



ORIENTERINGSKLUBBEN HTF HADERSLEV

51. Årgang, august 2013, nr. 3



Redaktion Søren Kjær Kontakt: soren.kjaer@mail.dk	Næste deadline 12-10-13 (udkommer ca.19-10-13)
---	---

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	2032 7413	gurialm1@gmail.com
Kasserer	Inge Grarup, Anemonevej 1, Nustrup, 6500 Vojens	2511 2766	kasserer@okhtf.dk
Sekretær	Inger Marie Haahr, Færgevej 65 E, Årø Sund, 6100 Haderslev	3027 7561	malte107@hotmail.com

UDVALG:

Træningsformand	Vagn Hansen Nederbyvænget 9E, 6100 Haderslev	3034 8070	vagn.30348070@gmail.com
Træner	Jens Peder Jensen Kærsmіндеvej 2, Marstrup, 6100 Haderslev	7457 5094	jenspederjensen@bbsyd.dk
Kommunikation	Søren Kjær Rosenvænget 33, 6100 Haderslev	7453 2749	soren.kjaer@mail.dk
Ungdom	Jette Klogborg Kornvang 8, 6520 Toftlund	2320 7147	jetteklogborg@hotmail.com

Andet / andre funktioner

Annoncer	Ove B. Therkildsen Fjordagerring 66, 6100 Haderslev	7453 3467	ovebrixtherkildsen@yahoo.dk
Materielmester	Vagn Hansen Nederbyvænget 9E, 6100 Haderslev	3034 8070	vagn.30348070@gmail.com
Tilmelding: løb	Guri Alm (se næstformand)		gurialm1@gmail.com

Klubhjemmeside	http://www.okhtf.dk Jørgen Hvenekær Jens Jørgen Andersen (websekretær)	E-mail : webmaster@okhtf.dk jband@webspeed.dk
DOF's hjemmeside	http://www.dk.orientering.org/	E-mail : dof@do-f.dk

Alle bilister på Omfartsvejen ser skiltet med Dammen Rundt, så løbets markedsføring har fået sig et ordentligt løft. Det er ikke den eneste tjeneste som Frøs gør os, og det er vi meget taknemmelige for. Dammen Rundt mener man i Frøs har potentiale til at blive et af regionens helt store motionsløb, og vi håber de har ret.



Formandsord sommer 2013!

Maja Alm vinder Venla-stafetten i Finland sammen med Ida - Mira og Emma!

Maja Alm var med til at skrive historie, da Maja midt i juni for sin internationale klub PAN sammen med Ida - Mira og Emma vandt den store Venla-stafet i Finland med over 1200 hold i denne verdens største stafet. Med mændenes JUKOLA-stafet var der over 17.000 deltagere. Maja havde også et stabilt VM her først i juli i Finland, hvor Maja blev nr. 4 i sprint blot 4½ sekund fra BRONZE - ligeledes blev Maja bedste dansker på mellemdistancen, som nr. 10 ca. 1 min. fra medaljepladsen og i stafetten var Maja sat til at løbe 1-turen og kom hjem 1½ min. efter Norge - samme forspring havde Norge efter Danmarks 2-tur ved Ida - knap så godt gik det for

Emma på sidste turen, hvor Danmark endte lige uden for podiet som nr. 7 . - **SUPER FLOTTE STABILE RESULTATER af verdensstjernen Maja Alm fra HTF!**

Det bliver spændende at følge Maja og hendes landsholdskammerater ved "World-Games" i Columbia her i den første uge af august!

STORT TILLYKKE Maja!

Camilla Bevensee har været udtaget til Junior-VM i Tjekkiet!

Efter at have været igennem en lang skadepause blev Camilla udtaget for første gang til junior-VM, som i år foregik i Tjekkiet - Camilla klarede sig også stabilt!

Stort TILLYKKE med udtagelsen Camilla!





Andre resultater:

DM-Sprint og DM ultralang på Fanø:

Her blev det til SØLV for Maja i sprint og BRONZE til den hjemvendte Jakob Physant i ultralang!

Grænsedysten i Pretz Kr. Himmelfartsdag 9. maj: I år var vi næsten

50, som tog turen til vores venner lidt syd for Kiel og det var en udmærket skov de tilbød os - der var masse af præmier - vi vandt på vanlig vis Grænsedysten og de havde indkøbt en ny stor pokal, som jeg fik med hjem til klubhuset her på Tågerupvej 42!

Vi fik følgende vindere af dysten: Nicklas Finderup Jessen H-17-20, Jakob Physant H-35-44, Keld B. Nielsen H-over 75 år, Guri Alm D-45-54, Inger Marie Haahr D-55-64 år.



Camilla er glad for sin families opbakning

SM-individuelt den 1. juni:

Denne blev afviklet i Vesterskoven med Søren Kjær som banelægger og Eva og Michael som tidtagere og kiosk - der var ca. 50 deltagere og HTF fik ikke mindre end 11 sønderjyske mestre: Mestre blev Mathias Finderup Jessen H-12, Peter Klogborg H-13-16, Jakob Klogborg H-17-20, Jens Peder Jensen H-21-34, Lasse Skare Therkildsen H-35-44, Flemming D. Andersen H-55-64, Hans Nielsen 65-74, Keld B. Nielsen i over 75 år, Diana Finderup Jessen D-35-44, Guri Alm D-45-54, Betty Hansen over D-45.



Vejlestaffetten: Den 9. juni havde vi 6 hold med i Vejlestaffetten og var dermed en af de bedst repræsenterede klubber. Vores ungdomshold fik en fornem 2. plads i Light-klassen og de unge bestod af Louis Honoré Jensen, Peter Klogborg, Mathias Finderup Jessen og Nicklas Finderup Jessen. Vores familiehold i samme klasse bestående af Jette - Morten - Lasse og Lars Klogborg blev nr. 5 og bedste familiehold!

JFM-sprint den 14 juni i Jelling By:

Lasse Skare Therkildsen vandt GULD i H-35-39 år, Guri Alm SØLV i D-50-54 og Gretha Villadsen BRONZE i D-over 70 år.



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

Sprint på Fyn: Ved 4 sprint løb på Fyn vandt Peter Klogborg H-13-16 og Guri Alm i D-50-54 år. Desuden har over 20 HTFere deltaget i Vestjysk 2-dages og Skawdysten - se resultater på hjemmesiden.

TILLYKKE til jer alle!

Vikingedysten 2013: Den 37. Vikingedyst vil blive husket for, at det var et herligt løbevejr og gode udfordrende baner. For første gang havde vi flere startende løbere end Vestjysk 2-dages takket være de mange udlændinge som havde fundet vej til Vikingedysten og mange af dem fra udlandet kommer igen år efter år ligesom rigtig mange sjællænder finder vej til Vikingedysten. TAK til banelæggerne Lars Thestrup - Lars Klogborg og Bendt Bossen, samt

banekontrollanterne.
Ligeledes en TAK til
korttegnere, som
foruden mig selv var Jens
Jørgen Andersen,
Flemming D. Andersen og
Kaj Ove Rasmussen,
samt en stor TAK til
øvrige officials, hvor vi var
ca. 50 til at servicere de
ca. 300 løbere!
Dejligt med samme
stævneplads på de 2
klassiske distancer.

Der er kommet mange positive tilbagemeldinger, især fra Sjælland, som roser dysten
for udfordrende baner og gode kort!

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

Sponsor af Vikingedysten 2014: Min gode ven og løbekammerat Karsten Richard fra Køge har tilbudt at være sponsor af Vikingedysten 2014 - Karsten er også en af de trofaste deltagere i Vikingedysten hvert år - TAK for dit super gode tilbud Karsten! Næste år skal vi ikke have så lang eftertilmeldings tid, men i stedet have bestemte åbne baner vi kan henvise til!
Vi var 85 til grillaften på Jels skole, hvor ca. halvdelen kom fra HTF og vi var 40 til Vikingspillene mandag aften.



O-Butikken

Din specialbutik med udstyr
til orienteringsløb.

Tlf. 29 700 123
e-mail: kontakt@o-butikken.dk

O-butikken.dk

Løberen ApS | Lyngby Torv 10 | DK-2800 Kgs.
Lyngby
Telefon: +45 45 93 18 56

TILLYKKE til dem som fik
præmier i Vikingedysten - se
mere på hjemmesiden!

TAK til Vikingerne fra Jels for
samarbejdet!
TAK til skovdistriktet
Vadehavet og Wing
Skrydstrup for samarbejdet!
TAK til alle officials for i den
gode ånd I afviklede dysten
for HTF i!

**Dammen rundt den 10.
august:** Traditionen tro afvikler
vi "Dammen RUNDT".
Hvor der i år tilbydes at løbe
hele vejen rundt på 12, 3 km

*Egen produktion af letvægts alu- poststativer,
*Fastpost stolper i egetræ og trykimprægneret træ

*Plastlommer, manillamærker, kontrolkort, stiftklemmer, o-skærme.
* T-shirts, fleece jakker, rygsække, kasketter

se også www.etiming.dk Vi er klar med tidstagning til enhver form for løb....



eller den halve runde på 6 km og som noget nyt i år en 3 km børnebane rundt i Damparken.

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

Mange nye medlemmer og mange til tr.-løb: Vi har siden sidst fået 18 nye medlemmer, som er ligeså mange, som hele sidste år - håber, at I vil være med til, at tage godt imod de nye, således de føler dem VELKOMMEN i klubben.

Ligeledes er det også glædeligt, at der er rigtig mange til vores tr.-løb, hvor der flere gange i foråret har været over 50 løbere.

Det eneste negative er, at vi har brug for flere som melder sig til at lave tr.-løb, således vi ikke skal til at aflyse dem - nye kan få kvalificeret vejledning til at prøve kræfter med dette interessante job at være banelægger til tr.-løb!

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



Jysk-Fynsk-mesterskab i stafet og individuelt den 17-18. august:

OK-WEST inviterer til Jysk/fynske mesterskaber i et interessant terræn, som hedder "Nyminde"..

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



Dagen efter er vi selv arrangør af det individuelle mesterskab på Rømø Sønderland, hvor Arne Bertelsen er stævneleder - hvis du har lyst til at hjælpe, så meld dig til Arne på tlf. 75445222/2331796. Hvis alle officialspladser er besat, har du muligheden for at deltage i mesterskabet...

DM-mellem og Midgårdssormen: Weekenden efter den 24-25. september er der DM på

mellemdistancen ved Silkeborg, hvor mellemdistancen skal løbes i det jomfruelige Thorsø bakker og Midgårdssormen i Silkeborg Vesterskov.

Naturløb i Dyrehaven: Den 9. september arrangerer vi "Naturløb" i Dyrehaven, som vi også gjorde for et par år siden i samarbejde med forbundet skolerne i Haderslev og Naturstyrelsen Sønderjylland. Da har vi også brug for lidt hjælpere.

Voksenkursus den 28. september:

Denne dato planlægger vi et voksenkursus - eller måske en bredere event, således det også omfatter ungdom - formentlig fra Hammelev skole, som for et par år siden med efterfølgende deltagelse i tr-løb i Pamhule.

1. Divisionsløb i Trelde den 1. september:

Husk, at 2. afd. i første division løbes i Trelde søndag den 1. september. Hvis vi efter denne match er iblandt de 2 dårligste hold skal vi løbe om op- og nedrykning i Sønderskoven ved Vejle den 6. oktober, som samtidig vil være sidste afd. af vore klubmesterskaber. Slut op om disse matcher, således vi også næste år kan løbe i første division, som er det allervigtigste for vores klub HTF!

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



Find vej i Varbergparken: Den 20 april indviede vi "find vej i Varbergparken", hvor vi forinden havde meget travlt med at lave et flot kort og Ove Brix og undertegnede gravede poster ned i det smukke område - først og fremmest til glæde og gavn for beboerne i dette område - se kortet på vores hjemmeside: www.okhtf.dk

Runde dage:
Ingelise Baden er fyldt 50
Kristina B. Grosbøll fylder 20
Lars B. Nielsen er fyldt 30
Peter Sebelius fylder 40
Werner Gregersen fylder 60

"Der gives kun få mennesker som ved alting, men mange som ved alting bedre!"

I ønskes en god eftersommer!

Jønne



Vinterens ungdomskursuser

Af Jette Klogborg

Så er det snart ved at være tid til vinterens ungdomskursuser.

Der er kursus den 17-18. november i Esbjerg for de 9-12 årige (her må forældre også gerne deltage)

Den 23-25. november for den 13-15 årige i Bryrup

Og i samme weekend for de 16-20 årige i Ålbæk

Der er åben for tilmeldinger via o-service hvor også indbydelserne kan ses.

På alle kurserne er der en eller anden form for fælles transport, har man problemer med at komme til opsamlingsstederne, vil jeg gerne prøve at koordinere noget.

Har man ikke adgang til o-service så kan man også melde sig til formand for ungdomsudvalget.

Det gælder også spørgsmål - ungdom@okhtf.dk

Så er det snart ved at være tid til vinterens

Træningsløb den 14 august 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 12. august.

Dette af hensyn til hvor meget grill-kød??

Drikkevarer skal man selv medbringe eller kan købes på stedet.

Ungdom og begyndertræning.

Træningen starter med lidt opvarmning og leg inden der gives instruktion til dagens øvelse.

Hver træning har et moment(emne) som trænes på o-løbs banen.

Der løbes med skygge (en voksen) på begynder/let bane, således at skyggen kan hjælpe med at træne og forklare undervejs eller skyggen kan observere hvad løberen gør undervejs og give en feedback bagefter.

Der vil være 2 grupper. En begynder/let samt en mellemsvær/svær.

Skovene er som til det almindelige træningsløb. Ungdom og begynder mødes ved FIND VEJ Flaget.

Klubtur til Møn den 14-15. september:

Denne weekend inviterer vi DIG på klubtur til DM på Møns Klint og dette er ikke forbeholdt eliten, da der er baner for enhver - meld dig til Guri og forhør dig nærmere om turen.

En Lettelse

Af Søren Kjær

Det var nok lidt uforsigtigt at jeg i sidste nummer fortalte at Søren Dall og jeg havde en konkurrence kørende om det største vægttab på to måneder. Væddemålet var kommet i stand på grund af vores utilfredshed med egne præstationer i Påskeløbene, og det var let at se hvad der var galt: vi spiste og drak for meget, og trænede nok også for lidt. Tidspunktet passede fint med at starte kuren 1. april og så slutte det hele af med kontrolvejning 1. juni. For at sikre at vi ville tage det alvorligt nok i det lange løb, aftalte vi en præmie der nok kunne gøre nas: taberen skulle betale en luksusmiddag med det hele for begge parter med hustruer i det sydlige udland. At aftalen også blev offentliggjort i klubbladet, ville gøre det ekstra ydmygende for taberen når resultatet blev kendt, så også det gav motivation.

Skal sådan en kur batte til noget, kan det ikke nytte at gøre tingene halvt. Til bestyrelsesmødet et par dage inde i april overraskede jeg alle ved kun at drikke danskvand og helt holde nallerne på afstand af slikskålen. Fruen støttede flot op om mine bestræbelser, og nu stod den på minimælk og nul smør på knækbrødet i vores husholdning – men gerne gulerødder og frugt. Portionerne blev halveret, og efter en nervepirrende første uge hvor vægten (som jeg besteg flere gange om dagen) nægtede at sige noget afgørende om hvilken vej det gik, tegnede der sig et mønster: der røg et kilo af om ugen. Samtidig trænede jeg også med en ildhu som i ungdommens vår.

Søren Dall er jo gift med Guri, så det er klart at han havde en fordel: Hun er selv så gennemsund og trimmet. Han påstod at han ikke spiste mindre, og han sagde også at han ikke tabte sig. Søren siger så meget. Han er en mester i at blufte, hvilket alle der spiller kort med ham har måttet sande. Så jeg tog mig ikke af hans snak.

Nogle uger senere kom sandheden frem: der var ikke meget forskel – men det var måske noget han sagde for at psyke mig, måske drive mig til desperat trøstespisning. Jeg hold sammenbidt(!) fast i mit forsæt om at dette måtte være en konkurrence jeg

kunne vinde. Også selv om der efterhånden alligevel begyndte at komme en flaske rødvin eller to på bordet til fredagshyggen

Pinsetur til Belgien

I begyndelsen af maj sendte skolen mig på studietur til Edinburgh, ikke noget dårligt frynsegode at få smidt i nakken. Der var mange fristelser, også nogen som jeg gav efter for. Turen på vægten bagefter viste som ventet at der måske var gået rust i den stålsatte karakter. Bedre blev det ikke da rejsemafiaen tog på sin traditionelle pinsetur til Belgien – landet med vafler, pommes frites, fyldte chokolader og kraftigt øl. Det blev en smuk og minderig tur hvor vi boede i den nydelige og hyggelige by Hasselt. Vi var 13 HTF'ere med forstærkning af Edit og Mogens Thomsen, og traditionen tro var der ingen af os – heller ikke Hans Nielsen – som gjorde det videre fremragende i løbene, men vi råhyggede os.

Søren og jeg havde aftalt at vi bare kunne give los på den tur, Når vi begge åd, kunne det jo ingen forskel gøre. Men det var lidt svært at komme rigtig op i gear. Nå, vi fik da smovset isdesserter og trappistøl, I fællesskab, for at undgå lurepasseri.

Afgørelsens time

En sidste uges slutspurt, og så vejede vi os. Søren havde tabt sig 5,6 kg, og jeg havde tabt mig 5,8 kg. Vi besluttede at kalde det dødt løb. Konerne syntes vi havde været et par helte. Selv syntes vi også at vi så helt godt ud. Vores medlem Anne Sophie, der er diætist, siger at hun ikke giver meget for den slags lynslankeure. Vægten kommer snigende tilbage igen. Lidt ret har hun måske nok. To af kiloene er der allerede igen. Mens disse linjer skrives, skæver jeg ned til mit maveskind. Den mistænkelige valk om livet er vist begyndt at vende tilbage. Men nu har Søren lige sms'et fra ferieparadiset ved Gardasøen at hans vellevned også har givet ham mod på en ny slankedyst. Vi går nok i gang igen – lad os så håbe at det ikke går med os som det gik med bondens ko da han endelig havde fået vænnet den helt fra at spise.

Nye Medlemmer

Heidi Lauterbach
Michael Lauterbach Pedersen
Noah Damtoft
Nina Lauterbach Pedersen
Sabrina Dantoft
Nicolaj Lauterbach Brommann
Steffen Meinertz Dantoft
Kenneth Mathiesen
Nanna Roigaard
John Højer
Kim Højer
Don Suleman
Lucas Guldbrandt
Pia Gindesgaard
Jim Zakaria
Peter Skovsgaard
Inger Munck
Ronnie Romanow Hansen

Vi håber at I kommer til at trives i klubben.

Terminslisten

Dag	Dato	Type	Tid	Sted	Arr.
Ons	0708	Tr	1830	Lerskov Plantage, P midt i skoven	AAIG
Lør	1008	Motionsløb	1330	Dammen Rundt, Søsportscenteret/Damparken	HTF
Ons	1408	Tr	1830	Gråsten Skov, P-plads Margrethesøen	SOK
Ons	1408	Tr	1830	Revsø Skov, Holbækgård – GRILLAFTEN!	HTF
Ons	2108	Tr	1830	Jørgensgård Skov, Åbæk Strand	AAIG
Ons	2808	Tr	1830	Kelstrup Plantage, skærm på Hønsnapvej	SOK
Ons	2808	Tr	1830	Pamhule Skov, P-plads Christiansdal	HTF
Søn	0109	B-løb + 1. div.	1000	Trelde Skov	OK Fros
Ons	0409	Tr	1830	Årup Skov, P-plads Årup Skovvej	AAIG
Søn	0809	B-løb + 3. div.	1000	+ KM-Ungdom, Gyttegård	OK Gorm
Ons	1109	Tr	1830	Flyvestation Skrydstrup	HTF
Lør	1409	A-DM-stafet	1100	Klinteskov	O-63
Søn	1509	A-DM-lang	1000	Klinteskov	Søllerød
Søn	2209	B-løb + 2. div.	1000	Als Nørreskov	SOK
Lør	2809	Voksenkursus			HTF
Søn	2909	A-DM-Hold		Frøslev Plantage	AAIG
Søn	0610	B-løb + op/ned	1000	Div. 1. mod 2. og 2. mod 3. Sønderskov	OK Snab
Lør	1210	Tr	1330	Aab. Nord, skærm på Erik Jessens Vej	AAIG
Lør	1910	Tr	1330	Als Nørreskov Nord, Naturskolen	SOK
Lør	1910	Tr	1330	Vesterskov, P-plads ende Louisevej	HTF
Lør	2610	Tr	1330	Rugbjerg Plantage, P-plads østkant	AAIG
Lør	0211	Klubmatch	1330	Als Nørreskov Nord	SOK
Lør	0911	Tr	1330	Stensbæk Nord, P-plads Mølbyvej	HTF
Lør	1611	Tr	1330	Starup Hede, enden af Fjordagervej	HTF

Er du i tvivl om startstedet, så kan du gå ind på www.okhtf.dk og se startstederne under fanen "Træningsløb, Skove". Her kan du se et kort med de skove i det sønderjyske, hvor vi løber, og klikker du på en af "skærmene", kommer der et detaljeret kort, med et eller flere startsteder. På samme måde er der under fanen "Træningsløb, Program" i kolonnen "Skov, mødested" link til kort med startstederne for både HTF's og OK SYD'S træningsløb. Du er også velkommen til at kontakte TRU-formanden Jens Andersen på telefon 74540716 / 23952334 for yderligere oplysning eller Jon Mathiesen, OK SYD på telefon 74694576.

Kortpris: Gratis for HTF's medlemmer. For ikke-medlemmer er prisen 10 kr. for alle kort.

Posterne bliver inddraget 2 timer efter første start.