



ORIENTERINGSKLUBBEN HTF HADERSLEV

48. Årgang, oktober 2010, nr. 4



Redaktion Søren Kjær (ansv.) og Per F. Henriksen Kontakt: soren.kjaer@mail.dk malte107@hotmail.com		Næste deadline 21-11-10 (udkommer ca.07-12-10) 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

Forsiden: Man har vel lov til at være lidt blæret når man lige har vundet DM-medaljer. Stedsegrønne Haagen og Finn bliver ved at gaffe medaljer hjem til deres betragtelige samlinger.



Formandsord efterår 2010!

Maja Alm gjorde det rigtig flot ved VM i

Trondheim: Imens vi afholdt "Dammen rundt" løb Maja en forrygende stafet ved VM, hvor holdet med Ida Bobach, Signe Søes og Maja fik en meget fornem 5. plads i stafetten, som vi skal helt tilbage til 1983, at vore kvinder har gjort det ligeså flot!

Maja var den eneste fra det danske hold, som kvalificerede sig til finalerne i alle konkurrencer. I finalerne blev Maja nr. 17 på lang nr. 11 på mellem og nr. 9 på sprint. DR-TV var med i Norge, hvor det blev til en rigtig god udsendelse med især Maja, Signe og Ida, som kan ses på vores hjemmeside www.okhtf.dk

Sidste nyt: Maja har lige løbe WORLD-CUP i

Schweiz! Og det gik så flot at hun er avanceret til 3.pladsen i world cup'en. Se også andetsteds i bladet.

TILLYKKE Maja!

Camilla Bevensee har også været i Schweiz: Camilla fik sammen med andre fra ungdomslandsholdet hæder fra forbundets VENNER (jeg er een af dem) ved at blive udtaget til de nationale mesterskaber i Schweiz, hvor Camilla gjorde det rigtig flot både i sprint og klassisk.

TILLYKKE Camilla!

Dammen rundt den 14. august satte rekord: Hele 183 løbere gennemførte "Dammen Rundt", hvoraf de 100 tog den lange tur hele vejen rundt om dammen og aldrig har så mange kvinder taget hele vejen rundt. **Vores egen Mette Riis Jensen under 18 år vandt den lange tur på 12,3 km i tiden 65,55 min. og vores egen Nicklas Finderup Jessen under 18 år vandt den korte tur på 6 km i tiden 25,26 min.**

TILLYKKE!

DAVIDSEN
- alt til byggeri

KVIK LEVERING

Agerskov Byggehjørnet · Christiansfeld · Haderslev · Tøftlund · Vojens

mail@davidson.as · www.davidson.as



TAK til vore ledere af "Dammen rundt" Gunnar P. Friis, Hans Erik Hansen og Peter Berg.

TAK til vores hovedsponsor FRØS for økonomisk støtte til arrangementet!

Grill-aften den 18. august: Den 18.

august blev vore medlemmer inviteret til Grill på "Holbækgård" i f.b.m. tr-løbet i REVSØ og dette blev også rigtig godt besøgt med over 50 deltagere, selv om det havde regnet hele dagen – der var rigtig "Grill-hygge" i et flot august-vejr. TAK til ALLE der var involverede, som sørgede for en god aften og ikke mindst værten Flemming D. Andersen og grill-mesteren Bendt Bossen.

21-22 august JF-mesterskab i stafet og indv.: I stafetten i Fussingø-skovene blev det til SØLV i H-60 ved Flemming - Kofoed og Finn. Ligeledes SØLV ved Erland og Keld B. i H-70-klassen, hvor man blot løber 2.

Ved indv. I ålum skov blev det til GULD ved vores ældste deltager Haagen E. Larsen i klassen over 80 år, Nicklas Finderup Jessen vandt BRONZE i klassen H-13-14 år. ROS til arrangørerne Randers og Mariager.

TILLYKKE til jer ALLE.



1. divisions løb i Søgård skov 19. september:

Dette blev en helt uventet dag skrev jeg sidste år ved samme tid, da vi ved løbet i Sdr. Vilstrup kvalificerede os til Landsfinalen. Men i år "flaskede de sig ikke for os", hvor vi manglede for mange af vores "kerne-løbere", som først og fremmest er ungdom, som tæller dobbelt i divisions-matcherne blot ved at gennemføre og vi må håbe, at disse er til rådighed når vi den 17. oktober skal løbe op- og nedrykningskamp i de kongelige skove ved Gråsten imod SNAB fra Vejle - Fåborg og et kombineret hold fra Svendborg og Odense politi. Sidstnævnte kan ikke rykke op. Vi har stolte traditioner i turneringen og har løbet i førstedivision lige siden denne blev til og dette skulle vi gerne fortsætte med - også når klubben snart fylder 50 år - så HJÆLP - HTF!

Det skulle nødig gå. som OK-ØST-Birkerød der røg ned i 2. division efter at have været i 1. division



siden 1989 og ligger i år nr. 4 på medaljeranglisten!

Men en stor TAK til alle dem der stillede op i Søgård skov, hvor jeg håber, at vi ses igen den 17. oktober i Gråsten og TAK til arrangøren ÅIG for et udmærket arrangement!

DM-mellem og "Midgårdsormen" den 28-29. august: Det er langt imellem, at vi bliver budt på jomfruelig skov, men dette var tilfældet den 29. august på "Sukkertoppen" lige ned til MOSSØ og nok den flotteste stævneplads nogensinde til DM og så var terrænet og kortet noget af det bedste vi har oplevet i mange år! Det blev til 3 SØLV-medaljer: Maja Alm i D-21-34 år. Camilla Bevensee i D-15-16 år



og Mona L. Rasmussen i klassen D-50-54 år.
ROS til Horsens for en flot stævne i et terræn, som
var et DM værdig!

TILLYKKE til jer alle!

HTF-caravanen drog herfra videre til
Midgårdsormen i Marselisborg-skovene.
PAN lancerede et nyt koncept, hvor de forsøgte, at
komme tilbage til fortiden, hvor der kun var en
klasse for bredden, som de kaldte THOR og hvor
HTF havde tilmeldt 2 hold a 9 personer, samt et
enkelt hold i ungdomsklassen Tjalfe på 4 personer.
Vores hold kom godt igennem med en 13 plads til
førsteholdet og nr. 24 til andet holdet ud af 34
tilmeldte hold. Tjalfe blev nr. 6 af 12 hold!

Følgende var med på holdene: Førsteholdet: Marie
H. Jensen, Bendt Bossen, Jakob Lei, Arne
Bertelsen, Hans Nielsen, Camilla Bevensee, Nicklas
Finderup, Mandus Andresen og Maja Alm. Anden-
holdet: Diana Finderup Jessen, Jørn F. Andersen,
Jens Peder Jensen, Guri Alm, Jette H. Jensen, Erland Skøt, Vibse Møller/Ingelise
Baden, Søren Dall og Lasse Alm. TJALFE: Martin Møller, Mathias Finderup, Tobias
Grønquist/Louis H. Jensen og Martin Bossen. **TAK for indsatsen!**

**ROS til PAN for et godt arrangement - selvom dette ikke gav flere løbere end
sidste år - Tværtimod - der var 100 flere sidste år ved det gamle koncept i
Frederikshåb!**

Om dette nye koncept skal fortsætte er helt op til næste års arrangør Sorø OK.

DM-stafet og DM-lang den 11-12. september i Ganløse Ore og Grib skov:

Mit stafet-hold i H-60-64 med Flemming D. Andersen og Finn Jørgensen på holdet var
tæt på en BRONZE, men da jeg kom til kortophæng var det kort, som jeg skulle give
Flemming væk (GORM havde taget dette) og jeg tog naturlig tredje turs kort, men blev
kaldt tilbage af en officials ligesom jeg også råbte til Flemming og efter noget
kommunikation fik Flemming lov at løbe med tredje turs kort og så vil de finde et nyt til
Finn.

Vi var kun 8 sekunder fra BRONZE og 1,53 fra SØLVET - så hvis tingene havde været
på plads kunne stafetten have fået en mere retfærdig og sportslig afgørelse!

Arrangøren havde alt for få officials ved kortskiftet (vi havde 10 officials i start på



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



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



RØMØ, som var mere end dobbelt) og så var det alt for dårligt skiltet med holdnumre. Desværre var der flere hold, som delte skæbne med os. Vores egen Camilla Bevensee kom til at tage et H-21-kort til Diana, som Diana først opdagede halvvejs på ruten - således dette hold også blev spoleret og udgik!

Synd at dårlig holdinformation ved kortophæng og for få officials skal spolere et ellers godt stafet DM-stævne af Farum, hvor man også godt kunne ønske noget sværere terræn, hvor de hurtigste løb de 4 km i vores klasse på 26 min.!!!!

Søndag gjaldt det så det individuelle mesterskab i Grib skov, hvor HTF fik en SØLV og en BRONZE-medalje. Lidt mager medaljehøst, men vi havde ladet de normale medaljevindere blive hjemme, hvor Maja havde valgt en "ryste sammen tur" med sine nye medicinstuderende fra Århus universitet, således hun gik glip af en sikker GULD-medalje!

Haagen E. Larsen vandt SØLV i klassen over 80 år med 9 deltagere.

Finn Jørgensen vandt BRONZE i klassen H-60-64 med 54 deltagere blot 1½ min fra GULD. 3 ungdomsløbere gjorde det flot: Camilla Bevensee blev nr. 7 i klassen D-15-16 år selvom det var lidt under vanlig standard. Marie Honore´Jensen blev nr. 8 i klassen D-17-18 år og Nicklas Finderup Jessen blev nr. 8 i klassen H-13-14 år.

Stort TILLYKKE til jer!

Her var storklubben Hillerød arrangør. hvor de også havde lavet nogle flotte rammer med en smuk stævneplads ned til Esrum sø, men her blev det sportslige også spoleret

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**



af forkert hardware på sportident-posterne, således mange måtte benytte gammeldags klippeteknik i kanten af kortet. Eksempelvis tabte Ita Klingenberg fra Fåborg Guldmedaljen med 4 sekunder ved at skulle klippe hendes poster i kanten af kortene!

Arrangøren burde ligesom Horsens 14 dage tidligere have ombyttet de ukurante (nye) sportident = "amagerstænger" inden løbet!

Så nu kan det godt være der går noget tid inden vi i WEST-



Danmark bliver "mobbet" med vores EMIT = "jyderbrikker", som trods alt er udstyret med back-up-labels!

løvrigt havde vi en rigtig hyggelig weekend på Sjælland med god indkvartering på hotellignende forhold og fælles morgenmad og spisning på Blovstrød kro. Synd at 2 ellers flotte arrangementer, hvor vi ved, at der bliver ofret mange timer i forberedelsen skal have fejl på det sportslige plan!



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 og V. Vedsted Bjergplantager den 5 september:

Denne dag arrangerede vi 2. divisionsløb for sydkredsens klubber og samtidig B-løb. Siden år 2000 (orkanen ADAM) har vi haft strålende solskin hver gang når vi har arrangeret vores større løb og denne dag var heller ingen undtagelse med det flotteste efterårsvejr kunne vi byde de 250 løbere VELKOMMEN i en næsten jomfruelig skov, hvor hele skoven er privatejet og samtlige 12 lodsejere havde givet deres accept til løbet ligesom en utrolig imødekommende landmand, hvor vi havde stævneplads og parkering på hans jorder.

Vores juniorløber (der nu opholder sig i Israel) Daniel Honore´Jensen havde lavet nogle udfordrende baner, som gav en rigtig god spredning - sjældent set, at de bedste stræk tider har været så spredt, som denne søndag.

Vores stævneleder Arne Bertelsen havde på vanlig vis godt styr på stævnet, således det var en fornøjelse for vi andre, at være officials. **TAK til alle involverede!**



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...

Westjysk 5-dages og EFOL: Esbjerg og OK-West i Varde havde lagt mange kræfter i dette arrangement, hvor vi fik nogle udfordrende baner i noget af det bedste terræn på disse kanter. Synd for dem, at der ikke kom så mange, som de havde håbet på! EFOL er EM for skovens folk, altså dem, som administrerer disse og dem som ejer skovene. **TAK til de 2 arrangør-klubber for super gode baner og gode kort!**

Haderslev i bevægelse den 18 september: Denne dag afholdt vi familie O-løb i Vesterskoven i samarbejde med Haderslev kommunes sundhedsprojekt og der mødte ca. 25 ivrige, som afprøvede en LET bane på godt 3 km og 2 familier meldte sig efterfølgende ind i HTF - så må vi håbe, at de for glæde af vores dejlige sport!

Klubmatch den 6. november: Denne årlige match imellem de sønderjyske klubber foregår lørdag den 6. november kl. 1330 i Gråsten-skovene med stævneplads på Ringriderpladsen og da vil jeg opfordre især nye medlemmer af HTF til at deltage, da det er en hyggelig match for både øvede og uøvede og det er den sidste konkurrence i lokalområdet i år!

Nye overtræksdragter: De nye "parade-dragter" er lige på trapperne, således vi kommer til at se lidt anderledes ud når vi repræsenterer os for andre!

"Find vej i....": Inden længe indvier vi et nyt projekt i Dyrehaven/Pamhule nord, hvor vi har placeret 30 poster, som bl.a. er udstyret med GPS-koordinater, som vi håber bliver til glæde og gavn for ALLE, som har lyst til, at gå på "skattejagt" i NATUREN ved hjælp af kort og evt. GPS!

Klubben fylder snart 50 år: I efteråret 2012 fylder HTF 50 år og dette skal naturligvis markeres på bedste vis, hvor vi har nedsat et redaktionsudvalg med Per F. Henriksen og Søren Kjær ved roret. Derudover bliver det også markeret med, at vi er arrangør af Påske løbene på RØMØ - ligesom vi nok vil holde et JUBI-løb, samt en stor fest for ALLE i HTF!

Generalforsamling 2011: Vi har besluttet at vores Generalforsamling skal holdes igen på Tørning Mølle, som bliver lørdag den 26 februar – så sæt X i DIN kalender allerede nu!

"Spild ikke tiden på at ærgre dig over ting, du alligevel ikke har magt til at ændre!"

I ønskes et godt efterår!

Jønne

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





Maja til EM i Bulgarien
(Foto: Torben Utzon)

Sidste nyt: Maja Alm nr 3 sammenlagt i World Cup 2010

Af: Morten Lassen, DOF/elite (sakset fra forbundets hjemmeside)

Mange ting var (næsten) afgjort før årets sidste World Cup, sprint i Geneve i Schweiz. At der ville schweiziske vindere hos både herrer og damer var givet, at Simone Niggli ville vinde sammenlagt var givet, at Danile Hubmann ville vinde var særdeles sandsynligt - og sådan gik det også. At de så også begge vandt dagens sprint var ikke givet, men heller ingen overraskelse - og de kunne derfor særdeles fortjent hyldes som særdeles værdige vindere af årets World Cup.

Ida Bobach nr 3 i dagens konkurrence

At Ida skulle blive nr 3 i dag var ikke hverken givet eller direkte forventet, og med en meget tidlig starttid var hun særdeles overraskende i spidsen helt indtil de 2 sidste - og generelt set suveræne - kvinder

Simone Niggli og Helena Jansson. Men for første gang i en seniorkonkurrence fik Ida vist sit kæmpe-talent, og efter 2 lidt skuffende konkurrencer med diskvalifikation og et decideret bom, må det have været en forløsning for Ida at det bare klappede. Det er næppe hendes sidste toppræstation, og at hun med ganske få løb viser sig at blive nr 22 sammenlagt, er i sig selv udtryk for høj, høj klasse. Og så er Ida endda også "kun" junior næste år.

Maja Alm nr 3 sammenlagt

Majas klasse har ingen været i tvivl om i år, og hun lå også nr 5 sammenlagt før dagens konkurrence. Men Maja har lige været syg i 10 dage og konkurrenterne var meget tæt på, så det lå bestemt helle ikke i kortene, at Maja skulle blive nr 4 i dag og en flot, flot nr 3 sammenlagt. faktisk den bedste danske kvindepræstation nogensinde, da Signe Søes "kun" har været nr 5 og 6 de seneste år. Signe har været skadet det meste af året, og har slet ikke deltaget i de 3 sidste konkurrencer - og bliver alligevel nr 18 sammenlagt. De 3 piger, undskyld kvinder, som også blev nr 5 til WOC-stafet, vil komme til at præge resultatlisterne mange år frem.

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



Ungdomstræning: Lørdag i fint vejr på flyvestationen

Af Jette Honoré

Lørdag den 9.oktober var vi 12 børn og 7 voksne til afslutning på sommerens ungdomstræning. Da Alfred Møller arbejder på et flyværksted og i øvrigt har de rigtige forbindelser både til vejrguderne og til SAR og AVB blev det til en strålende dag både med løb og alt, hvad små og store mekanik-og eventyrnørder kan begære.

Vibse lagde ud med en stafet fra centerbanen ved Gymnastiksalen, der var fire ture, og 6 hold. Lille og stor skiftedes til at have en kort tur på Sprintkortet fra Vikingedysten. Foruden lærdommen om Sprint og skiftezone og stafetløb blev børnene rystet sammen og lærte hinandens navne. Det resulterede i megen fri leg i gymnastiksalen under frokostpausen. (foto af nye Jacob i lilla t-shirt spiller fodbold)

Så kom den tekniske del af programmet: personalet på SAR- helikopteren havde heldigvis god tid til at fortælle os om deres missioner og enkelte af de små spillopper prøvede da også at blive højstet fra gulv i rederens slynge. (foto af Randi i slynge). Store som små tog ivrigt billeder af dimser og knapper og fartøjet selv.

Op i bilerne igen og nu gjaldt det så Alfreds værksted, troede viMen Alfred har gode forbindelser og alt flaskede sig ligesom på denne dag, så vi tog videre til AVB. Det er afvisningsberedskabet, hvor en rigtig F-16 pilot fortalte os, at russerne stadig presser vores lufterum....nå, det troede vi kun var under den Kolde Krig. Inde i hangaren stod en kampklar F-16, så nix pille og vi havde jo rigeligt med pilfingre i med.

Dagens påbud var:

HÆNDERNE I LOMMERNE.

Det lykkedes stort set vores videbegærlige ungdom, og der blev spurgt livligt til piloten. Altså en rigtig pilot med karseklippet hår, G-dragt og flyverhjelme med sort visir.



Så til sidst Alfreds værksted med en adskilt F-16 på nært hold. Op på stigerne og få stillet nysgerrigheden og spørgelysten. Der var mange mekaniske dele, men også enkelte runde former på skabslågerne- igen var kameraerne fremme. De har øjnene åben for verden de børn!

Tak til Vibse og Alfred for en dejlig dag.

SPRINT i Damparken

Godt 20 HTF-ere havde sidst på dagen den sidste dag i september fundet vej til Damparken, hvor der blev løbet SPRINT imellem vildgæs, hunde og andre motionister.

Det var rigtig sjovt og lærerigt – også uden sækkeløb og møllehjul. Men masser af pjat og ballade var der alligevel, og der blev rigtig gået til stålet.

Jette og Jens Peder havde lavet 2 baner, hvor vi fik afprøvet koncentrationen med retningskift, som det skal være i SPRINT! Dejligt med nye ansigter - Lasse Therkildsen og Nicklas kæmpede om førstepladsen.



Tillykke med den runde dag:

Karen Andreasen fylder 40
Joan Jespersen er fyldt 40
Jørgen Hvenekær
Rasmussen er fyldt 40

WM i Biathlon Orientering

Af Bendt Bossen

I weekend 17 – 19 september blev der afholdt WM i Biathlon Orientering i Danmark med Kolding Orienteringsklub og DMI som arrangør.

Arrangementet var henlagt til terrænet omkring Nymindegablejren og Frederikshåb Plantage. Løbene bød på mange udfordringer ud over det orienteringsmæssige, bl.a. kastevinde, "større" regnbyger som absolut ikke var til gavn under skydning.

WM Biathlon Orientering bød på tre forskellige discipliner:

"Sprint" som først startede med et kort orienteringsløb, herefter 5 skud stående hvor hver forbier medførte en strafomgang af ca. 40 sek. Varighed i sand. Så igen et lille orienteringsløb og hertefter 5 skud stående hvor også hver forbier medførte en strafunde på ca. 40 sek. Vinder var den som sammenlagt brugte den korteste løbetid.

"Klassisk" startede på 3 km punktorientering med 5 mål på banen og 5 mål uden for banen, for hver mm forkert indprikning på kortet medførte 1 min straf, maks. 100 min samlet. 8,4 km orienteringsløb, afsluttende med først 10 skud liggende en lille løbetur og så 10 skud liggende, hver forbier medførte 2 min i strafid.

"Stafet" for 2 mandshold, elite dog 3 mandshold. Alfred møller og jeg dannede hold i H-40. Udfordringen som vi hver skulle i gennem bestod af 6,8 km orienteringsløb, 5 skud liggende og 5 skud stående, hver forbier medførte en strafomgang. Alfred og jeg var så heldige at vinde i H-40 med knap 4 min ned til Belgien.

Af andre resultater kan nævnes

Niels Erik Kofoed blev nr. 2 i H-60 Klassisk og nr. 3 i H-55 Sprint

Bendt Bossen blev nr. 2 i H-45 Klassisk og nr. 3 i H-45 Sprint

Vibse Møller blev nr. 3 i D-40 Klassisk og nr. 3 i D-40 Sprint



Læsø sommer tre-dages 2010

Af Per F. Henriksen

Dette traditionsrige løb – arrangeret af de hårde drenge fra Viborg O-klub – afholdes kun hvert andet år, så i år skulle det være. Det er næsten 10 år siden Inger Marie og jeg deltog for første gang og vi huskede løbet som spændende, anderledes og udfordrende.

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

Vi havde overtalt Lise-Ietpåtå-Nielsen, Søren Kjær, Guri Alm og Søren Dall til også at deltage. Der er jo rigtig langt til denne skønne nordlige Kattegatø ud for Frederikshavn, så oplevelsen måtte kombineres med ferie. Søren Dall og Per sejlede over 5 dage "Malte III" til Vesterø Havn, hvortil

de øvrige ankom onsdag aften 14. juli 2010 i bil. Båden kunne så danne base for fællesspisning mv. Overnatning skete på båden og på en nærliggende campingplads.

Lidt om øen:

Læsø ligger som en oase i Kattegat - omkranset af en ca. 100 km lang kystlinie, hvoraf de 25 km er god badestrand.

Øen er på 118 kvadratkilometer og rummer ca. 2000 indbyggere, hvilket gør Læsø til Danmarks mindste selvstændige kommune.

Den flade ø med de små veje i skoven og på langs af øen, samt de lyngtoppede varierede skovplantager gav gode muligheder for oplevelser til fods og på cykel.

Læsø råvarer som nyfangede jomfruhummere, lynghonning, økologiske skinker og det berømte Læsø sydesalt dannede basis for pragtfulde madoplevelser, hvilket jo ikke var ukært for dette eksklusive selskab.

Vejret alle dage var herlig sommer, hvilket til tider var rigeligt varmt i det åbne lyngterræn. Vi lejede gode cykler, så vi kunne varme op ved at cykle de ca. 10 kilometer ud til løbsområderne.

Men lad os begynde med onsdag aften, hvor fruene + Søren Kjær ankom med færgen 22.00. Selvom det var hårdt for alenesejlerne Søren og Per – efter flere dages mande herlig ensomhed på havet – igen at måtte høre på hønsesnak, ja så var det også dejligt at se pigerne igen. Og selvfølgelig Lise og Søren K! Gensynet blev fejret med natmad i kahytten, hvilket var særdeles hyggeligt, men det blev også sent, så der var lidt hoved på næste dag.

Torsdag var 1. løbedag, men sprinten startede først om aftenen, så der var tid til afslapning. De øvrige tog på udflugt, mens Inger Marie og jeg slappede af og fik båden flyttet til en bedre plads i den totalt overfyldte havn. 17.00 spiste vi samlet alle seks rester på kajkanten og forberedte os psykisk på aftenens udfordringer.

Starten gik fra Vesterø Havns Wellness center (smukt udbygget fra byens kirke, som blev solgt til kommunen i 2006) fra kl. 20.00. Sprinten var sjov med poster spredt rundt på havnen, langs klitterne, på stranden og i baghaverne til de hyggelige huse i den lille by. Der var dog ikke, som for 10 år siden, lagt op til at man skulle svømme over havnen til næste post. Inger Marie var 1 minut langsommere end jeg, og det passede mig svært godt. Inger Marie og jeg løb alle dage samme bane (for Inger Marie kaldet "Granny" og for mig kaldet "Morfar") med 13 poster og en løbstid for de godt 2 kilometer på 23 min. Målet var ved Hotel Strandgården, et lækkert Gourmet Hotel, der ledes af den fra DOF så kendte Ole Lind. I den hyggelige landsbyhave var der stillet op til grillpølser og fadøl. Det sprang vi over og fik i stedet igen hyggelig natmad ombord på "Malte III".



Fredag 16. juli var vi igen samlet til morgenmad på "Malte III". Så hentede vi de forud bookede cykler og nød en rolig tur på de flade skovveje ud til løbsområdet i Læsø Klitplantage syd. Vi startede med en svømmetur fra stranden i det herlige vejr. Men det var jo ingen badeferie, så vi tog fat på den spændende langdistance, der skulle vise sig at være en hård omgang, især når solen stegte ubønhørligt i åbent lyngterræn ned på de varmeplagede HTF'ere. Igen var Per lidt hurtigere end Inger Marie. Jeg husker ikke længere, hvordan de andre klarede sig, men alle gennemførte vist, dog uden at komme til tops i det fine selskab med mange eliteløbere. Cykling tilbage til den fine strand ved Vesterhavn by, hvor vi måtte iføre os solbriller for ikke at blive blændet af Søren Kjærs kridhvide krop. Selvsamme Søren kom igen i fokus, da han lidt senere tilberedte jomfruhummerhaler, som vi indtog på kajkanten med et godt glas hvidvin. Meget, meget lækkert.

Så blev det lørdag og denne gang var cykelturen noget længere ud til Læsø klitplantage Nord. Løbet var dog en anelse kortere i en varieret til tider svær skov. Jeg har stadig mareridt efter et bom på 21 minutter mellem post 6 og 7. Da jeg på et tidspunkt i søgen efter 7'eren igen faldt over post 6 var det lidt svært at bevare optimismen. Her var jo tale om en elementær rekrutfejl, hvor man cirkledede rundt og håbede i stedet for straks at vende tilbage til sidste sikre udgangspunkt. Denne dag vandt Inger Marie klart. Sidste poste stod i selve strandkanten, men først måtte vi klavre over et par ekstremt høje klitter. Spændende løb da frustrationen havde lagt sig og vi igen var kølet af med et svalende havbad. Efter løbet cyklede vi hjem til Vesterhavn by og afleverede de lejede jernheste. På vej til båden blev vi kontaktet af et sejlerægtepar, der lige var blevet færdige med vores bog "Majoren og admiralinden". De bød på hvidvin ombord på deres luksusyacht og roste bogen i høje toner og det fik jo mit humør til at stige adskillige grader. Om aftenen spiste vi alle, herunder også Lise og hendes ven, samt hans to børn, rødspætter på Carlssons Hotel, mens regnen for første gang i de dage trommede på ruderne. En hyggelig middag som afslutning på gode o-løbsdage på Læsø.

Nye medlemmer:

Nadia Duss Nielsen

Kim F. Knudsen

Randi Duus

Vincent Nissen

Silke Knudsen

Flemming Johansen

Debbie Ogungbade

Danny Ogungbade

Jamie Johansen

Vi håber I må trives
i klubben

Vi har gemt kortene, hvis nogen skulle have lyst til at se dem.

Vi kan kun opfordre andre HTF'ere til at deltage i 2012, hvor løbet gennemføres 12, 13 og 14. juli.

Julegaver – julelæsning

Der er ikke længe til gaveriet bryder ud igen.

Lidt ideer:

Ny fancy paradedragt fra Flemming Andersen

GPS-tvebak til at have om håndleddet. Det er et sikkert hit blandt orienteringsfædre og –bedstefædre

Eller hvorfor ikke ønske sig Per og Inger Maries fantastiske bog om deres ikke mindre fantastiske eventyr i Bountyland og på de syv have. Deres årelange eventyrrejse har man allerede kunnet læse om i klubbladet i form af rejsebreve de sendte hjem, og det blev til mange skrivelser, for der er god tid når man vugger af sted så hurtigt, eller så langsomt, som vinden nu blæser.

Det hele er blevet strammet op og pudset af, og der venter en rigtig god læseoplevelse, også for en ikke-sejler. Der fortælles med glimt i øjet og sans for drama – uden man dog på noget tidspunkt får mistanke om overdramatisering.

Den nemmeste og billigste måde at skaffe bogen på er gennem forfatterne selv. Dem træffer I ved det næste træningsløb!



Vi har sakset følgende fine artikel fra TimeOut, Haderslev Kommunes elitesportsnyhedsbrev:

Orienteringsløber på vej frem: Maja Alm

Af Sanne Petersen

Orienteringsløberen Maja Alm er netop hjemvendt fra et flot VM i Trondheim i Norge. Et mesterskab, hvor de danske orienteringsløbere oplevede en øget interesse fra bl.a. landsdækkende TV. Danmarks Radio var med under konkurrencerne og har fulgt de danske løbere og der vil i september blive vist en dokumentar på DR1 fra mesterskabet. Samtidig blev mesterskabet også dækket på den norske TV kanal NRK, som sendte live fra konkurrencerne.

Ved mesterskabet var Maja som den eneste dansker kvalificeret i alle fire VM discipliner – sprint, mellemlang, lang og stafet. Det bedste resultat opnåede hun i stafetten, hvor hun sammen med Ida Bobach og Signe Søes sikrede sig en podieplads med en flot 5. plads. Individuelt blev det til en 9. plads i sprint, en 11. plads i mellemlang og en 17. plads i disciplinen lang.

Tidligere på året opnåede Maja sit hidtil bedste resultat i karrieren, da hun ved EM i Bulgarien vendte hjem med en flot og noget uventet bronzemedalje. Medaljen var belønningen for det hårde arbejde, hun har lagt i træningen hen over vinteren.

"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 rigtig godt. Podiet turde jeg slet ikke drømme om." skriver Maja på sin hjemmeside.

Maja valgte i finalen at fokusere på teknikken og give sig god tid til orienteringen, det skulle vise sig, at være et rigtig godt valg, eftersom det teknisk set var en rigtig krævende sprintbane.

"Det var bare så overvældende. Jeg havde aldrig i min vildeste fantasi forestillet mig, at jeg havde styrken til at tage medalje.

Danskerne kommer farende og giver mig de største knus. Et meget rørende øjeblik, men jeg er næsten i chok – jeg havde jo ikke engang løbet et specielt godt løb og alligevel gik min drøm om at tage medalje til et seniormesterskab i opfyldelse." skrev Maja på sin hjemmeside efter det flotte resultat.

I vinters skiftede Maja det kolde og sneklædte Danmark ud med den New Zealandske sommer, hvor træningsmulighederne med skov, strand og bjerge var helt optimale for den vigtige vintertræning. Det blev til knap tre måneders rejse rundt i New Zealand sammen med tre andre orienteringsløbere, som hun trænede og deltog i flere orienterings- og motionsløb sammen med. Til opholdet fik Maja økonomisk støtte fra Haderslev Elitesportsudvalg, som støttede orienteringsløberens rejse med 25.000 kroner.

"Det er om vinteren, at man danner grundlaget for sæsonen, og der skal trænes meget", fortæller Maja. Hun er da også overbevist om, at vinterens træningslejr i New Zealand har haft betydning for årets flotte resultater.



Det kræver meget at være orienteringsløber på højt plan. Selv fortæller Maja, at de vigtigste egenskaber som orienteringsløber er at være viljestærk, da træningen i hverdagen foregår uden træner. "Man skal ville det og være

målbevidst, for ellers bliver det aldrig til noget”.

Samtidig skal man være tålmodig, når man træner, kan man ikke nøjes med at se en måned frem, man skal se et helt år frem”, fortæller den unge orienteringsløber.

Interessen for orienteringsløb har Maja altid båret rundt på. Hun har været med sine forældre siden hun kunne gå, og valgte i en alder af 17 år at satse på sporten. Maja afslører, at hun altid har været glad for sport, men at orienteringsløb er noget specielt, fordi man ikke er afhængig af andre - man afgør selv sit resultat.

Maja har måttet erkende, at man som eliteidrætsudøver sjældent har helt den tid til familie og venner, som man kunne ønske sig. ”Man lærer at sætte pris på den tid, man har sammen med familien og vennerne”, siger Maja. ”Det er ofte i vinterpausen, at jeg tager i byen sammen med veninderne, for det er der, jeg har bedst tid til det”.

Den unge løber oplever, at veninderne har stor respekt for hendes sport og de resultater, der følger med.

Det er ikke kun fra familien og veninderne, at Maja oplever en stor støtte og respekt. Det er også tilfældet i hendes lokale klub Orienteringsklubben HTF, hvor Maja har fået en form for stjernestatus, og hun indrømmer, at klubbens interesse gør stort indtryk på hende. ”Under de store mesterskaber har de skrevet om mig og mine resultater inde på hjemmesiden”, fortæller Maja med et smil.

Maja Alm har mange år foran sig som orienteringsløber. Hun er i gang med sit andet år som senior og kan allerede matche de allerbedste i verden på fysikken. Om starten som seniorløber siger Maja: ”Det har været et stort spring, og man bliver sat lidt tilbage. Hvis man vil være med i toppen, spiller udholdenhed og erfaring en stor rolle, for de rutinerede seniorløbere er rigtig gode til at læse kortene og vælge de rigtige veje”, lyder det fra orienteringsløberen.

Den 22-årige orienteringsløber flytter til september til Århus, hvor hun skal studere bioteknologi. Hun håber på, at hun med økonomisk hjælp fra Team Danmark kan få lov til at studere på nedsat tid, således at hun stadig har tid til at give sig fuldt ud i sporten. I Århus får hun Marselisborgskovene som nabo, og dermed får hun gode træningsmuligheder. Træning kræver det også, hvis Maja skal nå sine langsigtede mål og drømme. ”Jeg vil gerne kunne ligge stabilt i verdens top 10”, lyder det optimistisk fra Maja. Hun har allerede vist, at hun kan placere sig blandt de allerbedste i verden, men stabiliteten mangler stadig. ”Selvfølgelig drømmer jeg om at vinde en VMmedalje, men der er endnu et stykke vej”, fortæller Maja.

Nationalt har hun også hentet fornemme placeringer i år. Det er indtil videre blevet til ikke mindre end 3 guldmedaljer ved de danske mesterskaber. ”Jeg har vundet guldi disciplinerne nat, sprint og ultralang”, griner Maja, mens mor Guri må hjælpe til med at huske alle datterens flotte resultater.



Terminslisten

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
Lør	0611	Klubmatchen	1330	Gråsten, P på Ringriderpladsen, T-2810	SOK
Lør	1311	Tr	1330	Aabenraa Nord, P-plads Ravnholt	AAIG
Lør	2011	Tr	1330	Kathrinelund, P-plads midt i skoven	SOK
Lør	2011	Tr	1330	Hønning, skærm på Toftlund-Skærbækvej	HTF
Lør	2711	Tr	1330	Rugbjerg, P-plads østkant	AAIG
Lør	0412	Tr	1330	Bommerlund, P-plads ved stenen	AAIG
Lør	0412	Tr	1330	Stensbæk Syd, P ved Stensbækvej	HTF
Lør	1112	Tr	1330	Revsø, indkørsel Holbækgård	HTF
Søn	2612	Juleløb	1000	Tørning Mølle, uden tilmelding	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.

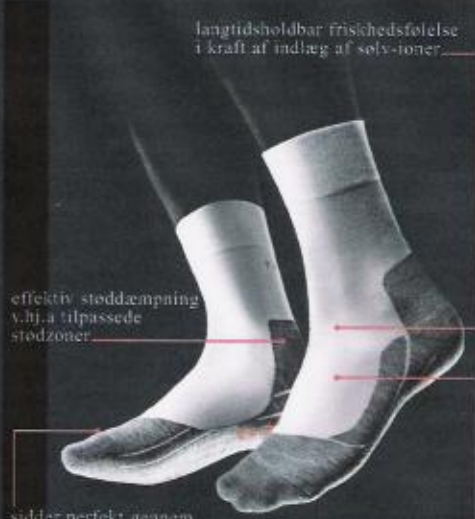
Hjertelig tak for venlig deltagelse ved Finns død og begravelse.
Edel Frederichsen

Amorinerne flagrer stadig i HTF – Maja er blevet gift med sin Kim. Hjertelig tillykke!



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