere, som beriger fællesskabet i HTF meget med deres aktive hjælp ved vore arrangementer og ikke mindst med en dygtig kasserer og 1 U-16 landsholds – løber i Camilla - og før Camilla var det Anne, som var på U-16- landsholdet!

For øjeblikket er Hans Nielsen og Erland Skøt i gang med at opdatere deres gamle træningsskov, hvor vi har planlagt afvikling af divisionsløb den 5. september i det kommende år!

"Dagens gode resultater er ofte den bedste sovemedicin"!

I ønskes en rigtig god jul og et lykkebringende nytår!

Jønne

Generalforsamling 27. februar 2010



Sådan så der ud til generalforsamlingen sidste år. Der kommer sikkert endnu flere i år!

Orienteringsklubben HTF afholder denne dag kombineret træningsløb, Generalforsamling og klubfest i spejderhytten "Degnetofte" ved Vester Vedsted, 6760 Ribe.

Program:

10.00: Træningsløb i nærheden.
12.00: Spisning af medbragt madkurv. HTF giver øl/vand.
13.30: Generalforsamling 2010.
18.00: Middag med efterfølgende dans og overnatning.
Næste morgen (28. februar 2010) morgenmad ca. 09.00.

Sæt allerede nu X ud for disse to dage i din nye 2010 kalender.

Praktiske bemærkninger vedr. tilmelding, dagsorden for generalforsamling, overnatning mv. vil fremgå af næste nummer af bladet, der udkommer først i februar 2010.

Med venlig hilsen
Bestyrelsen.

Løb og lær - o-teknik-kurser for voksne

Af: Gert Nielsen, Breddekonsulent

Det er aldrig for sent....



Der er altid nyt at lære...

Så er indbydelsen klar til o-teknik kurserne for voksne, der afvikles lørdag d. 6. februar 2010 i St.Binderup (NORD), Jelling (SYD) og Allerød (ØST).

Der er fundet 9 undervisere fra 9 forskellige klubber, så man kan virkelig tale om et bredde-arrangement med mange involverede og engagerede mennesker fra hele landet.

Der undervises på tre forskellige niveauer på kurserne, så der skulle være chance for alle til at lære nyt eller få genopfrisket gammel viden.

Pris 100,00 kr. - frokost og kaffe/te er inkluderet i prisen.

Tilmelding via O-service senest d. 31/1.



veterankredsmatch 2010

Løb og fest på Sjælland

Af Søren Kjær

De unge har KUM. Det går ud på løb, træning og især fest og ballade. Nu får de gamle også chancen. Har man en dåbsattest der berettiger til at løbe i klasserne H/D 35 og derover, kan man være med til et meget fornøjeligt arrangement i Gilleleje 16.-17. januar.

Der løbes for alvor på førstedagen – så er der stor fest om aftenen. Og om søndagen vågner man op igen med et fornøjeligt for-sjov-løb over temaet "Bjergkøbing Grandprix" med samlet start og løbstid på max 1 time.



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

CASIO **SPORT** **Kampala Sport** **SILV** **TRIMTEX** **SP** **CRAFT**

O-BUTIKKEN

Det koster 350 kr., og man skal melde sig til inden nytår. Overnatning kan ordnes samme sted som festen holdes: Skt. Helene feriecenter tilbyder lejligheder/værelser med plads til 4-5 personer for en enhedspris af kr. 600.

Det er da et godt tilbud! Læs mere om det på

<http://www.orientering.dk/fif/loeb/Veterankredsmatch2010>

Nyt fra de unge: Novembersamling 2009

Af Marie Honoré Jensen

For andet år i træk pakkede ungdomsløberne fra samtlige tre kredse rygsækken, med løbesko, kompas og en stor portion godt humør, da der i weekenden d. 13-15. november blev afholdt Novembersamling for de 15-20 årige.

Samlingen blev afholdt på FDFs Friluftcenter, Ny Sletten, med udsigt til Julsø i skoven omkring HNIE (Himmelbjergens Natur- og Idrætsefterskole) tæt på Ry.

Fredag aften ankom vi alle til Sletten, og fik indlogeret os i små hytter, der lå omkring hovedbygningen. Der var arrangeret natløb til de friske, men ellers var der "fri leg" til hygge og snak. Lørdagens program bød på masser af forskellige aktiviteter og alternativ træning efter eget valg. Der var korridorløb, en almindelig o-bane, hvor alt på kortet er fjernet, undtagen et smalt kortudsnit. På parkeringspladsen stod en hel trailer til rådighed med mountainbikes, så de nysgerrige kunne prøve kræfter med MTB-O. Indenfor var der sat op til Catching Features – et orienteringsspil hvor man løber en orienteringsbane, med kort på computeren. Først lidt



"Spørg ikke om, hvad Dansk Orienterings-Forbund kan gøre for dig, men om hvad du kan gøre for Dansk Orienterings-Forbund!"

Rundt på væggene hang plakater som denne, med opfordringer til de unge om at gøre noget for Dansk Orientering via ungdomstræning.

introduktion til spillet, og derefter en mindre konkurrence, hvor alle var koblet sammen og havde fællesstart på en sprintbane på computeren. Når den var afsluttet greb man hurtigt det rigtige kort, hoppede i løbeskoene og så var det ud i skoven og løbe en rigtig bane, og her fik man så chancen for at hale ind på konkurrenterne, hvis man ikke var så hip på den virtuelle bane. Jeg var selv på cyklen om formiddagen, hvilket var en hård men sjov udfordring. Som bekendt ligger højdekurverne tæt i skovene omkring Silkeborg og skovbunden var blød, så

der var ikke en ren plet på tøjet. Mange af lederne er professionelle MTB-O ryttere og de hjalp til med det rigtige udstyr og instruktion, men ellers var det ud på egen hånd og prøve lårmusklerne af og lære at komme omkring med mere end bare sig selv. Efter frokost forsøgte jeg mig med Catching Features, hvilket var overraskende læring og en rigtig sjov supplerer til den almindelige træning. Spillet er grafisk ikke

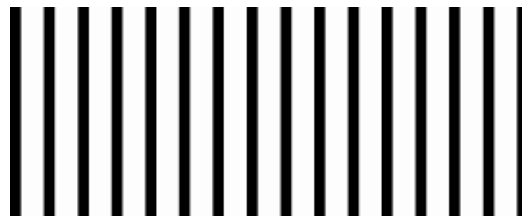


nået så langt endnu, men udbyttet af det er meget effektivt. Det giver ny og bedre teoretisk viden i orienteringen, samtidig med at man har noget at være sammen om og stadig konkurrere i en bane. Der kan læses mere om spillet på: www.cflive.dk

Lørdag aften bød på underholdning i form af quiz, o-opgaver og selvfølgelig slik og hygge. Søndag var der fællesstart på en almindelig o-bane med ekstra point poster, frokost og så oprydning af hele Ny sletten. Evalueringen på weekenden var rigtig god, men næste år bliver det højst sandsynligt afholdt et andet sted, pga. ændringer i aldersgrænsen som bliver rykket til 2. års 15-16 års løbere. Har man alderen og lysten kan der i hvert fald stærkt opfordres til at hoppe på bussen og tage med. Novembersamling er en træningsweekend som er rig på alternativ og udfordrende træning, hyggeligt samvær og mulighed for nye bekendtskaber i de andre kredse i en af Danmarks smukkeste skove.

Adgang forbudt for o-løbere!

Af Jens Andersen



Det er da noget af en overskrift, men nogle få episoder i den forgangne sæson har givet anledning til at trække op på reglerne for orienteringssportens "forbudstavler". Selvom klubben har ansøgt om ret til at holde et arrangement i skoven og fået accept dertil, er det ikke sikkert at, vi har hele skoven til rådighed. Der kan være flere hensyn at tage og forhold, man skal være opmærksom på. Der kan være specielle zoner i skoven, som er udlagt til vildtlommer, steder hvor vildtet kan gemme sig om dagen, og der kan være private områder i eller ved skoven, hvor der kan være begrænset adgang, eksempelvis kun ad stierne.

Forbudt område kan enten være permanent, vist med sort skravering. Det er korttegneren, der anvender denne signatur. Banelæggeren har også mulighed for at angive forbudt område. I det tilfælde er skraveringen violet. Der er flere signaturer, der angiver en eller anden form for begrænsning for løberen, og det er vigtigt, at man sætter sig ind i reglerne.

I reglementet står der bl.a. *"..at en deltager ubetinget skal respektere alle forbudte områder, passager og ruter, som er angivet på kortet af korttegner med signatur eller indtegnet af banelægger med violet banefarve på kortet."*

Disse signaturer er det selvsagt vigtigt at man kender, og alt det kan man læse mere om i DOF's hæfte "Værd at vide ...Som deltager i stævner og konkurrencer – Orientering til fods" Hæftet kan læses eller downloades fra DOF's hjemmeside, som HTF's hjemmeside har link til.

De regler om forbudte områder, der gælder for stævner og konkurrencer, bør også gælde for HTF's træningsløb. Derfor skal man som banelægger ved træningsløb være opmærksom på, om der er forhold der gør, at der skal anvendes signatur for forbudt område. Det kan f.eks. være et område med afgrøder, der grænser op til skoven og ser mere indbydende ud end brombærkrattet indenfor skovgrænsen. Erfaringen viser, at bondemanden ikke er særligt begejstret for løbere i kornet, uanset at skaderne er ret begrænsede.

En ting er reglement, men en anden er hensyn og sund fornuft. Vi træner af og til i private skove, og her kan vi støde på ejeren, der er i gang med at passe sin skov. Har man prøvet at arbejde i skoven med træfældning og lignende, ved man godt, at det er forbundet med en vis risiko. Som orienteringsløber bør vi derfor undgå at løbe ind i et område, hvor der saves og køres med traktor. Det sinker og irriterer ham, der skal udføre arbejdet, hvis han konstant skal holde

øjeblikke med pludseligt forbipasserende løbere. Derfor skal man holde sig i sikker afstand, også selvom det er ensbetydende med, at der skal løbes en omvej.

Vores sport er afhængig af velvilje fra skovdistrikter og skovejere. Derfor er det vældigt vigtigt, at vi udviser hensyn og holder os til reglerne, når vi bevæger os rundt i på Danmarks dejligste sportsplads.

● ● ● ● ● ● ●

● **PRØV** ●

● **KONTAKTLINSE** ●

● **GRATIS** ●

● **PROFIL OPTIK** ●

● Øje for den du er ●

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



Fuglsang

BRYGGERVEJ 2 · DK 6100 HADERSLEV
TELEFON 73 52 61 00
BRYGGERIET@FUGLSANG.DK · WWW.FUGLSANG.DK

Nyt fra Rejsemafiaen

Det er ikke længere sommer og ferietid for almindeligt godtfolk. Måske netop derfor er der ekstra gang i Rejsemafiaens allerhårdeste kerne. Hvem vil ikke gerne væk fra hverdagens trummerum og især da det rædsomme novembervejr? En lille flok har været i Italien, og så har der været næsten en folkevandring til Istanbul. Alle kom heldigvis hjem igen.



5 dages O-løb i Italien.

Af Per Henriksen

En uge i oktober var i år afsat til o-løb ved Italiens Adriaterhavskyst nærmere bestemt i Gargano nationalpark beliggende midt i "sporen" på den italienske støvle.

Guri, Søren Dall, Inger Marie og jeg mødtes i Napoli, hvorfra vi i den lejede bil kørte tværs over støvlen til et lille hotel kun et stenkast fra den lækre adriaterhavskyst.



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

Stævnet hed "5 days Puglia" i tiden 5-9. oktober 2009 og bestod af bynatsprint mandag aften, almindelige dagløb tirsdag, onsdag og torsdag og sluttelig en bysprint i dagslys fredag formiddag.

Vejret var pragtfuldt – som dansk højsommer – og mandag nød vi strandlivet. I løbet af dagen gik det op for os, at det jo ville være

mørkt under aftenens byløb, hvorfor vi måtte skaffe os noget at lyse med. Løbet foregik i den gamle by, Vico de Gargano. Først rodede vi en del rundt for at finde stævnecentret og herefter fik vi heldigvis købt billige lommelygter hos en tyk, svedende isenkræmmer, der bøvlede en del med at isætte batterierne.

Sprinten var sjov og udfordrende i den mørke, gamle by med smalle gyder, godt med trapper samt mange kortdrejninger undervejs, så der skulle finorienteres samtidig med at farten skulle holdes oppe.

Efter løbet var der gratis varme italienske retter med rødvin på torvet i den lune aften og en rigtig hyggelig stemning blandt de mange o-løbere.

Tirsdag og onsdag kørte vi til nationalparken, Foresta Umbra, og løb mellemdistance i en åben meget bakket skov oppe i de tynde luftlag, der især onsdag bød på hårde fysiske udfordringer med udprægede langsomme løbstider. Vi var alle temmelig maste efter passage af målet på den smukke stævneplads ved en mindre sø. Vejret var dog fint og de tynde luftlag gjorde, at det ikke føltes for varmt.

Torsdag var scenen sat i et specielt strandområde ved Varano. Løbsområdet bestod af tre bælter: Først en bred strand med små klitter, derefter tæt krat med indlandsklitter – som Vejers Plantage – og endelig åben let gennemløbig skov. Der var poster i alle tre områder og især det midterste gjorde det nødvendigt til tider at kravle. Fine kort og en spændende måde at løbe på. Efter løbet



badning i det blå Adriaterhav. Herligt. Om aftenen var der musik og sang på torvet og igen med gratis lækker mad og rødvin. Alle stævnehjælperne var i smittende godt humør og optrådte fra scenen med dans og sang. Til lejligheden var der komponeret en O-sang fint fremført af en lokal sanger og også trykt på ryggen af alle hjælpernes T-shirts. Desværre var det ikke muligt at købe en T-shirt, men teksten kommer her:

*You! You and me! I feel so high when I think orienteering. You! You and me!
I feel so free when I run orienteering. Map, compass and running shoes!
Waiting for my start, waiting for my go! Yes! I like to compete,
Being a champion is my secret dream.*

*You! You and me! My favorite sport orienteering. Strong are my legs,
I have to run fast if I want to be the best. Snow, sunshine, rain,
If you want to be a champion...You got to use your brain. You!
You and me! I was a child when I started orienteering. You! You and me!
Feeling strong because I love orienteering. Yes! A sport for all ages,
Always magic good for my mind. Yes! Good for my body,
Never ending story, you have a friend for life.*

*You! You and me! My favorite sport orienteering.
Strong are my legs, I have to run fast if I want to be the best.
Snow, sunshine, rain, if you want to be a champion You got to use
Your strength...snow, sunshine, rain, if you want
To be a champion...you got to use your brain.*

Sidstedagen, fredag, var bysprint i Pechici, en stærkt bakket by helt ude ved kysten. Vi måtte tidligt op for at få pakket alting og stoppet i bilen, der var lige lille nok til os fire med bagage. Stævnecentret og mål var på bytorvet, der lå højt oppe i byen. For at komme til start skulle vi ned ad mange trapper og helt ned til stranden. Vi pustede allerede ved tanken om de strabadser, der ventede os for at komme opad igen før mål kunne passeres. Efter start gik det rigtignok opad, men løbet var sjovt og meget udfordrende i den gamle middelalderlige by spækket med gyder, trapper, kroge, tunneler og hjørner.

Vi gennemførte alle fire samtlige løb. Inger Marie blev bedst placeret med en flot 3. plads og Guri scorede en samlet 5.plads. Søren og min placering ønsker vi ikke at røbe i dette selskab. Der var dog ikke mange deltagere i hver klasse. I alt var der vel samlet ca. 300 løbere fra mange lande. Lidt synd for det fine arrangement, der sagtens kunne have plads til mange flere. Skulle nogen have lyst til at studere kortene for de fem dage, kan de lånes hos mig.

Der var dog én stor
mangel: Ingen løse
postbeskrivelser.
Hvornår lærer de det?
Søren fandt på, at man
kunne afrive
postbeskrivelserne fra
kortet, når man
alligevel gik og pustede
op ad ét af bjergene.
Det gjorde Per på
tredjedagen, og det
virkede fint. Hvornår
lærer de det: "Vi vil
have løse
postbeskrivelser !!!

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

Hammelev

Damefrisør

**KIRSTEN
BLICHER-NIELSEN**

Bøgevej 11 · Hammelev · TLF. 74 50 74 79



Det er vel overflødigt at skrive, at vi havde en dejlig uge forstærket af det gode vejr og den herlige italienske stemning, hvor vi naturligvis hver aften nød godt af det italienske køkken godt suppleret af de fremragende lokale vine. Efter middagen sad vi på et lille malerisk torv og indtog espresso med grappa, mens vi så på det myldrende lokale liv.

Næste år er 5 days Puglia placeret i perioden 4-8. oktober og Inger Marie og jeg har allerede bestemt, at vi skal af sted igen. Hvem kommer ellers med? Sluttelig en tak til Guri og Søren for hyggeligt samvær.



Istanbul – igen!

Af Søren Kjær

I den gamle film "Ridderfalken" borer detektiven Sam Spade, spillet af Humphrey Bogart, i endnu en sag. Op til adskillige mord og andre skarnsstreger senere vil samtlige skurke og skurkinder af sted til Istanbul – østens arnested for mystik, synd og søle. Det bliver dog ikke til noget, takket være den brave privatdetektivs indsats – men han grundstøder dog også næsten i tvivlsomt moralsk hængedynd. Det



skyldes selvfølgelig en dejlig kvindes dårende indflydelse.

Ingen tvivl om det – Istanbul er bare stedet for dem der søger eventyret. Det gælder også klubbens rejsemafia. Sidste år var vi seks mand af sted på en herlig tur til denne østens perle for at løbe Istanbul 5-days i dansk højsommervej og strålende sol, mens resten af klubben blev hjemme og døjede med det typiske novembervej, der som sædvanlig ikke skuffede positivt. Det blev der skrevet om i klubbladet, og kom ikke her og sig at det skrevne ord ingen betydning har i virkelighedens verden. Pennen er skam stadig mægtigere end sværdet – i år ville hele tretten HTF'ere med påhæng af sted. Lokket af løfter om oplevelser, skræmt hjemmefra af udsigten til endnu mere november end sidste år.



Af sted, af sted – på lette fjed!

Kabalen gik op omkring transport til og fra lufthavne, tilmelding, indkvartering... Aldrig er det vel gået så glat, både ud og hjem, også selv om vi var så stor en flok af sted. Før vi havde set os om, blev vi læsset af minibussen uden for hotellet i Istanbul, som viste sig at være en glædelig overraskelse. Ingen havde været imponeret af standarden på sidste års hotel, men vi syntes det kunne være i orden til prisen. I år gav vi stort set det samme, og kvaliteten var på et niveau man mindst ville have betalt

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...**

det dobbelte for i Danmark. Badeværelse, airconditioning, rengøring, senge, morgenmad, høflig betjening... alt det der betød noget, var tiptop. Og så holdt stævnekontoret til på samme hotel – en anden fordel. Morgenmad og godnatdrinks blev indtaget på tagterrassen med udsigt til Hagia Sofia, resten af Det gyldne Horn, Bosporustrædet og Marmarahavet. Det eneste vi skulle gøre, var at løbe og more os.

Løbene: Det gik op og ned

Der ventede ikke helt en gentagelse af sidste års løb. Der var mere af det samme, men også variation. Det gjaldt for eksempel vejret. Sidste år nød vi uproblematisk sommervejret under hele opholdet – men denne gang havde de rå novemberlavtryk også rakt en lillefinger ned mod de sydlige himmelstrøg, og der var regn og blæst den første dag, selv om det ikke var koldt.

Lad det være sagt med det samme: der er faktisk heller ingen solskinsgaranti i Istanbul i november. I 2006 var vejret en helvedesudgave af dansk efterår: slud i stænger i dagevis, temperatur lige omkring frysepunktet. Så slemt gik det ikke denne gang, men førstedagen, som blev løbet i en kuperet del af Belgradskovene i højdedragene nord for storbyen, var en blandet oplevelse. Regn og smadder, gnidret kort, genstridig underskov, skummelt tussmørke. Undertegnede fandt aldrig helt ud af det og stod af 5 poster og halvanden time senere – blot for mere eller mindre at fare vild på hjemvejen. Jørgen Thingvad bed tænderne sammen, gennemførte, men brugte næsten tre timer – respekt! Guri Alm brugte snart to timer, hvilket hun ikke var tilfreds med, og Søren Dall, Hans Nielsen, Niels Erik Kofoed, Erland Skøt og Lise Nielsen kom acceptabelt igennem, men uden prangende resultater. Lise klarede sig bedst med en fjerdeplads. Ingen af os syntes det havde været helt sjovt.

Men det var også kun på førstedagen at vejret var en kikser. Resten af turen var en nydelse. Andendagen tog arrangørerne os over til asiensiden af Bosporus til et

orienteringsmæssigt noget lettere terræn – i herligt solskin. Tredjedagen blev vi lige som sidste år færget ud til en idyllisk lille ø i Marmarahavet til en hurtig, let og storkuperet bane. Virkelig en oplevelse – også at dovne og dase i solen med udsigt over havet. Guri, Lise og Søren Dall badede. Fjerdedagen var vi igen tilbage i Belgradskoven – en dejlig oplevelse i den storkuperede bøgeskov.

Basarlabyrint

Det er østens mystik, fest og farver der har lokket os til Istanbul. At vi er kommet igen efter sidste år skyldes den høje kvalitet og de afvekslende løb. Det gælder især ø-løbet, men knaldperlen til sidst er sprintløbet i den århundredgamle overdækkede



basar, hvor tusindvis af forretninger holder til. Denne gang i dagslys, for basaren er lukket om søndagen. Det er fantastisk morsomt, er vist alle enige om der har prøvet det. Det snørklede system af gader, gange, korridorer, trapper og lofter er en ren labyrint, og der skal løbes hurtigt og tænkes hurtigt. Det er alt for hurtigt overstået.

Veteranerne fra sidste år var klart dygtigere end sidst. På nær Hans Nielsen, som for en gangs skyld lod konkurrencenerverne slå sig ud og lavede ukarakteristiske bom. Og så sprang han den sidste vigtige del af banen over: en minilabyrint på få kvadratmeter hvor man skulle have et antal kontroller ind på chippen mens de heppende tilskuere havde rig anledning til at fotografere.

Derimod viste Guri sin klasse. Hun spænedes fra alt og alle i D45, så det blev til præmie og medalje!

Turens sejeste

Gretha Villadsen, Erland Skøts kæreste, var med på turen sidste år, og det kom til at betyde meget for hende. Optændt af o-bacillen har hun været flittig på begynderbanerne det sidste års tid, og hun deltog i begynderkurset for nylig på Perleholm. Selvfølgelig ville hun også gerne løbe i Istanbul, som hun havde så gode minder om fra sidste år. Men var der en bane der passede til hende? Der blev sendt mail til stævneorganisationen, og vi blev forsikret om at damernes åbne klasse ville være begynderlet. Det kom nu ikke helt til at passe. Faktisk var banerne mellemsvære! Men Gretha kæmpede sig igennem og gennemførte sin bane hver eneste dag, også



selv om det tog tid og kræfter. Især må man imponeres over at det lykkedes hende at finde alle kontroller på andendagen, for hun havde ganske vist en løs postdefinitionsseddel med de rigtige postnumre, men hun kom til at tage det forkerte kort! Det opdagede hun ikke før bagefter, men da hun kom i mål, havde hun så også opsøgt samtlige lette poster i området for at få de rigtige numre ind på chippen.

Påhæng

Vi var seks aktive løbere af sted til Istanbul sidste år – i år var vi ni. Sidste år var Gretha med som support – i år var supportgruppen vokset til fire: Hans' kæreste Andrea og Niels' kone Anni, og parret Alice og Uffe, som er kammerater

med undertegnede. Supporterne var med på turen til øen, og de kiggede på vores bedrifter i basaren, men ellers var de turister, og det fik de rigtig meget ud af. Der er meget at se og opleve i Istanbul, men når man er ude at løbe og først er tilbage i byen ved tretiden, er der grænser for hvor meget man når derudover. Derfor var det fint at få stemningsberetning fra turisternes oplevelser, og det kan bestemt give blod på tanden til alt det vi skal se i byen når vi vender tilbage til den igen næste år – for det gør vi!

Det gik billigt og glat!

Turen blev arrangeret efter samme skabelon som sidste år, bare billigere og bedre. Flybilletten med Swiss var helt nede i 1400 kr., hotellet kostede omkring 300 kr. om dagen pr. næse, og alt det løse (transport til og fra lufthavne, startpenge, bus/færge til stævnepladser) kostede det samme som sidste år. Det er ingen løgn når jeg skriver at basispakken for en aktiv løber kostede nogle få kroner på den forkerte side af 4000 kr. Læg dertil lommepenge og fortæring, men alligevel var det ikke dyrt. Jeg er godt klar over at den store tilslutning omkring turen skyldes såvel de gode erfaringer fra sidste år som den billige pris. Vi er mange nok nu – og jeg kan blive helt betænkelig ved at måske halvdelen af klubben rammes af rejsefeber til november næste år. Hvem skal blive tilbage og passe butikken? Nå pyt – I skal være velkomne til at tage med til østens herligheder næste år igen.

Velkommen til nye medlemmer:
Torben Schmidt og Carina Wacker fra
Hviding

Årets julegaveide:
Køb klubbetøj hos Flemming D. Andersen – tlf. 29723711
mail:
flemming.d.andersen@mail.dk

Næste gang rejsemafiaen rejser, bliver det til Portugal i februar. Løbet hedder Portugal "O"-meeting og finder sted 13.-16. februar i Figueira-området. Interesserede skal bare kontakte de forhærdede mafiosi om muligheden for at komme af sted.



Juleløbet 2009

Årets sjoveste og mest prestigefyldte løb arrangeres
den 26. december kl. 10
fra Tørning Mølle.

For børnene vil der være en lidt kortere bane, hvor barnevognen også kan medbringes.

For de voksne bliver der pointløb!

Efter løbet vil der være lidt julehygge med æbleskiver, gløgg og godtepose til børnene.

Hele arrangementet forventes at tage et par timer, så julefrokosten kan sagtens nås bagefter.

Så mød op til et hyggeligt løb i julens tegn. Og husk: Det er gratis det hele – klubben gi'r!

OBS: I skal ikke være bange for at møde op, for der følger ingen tvivlsomme "præmier" med i kraft af arrangørforpligtelse til næste års juleløb.

Kalenderen...

Dag	Dato	Type	Tid	Sted, Tilmelding (T)	Arr.
Lør	1912	Tr	1330	Gråsten, P-plads Ravnsbjergvej	SOK
Lør	1912	Tr	1330	Vojens Fritidscenter, skærm på Billundvej	HTF
Lør	2612	Juleløb	1000	Tørning, P-Tørning Mølle, uden tilmelding	HTF
Lør	0201	Tr	1330	Jørgensgård, P-plads midt i skoven	AAIG
Lør	0901	Tr	1330	Kathrinelund, Huholt Skole	SOK
Lør	0901	Tr	1330	Hønning, P-plads Toftlund-Skærbækvej	HTF
Lør	1601	Tr	1330	Frøslev Nord, P-plads nord for lejren	AAIG
Lør	1601	Tr	1330	Jels Skovene, P-plads Jels Voldsted	HTF
Lør	2301	Tr	1330	Als Nørreskov, indkørsel Østerholm	SOK
Lør	2301	Tr	1330	Tange Bakker, spejderhytten, skærm Fole-Ribevej	HTF
Lør	3001	Tr	1330	Aabenraa Nørreskov, P-plads bag Folkehjem	AAIG
Lør	0602	Tr	1330	Roden/Gråsten Øst, P-plads Felstedvej	SOK
Lør	0602	Tr	1330	Tapsøre – afmærkning fra Taps	KOK
Lør	1302	Tr	1330	Søgård, P-plads midt i skoven	AAIG
Lør	1302	Tr	1330	Tormaj, P-plads syd for skoven	HTF
Lør	2002	Tr	1330	Lambjerg, P på havnen i Høruphav	SOK
Lør	2002	Tr	1330	Hytterkobbøl, indkørsel fra Skovby	HTF
Lør	2702	Tr	1330	Bommerlund, P-plads på Vedbækvej	AAIG
Lør	2702	Tr, Generalfors. og klubfest	1000	”Degnetofte”, Vester Vedsted	HTF
Lør	0603	Tr	1330	Gråsten, P-plads Margrethesøen, Felstedvej	SOK
Lør	0603	Tr	1330	Haderslev Vesterskov, P-plads Thomashus	HTF

Er du i tvivl om startstedet, så kan du gå ind på www.okhtf.dk og se en del af startstederne under træningsløb. Endvidere er der fremstillet et lidt ældre oversigtskort, som kan fås ved henvendelse til TRU-formanden Jens Andersen på tlf. 74540716. AAIG har et tilsvarende oversigtskort over deres skove – ring til Jon Mathiesen på tlf. 74694576.

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

Posterne bliver inddraget 2 timer efter første start.

Brikker og kompas:

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

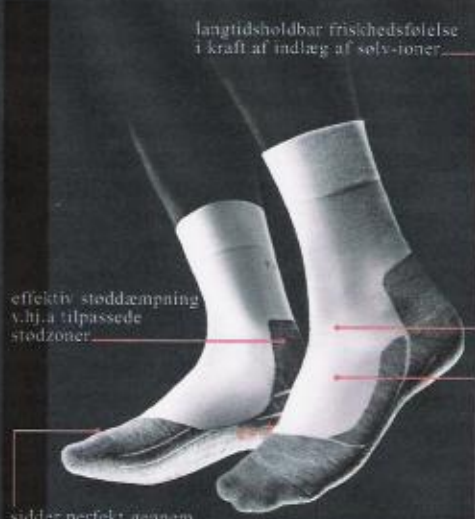
Brikker kan lejes for 5 kr, men man må gerne bruge sin egen. Nye brikker kan købes for 390 kr. for version 2 og 580 kr. for version 3 (med display)

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



FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM

FALKE
ERGONOMIC
SPORT
SYSTEM
FORM
FOLLOWS
YOU.



langtidsholdbar friskhedsfølelse
i kraft af indlæg af sølv-ioner

effektiv støddæmpning
v.h. tilpassede
stødzoner

sidder perfekt gennem
asymmetrisk L.R.
facon og anatomisk
formet fodseng

optimal fugtighedstransport og
varmeregulering v. brug af
High Tech garn

RU RUNNING

INTERSPORT®

AABENRAA