



ORIENTERINGSKLUBBEN HTF HADERSLEV

48. Årgang, august 2010, nr. 3



Tillykke, Majja og Camilla

Redaktion Søren Kjær (ansv.) og Per F. Henriksen Kontakt: soren.kjaer@mail.dk malte107@hotmail.com		Næste deadline 21-09-10 (udkommer ca.07-10-10) 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 2284 8663	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

Forsidefotos: Tillykke til Maja Alm og Camilla Bevensee. DM'er og medaljer til EM – det er stort! Læs mere om deres bedrifter inde i bladet.



Formandsord sommer 2010!

Det er rigtig meget positivt at berette denne gang i formandsordene, ikke kun for bredden i HTF, men især de flotte resultater af vores 2 stjerner i HTF – Camilla og Maja!

TILLYKKE til Maja: Maja Alm vandt 2 DM-GULD-medalje ved DM- SPRINT på Nyborg voldene den 24. april og dagen efter ved DM-Ultralang i Krengerup-skovene.

Den 10. april hjemførte Maja jo også GULD på nat distancen i Grenå Plantage.

BRONZE ved EM i Bulgarien: Maja har haft et forrygende forår efter sit træningsophold på New Zealand, hvor hun ved EM ved Sortehavet i Bulgarien først i juni vandt **BRONZE** på hendes

favorit-distance **SPRINT** og således var med til at skrive forbundshistorie, samt naturligvis klubhistorie. Desuden blev det til en fornem podieplads i stafetten sammen med Zenia og Signe. Maja var i øvrigt ene om fra DK at kvalificere sig til samtlige discipliner!

Lidt senere i juni blev Maja nr. 4 sammenlagt i NORDIC-TOUR med løb i både Finland- Sverige og Norge og blev samtidig nr. 3 på verdensranglisten i WORLD-CUP – gad vide, om DK nogensinde før har haft en løber placeret så højt placeret på ranglisten??

Ved verdens største stafet JUKOLA, hvor dame-udgaven hedder VENLA blev Majas hold fra Ulricehamns i Sverige nr. 2 – der deltog i alt 15.295 løbere i stafetten!

Ja, igen utrolig flotte resultater af Maja, hvor hun bliver ved med at imponere – det bliver spændende, at følge Maja ved VM i Norge her først i august.

Stort TILLYKKE Maja!

TILLYKKE til Camilla:

Camilla vandt BRONZE ved DM i Sprint på "Nyborg Vold" og dagen efter blev det en "tand bedre" ved DM-Ultralang i Krengerup med en SØLV-medalje – lidt senere ved KUM fik den "endnu tand mere", hvor hun vandt





sin klasse i Tisvilde Hegn.
Camilla var for første gang med ved Ungdoms-EM i Soria i Spanien og Camilla vandt **BRONZE i stafet** sammen med Miri fra Birkerød og Cecilie fra Hillerød. I SPRINT fik Camilla en fornem 7 plads, blot

2 sekunder fra podie-pladsen!
Stort TILLYKKE Camilla!

TILLYKKE til Haagen og Finn: Ved DM-Ultralang i Krengerup blev det hjemført yderligere 2 medaljer, hvor Haagen E. Larsen vandt SØLV i klassen over 80 år og Finn Jørgensen vandt BRONZE i klassen H-60-64 år.
TILLYKKE til jer begge to!



Idrættens dag den 23 april: Vi var én af de bedst repræsenterede foreninger i Haderslev kommune denne aften i Vojenshallerne, med 22 HTFere, hvor Maja var den som fik mest hæder for alle hendes fornemme resultater fra hendes første år som senior – Camilla fik stillet spørgsmålet: Hvor lang tid er man talent?? Camilla svarede hurtig: **"Indtil man er MESTER"!**

I øvrigt én af de allerbedste idrætsfester jeg har været til og jeg tror ikke jeg har "misset nogen"!

TILLYKKE til jer alle!

Eva og Michael Christensen, samt Vagn Hansen fik hæder for 15 års trofast lederarbejde for HTF!

Eva og Michael for deres trofaste arbejde med tidtagning ved alle vore træningsløb og kioskfunktionen.

Vagn for hans utrættelige arbejde med vedligeholdelse og udvikling af klubbens materiel.

TILLYKKE til jer alle tre!

Æres den der æres bør – HTF'ere blev hyldet ved Idrættens Dag i Vojenshallerne



Første Divisionsløb i Frodeslund den 2. maj: Det viste sig at være en uheldig dato, hvor mange var ramt af konfirmation, således vi blot stillede med 42 løbere, desuden havde vi også 3 af vores bedste piger til TIOMILA i Sverige.

Alligevel klarede vi os fortræffelig, hvor vi vandt over Fåborg og ærkerivalen Odense! Til gengæld slog nyoprykkede GORM os – TILLYKKE til GORM.

TAK for indsatsen til dem der var med i Frodeslund.

TAK til Esbjerg for et godt arrangement i et interessant område.

Vi skal ud i anden runde den **19. september** i den sønderjyske skov Søgård, og hvis vi vinder tilstrækkelig her, skal vi i Landsfinalen i Svanninge Bakker den 10. oktober.

Vi har samtidig bestemt, at løbet i Søgård er 3. afdeling af vore klubmesterskaber.

Håber, at ALLE bakker op om løbet i Søgård, som er det allervigtigste, man kan gøre for sin klub HTF, således vi kvalificerer os til Landsfinalen ved Fåborg.



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



Grænsedysten den 13. maj: På vanlig vis stillede vi med flest løbere og vandt Grænepokalen for 28. gang og de sidste 19 gange i rap, (i 1991 og 1990 var det Malente der vandt) hvilket havde fået arrangøren Aabenraa til at udlevere pokalen til HTF, som ejendom, da de åbenbart synes, at det var blevet for ensformigt, eller det måske var for at spare graveringen??

TAK til Åbenrå.

Vinderne findes på vores hjemmeside.



SM-stafet i Als Nørreskov den 16. maj: Vi deltog med 9 hold i dette hyggelige løb og besatte 2. pladsen ved Kaj Ove Rasmussen, Mikkel Jespersen og Arne Bertelsen og 3. pladsen ved familie-holdet ved Diana Finderup, Nicklas Finderup og Mathias Finderup.

TAK til Sønderborg.

TILLYKKE til jer alle!

Gåskærgade 38-44

6100 Haderslev

Tlf. 73 52 06 00

Vejle-stafet den 13. juni: For første gang i klubbens historie vandt vi en meget sikker sejr i denne stafet, hvor holdet bestod af Daniel Honoré Jensen, Arne Bertelsen, Maja Alm og Lasse Skare Therkildsen. **TILLYKKE til jer alle fire!**

Som så ofte før havde vi flest deltagere med, nemlig 8 hold a 4 løbere i alt 32, hvor der



i år kun var ca. 180 løbere der deltog – det er for dårligt af Sydkredsens klubber ikke bakker mere op om vores egne arrangementer i Sydkredsen – hvis denne tendens fortsætter - så dør vi ALLE langsomt, men sikkert!

TAK til SNAB for et godt stævne – blæsevejret kan I ikke lastes for!

SM-klassisk i Jørgensgård den 5. juni: Følgende blev SM-mestre: D-13-16 Marie Baden, D-21-34 Maja B. Nielsen, drenge indtil 10 år Jakob F. Pedersen, H-11-12 Martin Møller, H-13-16 Mikkel Jespersen, H-17-20 Daniel Honoré Jensen, H-35-44 Arne Bertelsen, H-55-64 Finn Jørgensen og H-over 75 år Ove Kaj Frederiksen. Tankevækkende, at det kun er Martin Møller, som er gengangere fra sidste år! Dette var samtidig 2-afd. af klubmesterskaberne – sidste afd. er den 19. sept. i Søgård samtidig med 1. divisionsløbet.

TAK til Åbenrå.

TILLYKKE til jer alle!



Vikingedysten 2010: Den 34. Vikingedyst vil blive husket for, at det var usædvanlig varmt og at vi "genoplivede"

kortdistancen, som foregik på min gamle arbejdsplads Flyvestation Skrydstrup i 32 graders varme.!

Vi var i hård konkurrence med publikums- løbene i Nordjylland i forbindelse med junior-VM, men alligevel var deltagerantallet tilfredsstillende med godt 100 til kortdistancen og godt 200 til de klassiske distancer, hvilket kun

var ca. 100 mindre end sidste år. Synes i øvrigt, at det var ganske unfair af vort gamle medlem Walther Rahbek, som var stævneleder der oppe, at placere publikumsløb i Blokhushuset den 4. juli, samtidig med Vikingedysten i Stursbøl – vi har trods alt haft vores traditionsrige dyst i 34 år – Blokhushuset-løbet kunne være løbet om onsdagen, hvor vi ikke havde noget at give os til – vi fra HTF, som deltog i de andre træningsløb deroppe!

Men vi kan glæde os over, at vi har trofaste løbere, som kommer år efter år, også både fra Sverige, Norge og Tyskland. Espen Fyhn Nielsen fra Sandnes IL Norge og Mevius fra Tyskland er nok dem fra udlandet, som har flest Vikingedyster på samvittigheden! Hvor Frede Hansen fra Sønderborg har deltaget i dem alle!

Vi vil nok udskrive 2 klasser mere til næste år, da der var 5 deltagere over 80 år i H-75 og 5 deltagere over 70 år i D-65!

Der er kommet mange positive tilbagemeldinger om Vikingedysten og især om kortdistancen på Flyvestationen, som de synes var noget af et "scoop"!

Nogle har foreslået, at vi tilbyder DM i sprint derude – det må vi så overveje??



Flyvestationens brandbil var det helt store tilløbsstykke blandt børnene

Det er vist også første gang o-løberne blev budt VELKOMMEN ved hjælp af en elektronisk tavle, som også fortæller, hvor varmt det er i øjeblikket!

Et par deltagere fra Tisvilde Hegn kom flyvende til løbet – praktisk – så skal man ikke holde tilbage for modkørende og kan danne sig et blik af terrænet fra luften, hvilket også blev gjort med et par ekstra overflyvninger!

Vi fik indviet et nyt kort, som jeg tegnede lige inden jeg gik på pension for 4 år siden til brug for praktikanterne. Siden har Jens Peder og Kaj Ove opdateret dette.

Der var demonstration af det store brandkøretøj – kendt fra Seest-ulykken.

Det var også aftalt demonstration af redningshelikopteren, men desværre blev den kaldt til "en skarp mission", hvor den skulle flyve en patient fra en Tunø til Skejby og så har dette naturligvis prioritet!

Lars Thestrup havde lavet nogle udfordrende baner med vejvalgsmuligheder.

Dette havde Lasse Skare Therkildsen også om lørdagen i Pamhule, hvor vi også fik indviet et nyt kort tegnet af Flemming D. Andersen og undertegnede.

Vi havde en rigtig fin stævneplads ved Christiansdal, hvor parkering kunne foregå op og ned af stævnepladsen.

Men det havde vi også i Stursbøl, hvor det var Niels Erik Kofoed, som havde lavet udfordrende baner og både Lasse og Niels Erik havde debut som banelæggere, hvilket de begge slap godt fra og i sidste ende er det jo BK, som har ansvaret for kvaliteten og at posterne står, hvor de skal!

I år havde vi foranlediget en ekstra kvalitet af kortene ved at lade dem trykke i vand- og riv fast papir, hvilket er en del dyrere, men noget vore gæster satte stor pris på, så vi vil gøre det igen ved de næste stævner vi inviterer til!

Dette er også en lettelse for banelæggerne, at de ikke skal puttes i plastposer!

Flest løbere tilmeldt klassisk begge dage havde Viborg OK med vores gamle formand Palle Kyed, samt datter og svigersøn på holdet og de fik Vikingehjelman med hjem.

Egentlig havde HTF flest med, men da vi er værter kan vi ikke vinde denne og næst flest havde OK-SYD, men ikke begge dage i klassisk – så kom igen OK-SYD, hvor i måske næste år vil være den første sydkredsklub der hjemfører hjelman!

5 gange er denne gået til Herning - 2 gange til Horsens og nu så Viborg!

Vikingøksten for seniorerne gik til PAN fra Århus ved René Rokkjær, Hanne Møller Andersen, Jeanette Finderup (min datter) og Line Margrethe Bunk. De 3 første blev nr. 1 og Line nr. 2. René Rokkjær var i øvrigt i særklasse på alle etaper!

Vikingsværdet for ungdom kom hjem til HTF efter dette har været i andre klubber siden 2001. Følgende hentede dette sværd hjem: Johanne Friisgård Pedersen nr. 1,

**Velkommen til nye medlemmer:
Severine Srikunakorn
Palle Kyed og hans
kone Ulla Kyed.
Vi håber I må trives i
klubben**



Pludselig væltede det ind med folk til træningsløbet i Vesterskoven 26. maj. "Haderslev i Bevægelse" var også på banen med en pæn lille flok.

Runde fødselsdage:

**Jens Grosbøl er fyldt 20
Kirsten Hansen fylder 50
Joan Jespersen fylder 40**

**Stort tillykke til jer alle
sammen!**

Nicklas Finderup Jessen
nr. 1 og Tobias Grønquist
nr. 3. Nicklas vandt også
kortdistancen på
Flyvestation Skrydstrup.
TILLYKKE til jer alle tre!

Traditionen tro havde vi
GRILL-arrangement for
officials, hvor ca. 40

HTFere deltog og et lignende antal var vi til Vikingspil
tirsdag den 13. juli – vi havde skubbet dette en uge i år af
hensyn til træningsløbene i Nordjylland.

"Harald Blåtand" var et meget humoristisk stykke, som vi
alle nød denne dejlige sommeraften og vi kan samtidig
glæde os over, at vore samarbejdspartnere fra
Vikingspillet havde rekord i publikumsbesøg med lige
knap 20.000 besøgende!!!

Det allerbedste ved at være stævneleder af Vikingedysten
er, at en måned før stævnet havde der tilmeldt sig officials
nok til afvikling af stævnet. Vi var ca. 45 til at servicere de
godt 200 løbere – vi kunne måske have klaret os med lidt
mindre!

**TAK til alle officials for i den gode ånd i var med til, at
afvikle dysten for HTF!**

Dammen rundt den 14. august: Traditionen tro afvikler vi
"Dammen RUNDT".

Hvor der tilbydes at løbe hele vejen rundt på 12, 3 km eller den halve runde på 6 km.

Af dagspressen fremgår det godt
nok, at dette falder sammen med
super-liga fodboldkamp i
Haderslev, Ishockey-super i
Vojens, samt en
håndbold(super)kamp i Vojens
med Lars Christiansen, men dette
er nok ikke nogen af delene, som
spænder ben for "Dammen
Rundt"??

På vanlig vis er det Gunnar Friis,
som er stævneleder her sammen
med vores EDB-folk Hans Erik
Hansen og Peter Berg.

Træningsløb den 18. august



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** **Kampale Sport** **SILVA** **TRIMTEX** **CRAFT**

O-BUTIKKEN

med grill-aften bagefter:

Denne aften inviterer vi DIG og din familie til Klub- og grill-aften efter træningsløbet.

Der skal tilmeldes til værten på:

flemming_d_andersen@hotmail.com

Eller tlf.29723711 senest den 15 august. Dette af hensyn til hvor meget grill-kød??

Drikkevarer skal man selv medbringe eller kan købes på stedet.



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

Divisionsløb i Sdr. Farup Bjergplantage den 5. september: Denne dag inviterer HTF til 2. divisionsløb i dette herlige område, som i øvrigt er privat skov. Orkanen ADAM væltede dette den 3. december 1999, men er nu vokset op igen.

Denne ødelæggelse var i øvrigt årsagen til, at der kom en henv. Fra Hviding IF – O-afd. om at optage deres medlemmer i HTF, hvilket vi har nydt meget godt af siden med disse dejlige mennesker vi har fået ind i HTF, som gerne tager ansvar for driften i HTF, hvilket vi er dem TAK skyldig for og det er også de 2 lokale derfra, Erland og Hans, som har tegnet et nyt kort over plantagen, som vi indvier denne dag.



Arne Bertelsen er stævneleder, så vær imødekommende, når han spørger om officials hjælp eller meld dig gerne til ham.

Vores juniorløber Daniel Honoré Jensen har meldt sig som banelægger og han får sin far Jens Peder som banekontrollant!

Løbet er det samme koncept, som det vi havde i foråret i Stensbæk med 334 løbere.

Stafetter: Den 21. august er der J/F-mesterskab i stafet i Fussingø. Den 29. august er "MIDGÅRDSORM" i Storskoven/Fløjstrup i Århus Stafetten er i år lavet om, således det nu er kommet

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...**

tilbage til det koncept det var i starten af denne traditionsrige stafet og så må vi bakke op om dette fra HTF, således denne har en fremtid for os alle!

Altid hyggelig med stafetter, hvor man oplærer tolerance over for hinandens præstationer.

Den 11. september er der DM-stafet i Ganløse Ore på Sjælland.

Meld dig til vores løbstilmelder Guri til at deltage i disse stafetter, hvor vi sætter holdene eller hjælper til med dette. **Holdsport er SAMARBEJDE KLUBFØLELSE og TOLERANCE!**

Klubhusudvalg: På Generalforsamlingen blev det besluttet, at nedsætte et udvalg og dette er sket med Mandus Andresen, som formand og Per Henriksen, som sekretær. Desuden er Jette Honoré Jensen og Diana Finderup Jessen i udvalget og de har allerede holdt flere møder.

Turistkort i Haderslev kommune: I samarbejdet med "Haderslev i Bevægelse" har det været et ønske, at vi hjalp dem med at udarbejde turistkort over alle de skovområder i kommunen, hvor vi har orienteringskort.

Derfor har vores meget aktive korttegner Flemming D. Andersen været i gang med at tegne turistkort over 10 skovområder og resultatet ser rigtig flot ud – vi vil fremvise disse for jer ved Grill-klub-aften den 18. august.

Nationalpark Vadehavet skal indvies: Dette sker lørdag den 16. oktober og vi har derfor på opfordring planlagt træningsløb på RØMØ Nørreland denne dag.

SKODA HADERSLEV
Centrum Biler Tlf. 74523323
VI ER TIL AT HANDLE MED !!
www.nottelmann.dk



Flemming D. Andersen instruerer en flok begyndere fra "Haderslev i Bevægelse"



Find vej i Pamhule og Dyrehaven: I samarbejde med Sønderjyllands Skovdistrikt – orienteringsforbundet og "Haderslev i Bevægelse" er vi ved at forberede et projekt med 30 faste poster i den nordlige del af Pamhule og Dyrehaven med UTM koordinater og stift klemmer.

"Venlighed er den olie, der fjerner tilværelsens gnidninger"!

I ønskes en god eftersommer!

Jønne

Klubhusudvalget arbejder

Af Per Henriksen, sekretær i udvalget

Som man husker fra Generalforsamlingen, talte man her igen om det ønskede klubhus til HTF. Den nye bestyrelse oprettede efterfølgende et klubhusudvalg.

Opgaven for udvalget var at arbejde for etablering af et klubhus, så dette kunne indvies senest i forbindelse med HTF store jubilæum i 2012.

I udvalget indgår Mandus Andreassen (formand) samt Jette Honoré, Diana Jessen og Per F. Henriksen. Udvalget refererer til bestyrelsen.

Arbejdet er nu igangsat. Arbejdsfordeling, tidsplan og opstilling af brugerkrav inddelt i ubetingede og ønskelige krav er under behandling.

I næste fase undersøges vilkår for andre klubber med klubhus, muligheder for kommunal og forbundsstøtte, evt. støtte fra fonde, geografisk placering under hensyn til medlemsfordeling og med særligt hensyn til ungdomsløbere.

Arbejdet er kommet godt i gang. Alle medlemmer opfordres til at kontakte udvalget, hvis man mener at kunne bidrage.

OBS Divisionsmatch 19. september på "hjemmebane" i Søgård

Sidste år holdt vi sikkert stillingen som klub i første division, og vi kom endda i landsfinalen. I år fik vi klø af Gorm i første afdeling, men slog heldigt Odense og Faaborg.

Så udsigterne er gode til at blive i den fine række og måske få en tur nok en gang i finalen.

Men det kommer ikke af ingenting!

HUSK at melde jer til klubmatchen hos Guri, så vi kan slå Gorm, Odense og Faaborg.

Efter EM-medaljen: Bare glad!



Gylden sæson for Maja Alm

Af Søren Kjær

Maja ligger nr. 3 i World Cup'en. Ja, det lyder lidt vildt, men i øjeblikket mangler Maja kun to pladser for at komme helt til tops på den fornemme liste. Øverst med formentlig urørlige 553 point ligger (selvfølgelig) Simone Niggli-Lüders, men så kommer Helena Jansson på andenpladsen med 260 point – og blot 11 point efter, med 249 point, ligger Maja så som en flot nr. 3. Det er en stilling som holder



**EM-
medalje –
nok en
krammer
værd fra
Signe
Søes!**

indtil alt igen er oppe i luften når VM begynder i skovene ved Trondheim i næste uge.

Hvordan er det kommet så vidt? En del af hemmeligheden gemmer sig nok i de optimale træningsbetingelser som Maja har haft under sin 3 måneder lange tur til New Zealand. Der har været plads til fest og sjov, men det er også blevet til en rigtig stor træningsmængde, og det giver pote nu. Så tak også til

Haderslev Kommune for det tilskud der var med til at gøre turen mulig!

Bronze til EM sprint

Der ligger solide internationale resultater bag ved de mange world cup-point. 30. maj tog Maja bronze ved EM i sprint – første medalje til dansk kvinde ved internationalt mesterskab siden 1983. At veninden Signe Søes få dage senere, 4. juni, overtrumfede ved at tage sølv på middeldistancen, forklejner bestemt ikke Majas præstation. Og hun var selv meget glad for resultatet: "Havde folk spurgt mig inden hvad jeg forventede mig af dette EM, havde jeg svaret en Top 15 placering, måske en Top 10, hvis det gik rigtigt godt. Podiet turde jeg slet ikke drømme om. At jeg så kommer hjem med en bronzemedalje i bagagen er helt utroligt."

Tredjeplads i Nordic Orienteering Tour

At det flotte resultat ved EM ikke kun var en enlig svale blev bevist da Maja senere i juni var med i Nordic Orienteering Tour, et etapeløb placeret med en afdeling i først Finland, så Sverige og en afsluttende jagtstart i Norge. Hele verdenseliten var med. Maja beviste sin stabilitet ved at blive nr. 5 på første etape, nr. 4 på anden etape – og i den afgørende jagtstart kom hun ind som nr. 4 i spurten efter at have ligget til en anden- eller tredjeplads en del af vejen hjem.

Nu er Maja taget af sted til Norge for at deltage i verdensmesterskabet. I næste uge vil det vise sig hvordan det er gået. Vi bliver sikkert ikke skuffede.

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



Gennembrudsår for Camilla Bevensee

Af Søren Kjær

Camilla er blevet vores anden guldfugl i klubben. Hun har kun løbet orienteringsløb i få år, men har hørt til de bedste i sin årgang siden DM-bronzemedaljen i D13-14 på Rømø i 2008. Sidste år blev det til kredsmeesterskab og kredsungdomspokal - og fornemme resultater i stafet sammen med klubbens "voksne": 2.plads i Midgårdssormen og en flot bronzemedalje til DM stafet på hold med Diana og Maja. Hun blev udtaget til U16-landsholdet i fjor, og i år er udviklingen sket med stormskridt. I en og samme weekend i april vandt Camilla sine to første DM-medaljer. Den ene var af bronze og blev vundet i sprint i terrænet omkring Nyborg Slot – den anden var af sølv og blev vundet ved DM-Ultralang i Krengerup dagen efter. At Maja vandt seniorernes mesterskaber begge dage er næsten overflødigt at nævne.



Der skiftes til Camillas sidstetur på EM-stafetten

Og så har Camilla vundet sin klasse ved KUM i år – men toppen af kransekagen er måske den bronzemedalje i stafet ved Ungdoms-EM som hun vandt 2. juni. Vi kommer til at høre meget mere til Camilla i årene fremover.

Der er sjældent et nummer af klubbladet uden en beretning fra et medlem af Rejsemafiaen. Denne gang bliver heller ingen undtagelse. Søren Bertelsen fortæller om eksotiske orienteringserfaringer med sjakaler og landminer i Libanon – langt fra en rigtig ferietur. Per Henriksen fortæller mere traditionelt om den sædvanlige rejsemafia-pinsetur, der denne gang – også som så ofte før – gik til Belgien. Ikke alt gik dog som det plejede...

Orientering i Libanon

Af Søren Bertelsen

I er måske nogle som undrer jer over at jeg ikke har været ude og løbe O-løb her på det sidste, men det er fordi jeg lige nu er i det sydlige Libanon for at arbejde som FN-soldat. Alt det der omkring mission, politik og fredsbevarende styrker vil jeg ikke komme ind på, det kan jeg fortælle om når jeg kommer hjem midt i august. Det er jo også O-løb I interesserer jer for!!

Da jeg fik at vide jeg skulle til Libanon gik jeg straks ind på nettet for at se om der dyrkes O-løb dernede, det gør der ikke!! Men lige syd for i Israel er der klubber og stævner, men Israel er "Out of bounds" for mit vedkommende, så der kommer jeg ikke ned for at løbe bare et lille løb!! Jeg har også fundet ud af at syd-Libanon er fuld af minefelter, samt ueksploderede bomber og granater fra utallige krige, så man skal ikke gå alt for meget ud i naturen her nede.

FN-lejr og Naquara by



Da jeg kom her ned meldte jeg at såfremt der kunne skaffes en form for kort, kunne jeg godt lave noget orientering i FN's område, men hørte ikke mere i den sag. Ikke før jeg læste på aktivitets-listen at der var O-løb i lejren søndag den 9. maj, så det deltog jeg selvfølgelig i. Det var et træningsløb der var udsat i 4-5 dage, man tog et kort og skrev selv sin tid ned og afleverede kortet igen. Posterne var en gul plade med et bogstav på, bogstavet skrev man ned på kortet, derfor skulle det afleveres. Kortet var et fotokopi i sort/hvid af et luftfoto over lejren så det at læse kortet var en udfordring. Selve løbet kan godt kaldes byløb, og orienteringen samt postplacering var en okay udfordring. Hvor lang banen var, ved jeg ikke, kort målestokken kendes ikke!! Men jeg løb i 39 min. i eftermiddags-heden på omkring 30 grader.



Faste poster i FN-lejren

Da jeg afleverede kortet med kontrolbogstaver til banelæggeren fik jeg snakket lidt med ham om O-løb her i lejren, dagens løb var i den del som er mest flad og mest bebygget, derfor var det nærmest byløb. Men der er en stor del som er meget naturligt med store kurver, slugter og bevoksning, der lever sjakaler her men de ses kun om natten, hvor man også kan høre dem. Vi har nogle hunde i lejren der jager disse sjakaler væk.

Jeg spurgte ham ind til hvorfor der ikke var poster i dette

mere "naturlige" terræn. Han havde haft det i tankerne, men kortmaterialet / luftfotos' af området er for dårligt derfor blev området ikke brugt. Men han gav mig ret i at det ville give nogle rigtige gode udfordringer da der er mange stigninger, han ville gerne lave noget der når han fremskaffer bedre kort / fotos'.

Buskads i den "vilde" del af lejren.



Da der er et meget stenet underlag og en meget robust vegetation, må det påregnes at det vil blive meget hårdt at løbe i dette terræn, så hvis der bliver lavet et O-løb i denne del af lejren, bliver der nok mest sat poster ved veje og bygninger, så kan sjakalerne også være i fred inde i buskadset.



Hund til afskrækkelse af sjakaler

Det var lige lidt jeg kunne skrive om Orientering her fra min udsendte mission. Og jeg vil ønske jer alle en god sommer, samt et på gensyn i skoven når jeg kommer hjem til Danmark.



Forfatteren gi'r det sidste på vej i mål

Pinse, sol, belgisk øl og fine O-løb

Af Per Henriksen

12 trofaste medlemmer af rejsemafiaen havde denne gang valgt at se pinsesolen danse i det belgiske sideløbende med tre dages o-løbs udfordringer.

Inger Marie og jeg sad bagi Søren Kjærs gule lyn, der til lejligheden var støvsuget og efterset. Til gengæld kunne Lotte disponere over vores det blå lyn. Udover Søren Kjær var det unge nyligt viede par, Guri og Søren, også med i øsen. HTF mafiosoerne i andre biler var: Ingelise, Arne, Marie, Power Hans, Hans og Andrea samt Lise let på tå.

Løbsområdet var denne gang centreret om byen Malmedy i Østbelgien lige N for Ardennerne, hvorfor Arne fint havde indkvarteret os i højderne over denne by. Malmedy er hovedbyen i det tysktalende østkanton, der blev indlemmet i Belgien i 1919. Her ses måske forklaringen på, at Per ikke her kunne få sine elskede (franske) muslinger.

Turen nedad var præget af kødannelse, hvilket måske ikke kan undre, når vi taler om fredag eftermiddag og masser af lastvogne. Tæt på målet kørte Søren Dall, mens

Frisør
Kirsten Blicher-Nielsen
 74 50 74 79
 Bøgevej 11
 Hammelev



Tirsdag - Onsdag: 8.00 - 12.00 | Torsdag - Fredag: 8.00 - 19.00 | Lørdag 7.00 - 12.00

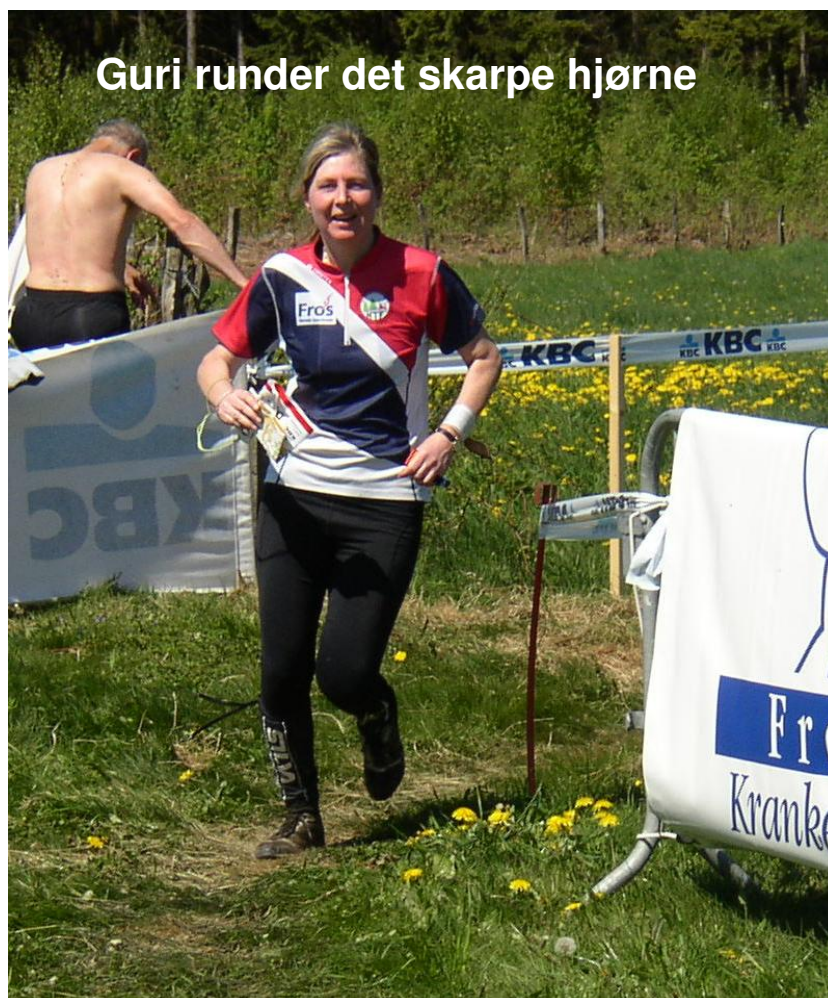
Søren Kjær sad ved siden af og Per hyggede sig med damerne på bagsædet. Fra en sidevej så vi forlygterne på en bil og pludselig og ganske umotiveret udstødte Søren Kjær et gruopvækkende hyl, der i den grad vækkede os alle. Vi fandt aldrig ud af, hvad Søren Kjær

havde siddet og smådrømt om, men vi grinte en del af episoden de næste dage og mindedes hørespillet "Shivaskriget" fra de gode gamle dage.

Vel fremme blev vi fint modtaget af Power Hans, der i mørket gelejdede os frem til det rigtige feriehus.

Næste morgen skinnede solen, og vi kunne nu se de grå feriehusene spredt ud over bakken samt vinke til de andre HTF'ere på terrasserne. Der var langt fra tale om et femstjernet hotel, men der var, hvad der skulle være, og det var billigt. Nede i byen fandt vi et rigtig hyggeligt familiekonditori, hvor vi indtog en typisk fransk morgenmad med sort kaffe, croissanter og juice. Vi aftalte straks med den søde dame også at spise her de næste dage.

Og så til O-løb. Lad det være sagt med det samme: Stævnepladser, løbsområder og forholdene i øvrigt var perfekte. Og der var selvfølgelig løse postbeskrivelser!! Vejret alle



...men der var også masser af tid til dette her!



tre dage var dejligt sommervejr. Det virkede også som om løbsledelsen havde taget hensyn til HTF'erne, idet starttiderne alle tre dage lå dejligt tæt på hinanden. Stævnepladsen var den samme for de to første dage, men med forskellige løbsområder. Terrænet var karakteriseret af store bløde grønne bakker og generelt lysåbne skove. Og der var meget smukt. Banerne var udfordrende i det bakkede terræn (5 m ækvidistance), men ikke alt for svære. Desværre vred Inger Marie om på foden undervejs på 1. turen. Hun gennemførte, men var ude af stand til at løbe de to følgende dage, hvilket bestemt ikke passede admiralinden. Men så kunne hun jo passende servicere os andre. Guri blev disket og var rasende. Hun klagede til løbsledelsen og ingen turde tale til hende de første par timer efter løbet. Årsag: Guri klippede en forkert post. Kontrolnumrene var tegnet med tusch oven på emit-enheden, så man skulle helt hen og se ned på postenheden for at være sikker på nummeret. Guri mente at have forvekslet et utydeligt skrevet tal. Men ingen kære mor hjalp fru.


Fros
Herreds Sparekasse



Maden er meget vigtig for en fuldblods rejsemafioso!

Løbsledelsen havde dog de næste to dage placeret små tydelige skilte med kontrolnummeret for foden af posterne. Da Guri igen var dampet af, kunne vi med let savtakkede grin spagfærdigt anføre, at hvis man orienterer sikkert, ja, så er man jo ikke i tvivl, om det er den rigtige post man klipper.

Allerede om aftenen, hvor vi spiste godt udendørs nede i byen, lignede Guri heldigvis igen sig selv, smilende og glad.

Næste dag start fra 10.00. Denne del af skoven, Hasselbach, oplevedes mere kuperet – det var hårdt i varmen – og sværere. Men fint og udfordrende terræn. Denne dag klippede Arne en forkert post. Han havde vel haft for travlt, den unge mand. Tidligt færdigt besluttede vi i samlet flok at lege turister. I kortege kørte vi over grænsen til Luxembourg for at tanke billigt. Vi taler her om landet Luxembourg- ikke at forveksle med den region i Belgien, der hedder Luxembourg. For at gøre forvirringen total hedder hovedstaden i landet også Luxembourg. Optanket med benzin, diesel og flødeis kørte vi til den lille maleriske by Bouillon på grænsen til Frankrig. Floden Semois snor sig smukt gennem byen og højt oppe knejser en gammel pittoresk korsridderborg. Her tilbragte vi et par dejlige timer med sight-seeing og prøvesmagning af de lokale is,





vafler og øl. De stakkels damer, der ikke havde været i en forretning i hele to dage, fik også lejlighed til at ose lidt i de mange shops.

Vel tilbage i Malmedy fandt vi en fortovscafé med plads til os alle 12. Her havde man den besynderlige regel, at intet bord måtte bestille mere end fire forskellige retter, angiveligt af hensyn til den stakkels kok. Vi 12 blev regnet for et bord, selvom vi var bænket ved tre forskellige borde. Så da servitricen nåede ned til os ved det bagerste

bord, kunne man ikke bestille det ønskede fra menukortet. Det gik ud over Guri, Inger Marie, Søren og jeg, hvorfor vi lidt fornærmede og let hovedrystende fandt en anden – rigtig god – restaurant. De øvrige var usolidariske og blev på caféen. Men de havde jo også været så heldige at kunne bestille det, de gerne ville have.

Sidste dags o-løb var henlagt til området Tinseubois ikke så langt fra Malmedy. Igen en idyllisk og perfekt indrettet stævneplads. Der var ikke jagtstart på sidstedagen, så vi kendte på forhånd vore starttider. Terrænet var mere lukket og til tider dejligt svært. En publikumspost på stævnepladsen tre poster fra mål gjorde afslutningen seervernlig. Efter løbet måtte vi igen have én af de fremragende grillede hotdogs med en liflig Leffe øl til.

Jeg husker ikke alle resultater, men mener at Hans Nielsen sluttede på en flot 3. plads. Også Marie klarede sig fint. Power Hans var lidt knotten over, at der var én, der var langsommere end ham. Han overvejer fremover at sætte tempoet yderligere ned. Inger Marie lå nummer 3 efter førstedagen, men



Al bagage måtte ud før hjulet kunne skiftes

måtte jo så udgå. Jeg selv var godt tilfreds med en placering i bedste halvdel. Ja, og så var der jo en del diskede globetrottere med på turen.

Vi havde besluttet at køre mod hjemlandet straks efter sidste i mål, da 3 ud af 4 jo er arbejdsramte og skulle jobbe næste dag. På vej hjem ingen kø og selv om et hjulskift, på grund af et firkantet højre baghjul, tog lidt tid var vi dejligt tidligt hjemme mandag aften.

Vi kunne tænke tilbage på endnu en fin o-oplevelse i det fremmede. Dejligt samvær – høj sol – perfekt arrangement – udfordrende baner og selvfølgelig løse postbeskrivelser. Og med i bagagen var den lækre tykke belgiske pålægschokolade.

Mindeord

Finn Frederichsen er død efter længere tids svær sygdom, kun 64 år gammel. Finn var med som en af de alleryngste da klubben blev stiftet i 1962. Sin unge alder til trods tog han sig straks af en opgave som vi fortsat nyder godt af i dag: Han passede klubbens scrapbog. Takket være hans omhyggelige indsats er vi i dag i stand til at følge med i den imponerende indsats der blev gjort af klubbens pionerer i de første år efter starten. Der bliver god grund til at støve de scrapbøger af igen når vi om to år skal fejre 50-årsjubilæet.

I 60erne og 70erne var Finn en af klubbens mest aktive løbere. I 80erne og 90erne holdt han sig mest til motionsløb og landevejsløb og var en kendt skikkelse i det sydjyske løbemiljø. Men han holdt fast i sit medlemskab af HTF og af Skovkarlene, og vi er mange der vil huske ham for sønderjysk lune og godt kammeratskab.

Ære være Finns minde.

Søren Kjær

Ungdomstræning ved Vibse og Jette forår 2010

Over to lørdag og fire onsdage har Vibse og Jette, Alfred og Jens Peder søgt at skabe et miljø for ungdomstræning sammen med de alm. træningsløb i OK HTF.

Formen er ikke helt fastlagt, men vi er nået frem til at anvende Alfreds ”klassesæt” med klippetænger. Det skal forstås sådan, at vi selv kan indlægge momenter og dertil hørende teoretisk træning i de baner, vi udtænker. Hvis vi skal bruge den alm. 3 km begynderbane fra de voksnes træningsløb, er der simpelthen for lidt poster. Vi bruger



ofte 16-18 poster til én undervisningsbane, hvorimod der kun er ca 8-10 brik-poster til overs til alm. 3 km bane. Da tiden ikke er afgørende på vores baner, men derimod indlæring og variation, så fortsætter vi med klippetænger og beder de voksne bære over med "dobbeltposter" i skoven. Børnene bliver så registreret, ved at jeg skriver en liste over deltagere. De har jo været i skoven og tæller som deltagere til træningsløb. Til voksne begyndere: I må gerne komme og deltage i vores teori + bane og skub gerne nye voksne hen til os, så skal vi hjælpe med indføring i O-løbets mysterier. Dog vil børnene have fortrinsret til skygning.

Og hvad har vi så lavet? Vibse lagde ud i Lindet Skov med dejligt vejr og noget om kompasbrug og retningsændringer. Dvs. banen

går ikke bare rundt i en firkant, men der er hyppige retningsskift, sådan at børnene tvinges til at nordvende kortet hele tiden. De store børn kunne så løbe to baner 1,7 km + 2,8 km, mens Randi og Louis nøjes med den lille.

Next Stop: Pamhule med Jens Peder som banelægger. Korthusk med små strækninger klippet ud og hængt i poser ved hver post. Så gælder det om at huske vejvalgt frem til næste post. Det klarede de også fint. Daniel H. J og Maja Alm var med som skygger og opvarmere ved "Fang sokken". Hver gang banen går lidt ind i terrænet giver det træning i at bevæge sig på ujævn grund, vi er jo ikke asfaltløbere. Jelsskovene i herligt vejr og øvelse i IOF signaturer. Vibse havde lavet klippekort, hvor den rigtige signatur skulle matche postens placering. De mindste har altid skyggere med, og de lidt større får lov at prøve udfordringen selv, dog ikke her, da vi gerne ville have et indtryk af deres viden på området. Et felt, hvor selv voksne ikke kender alle symboler. Billederne, hvor Vibse står med pegepind i et improviseret naturklasseværelse, kan ses på hjemmesiden under UNGDOM og BILLEDER.

Vesterskoven og noget med OPFANG og ledelinjer. Undervisningskort i 1: 5000, så alt blev lidt tydeligere. Gennemgang af banen før løbet, så alle forstod, hvordan opfang er til hjælp.



Senest har vi været i Stursbøl og temaet var igen retningskift og postindprikning. En slags punktorientering, hvor det gjaldt om at følge en bestemt bane, som var klippet ud af kortet, hele tiden følge med på kortet og når man mødte en post: prikke den ind på kortet med blyant og nummer.

Sidste gang inden sommerferien var i Revsø, hvor banen var den almindelige træningsløbsbane, dog med den forskel, at der var startboks ligesom til et åbent løb. Bagefter havde vi lånt Flemmings have til et kompasløb. Hvor det var vigtigt at vende kortet rigtigt hver gang, da nord skiftede hele tiden.

Som det kan ses bliver hjernerne lagt i blød både før og under løbet og børnene er altid friske på at komme af sted. Vi håber således at kunne forsætte efter sommerferien, måske bare frem til efterårsferien, sådan at vi sæsonmæssigt når frem til Sydkredsens ungdomskurser.

Vi ses igen til en omgang ungdomstræning i Pamhule den 25.august.

Venlig hilsen Ungdomstrænerne Vibse, Jette, Alfred og Jens Peder

Ungdomstræning efterår 2010

Ungdomstrænerne Vibse, Alfred, Jens Peder og Jette lægger ud med et nyt program for efteråret 2010. Vær opmærksom på, at vi skifter lidt mellem onsdag og torsdag og forskellige start tidspunkter. Vi har også skrevet andre løb, så som Dammen Rundt og B-løb på træningsprogrammet, da vi mener disse løb er med til at udvikle en god o-løber.

Vær også opmærksom på, at du skal være tilmeldt som aktiv i HTF for at deltage i B-løb og Sydkredsens ungdomskurser i vinter 2010/2011. Træningsløb og ungdomstræning kan løbes som passivt medlem. Man kan sagtens prøve gratis et par gange for lige at smage på sporten.

PROGRAM:

Lørdag 14.8. kl. 14.00 Dammen Rundt

Onsdag 25.8 Pamhule kl.18.00 ungdomstræning JHJ/ JPJ

Onsdag 1.9. Stursbøl kl.18.00 ungdomstræning V/A

Søndag 5.9. Sdr. Farup B-løb, HTF arrangør. (husk tilmelding)

Onsdag 8.9. Stensbæk kl 18.00 v. Goliaths Hoved ungdomstræning V/A

Torsdag 16.9. Pamhule , kl.16.30,ungdomstræning JHJ/JPJ

Søndag 19.9. Søgård Skov 1.divisionsløb. HTF har brug for DIG(husk tilmelding)

Onsdag 22.9. Hønning Syd kl.18.00 ungdomstræning på Gånsagervej V/A

Søndag 26.9. Gørding B-løb (husk tilmelding)

Torsdag 30.9. Damparken , kl. 16.30 , ungdomstræning JHJ/JPJ

Uge 40 ingen ungdomstræning

Lørdag 9.10. Afslutning med løb. Heldagsarrangement. Se program på hjemmesiden senere.

Terminslisten

Dag	Dato	Type	Tid	Sted	Arr.
Ons	1108	Tr	1830	Årup Skov, P-plads Årup Skovvej	AAIG
Lør	1408	Motionsløb	1400	Dammen Rundt, Søsportscentret Haderslev	HTF
Ons	1808	Tr	1830	Revsø, Indk. Holbækgård, grillaften!	HTF
Ons	1808	Tr	1830	Gråsten, P-plads Felstedvej	SOK
Lør	2108	JFM-stafet	1000	Fussingø	Randers OK
Søn	2208	JFM klassisk	1000	Ålum	Mariager
Ons	2508	Tr	1830	Pamhule	HTF
Ons	2508	Tr	1830	Bommerlund, P-plads Vedbækvej	AAIG
Lør	2808	DM-mellem	1000	Færch Skov	Horsens OK
Søn	2908	Midgårdssormen		Storskoven/Fløjstrup	OK Pan
Ons	0109	Tr	1830	Als Nørreskov, indkørsel Østerholm	SOK
Ons	0109	Tr	1830	Stursbøl Plantage, Røde Led	HTF
Søn	0509	B-løb + 2. div.	1000	Sdr. Farup- og V.Vedsted Bjergplantage	HTF
Ons	0809	Tr	1830	Aabenraa Nørreskov, P-plads bag Folkehjem	AAIG
Lør	1109	A-DM-stafet	1100	Ganløse Ore	Farum OK
Søn	1209	A-DM-lang	0930	Søskoven	FIF Hillerød
Søn	1909	B-løb + 1. div.	1000	Søgård Skov	AAIG
Lør	2509	Tr	1330	Vesterskoven, P-plads Thomashus	HTF
Søn	2609	B-løb + 3. div.	1000	Gødding Skov	OK Gorm
Lør	0210	Tr	1330	Frøslev, P-plads N for lejren	AAIG
Lør	0210	Tr	1330	Lindet, skærm på Arnum-Arrildvej	HTF
Søn	1010	A-DM-hold	1030	Svanninge Bjerger, DM-finale/op-ned 2/3 div.	Faaborg
Lør	1610	Tr	1330	Rømø Nørreland	HTF
Søn	1710	B-løb+1./2.div.	1000	Gråsten, op/ned 1./2. division	SOK
Lør	2310	Tr	1330	Roden Skov, P-plads ved vej mod Bovrup	SOK
Lør	2310	Tr	1330	Bevtoft, P-plads midt i skoven	HTF
Lør	3010	Tr	1330	Gråsten, P-plads Magrethesøen	SOK
Lør	3010	Tr	1330	Pamhule, P-plads Christiansdal	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.j. tilpassede
stødzoner

sidder perfekt gennem
asymmetrisk L/R
fascia og anatomisk
formet fødseng

optimal fugtigheds-transport og
varmeregulering v. brug af
High Tech garn

RU RUNNING

INTERSPORT®

AABENRAA