



ORIENTERINGSKLUBBEN HTF HADERSLEV

53. Årgang, juli 2015, nr. 3



Redaktion Søren Bertelsen Kontakt: sfbertelsen@gmail.com		Næste deadline 25-11-15 (udkommer ca. 01-12-15)	
HTF' S BESTYRELSE :			
POST	NAVN / ADR.	TELEFON	E-MAIL
Formand og kort	Jørn F. Andersen Tågerupvej 42, 6560 Sommersted	7450 4263 2284 8663	formand@okhtf.dk
Næstformand	Guri Alm Hamisgårdvej 11, Hammelev, 6500 Vojens	2032 7413	loebstilmelder@okhtf.dk
Kasserer	Inge Grarup, Anemonevej 1, Nustrup, 6500 Vojens	2511 2766	kasserer@okhtf.dk
Sekretær	Jette Beyer, Skipperkobbel 32, 6510 Gram	2270 4295	jettebeyer1@gmail.com
UDVALG:			
Træningsformand	Vagn Hansen Nederbyvænget 9E, 6100 Haderslev	3034 8070	traening@okhtf.dk
Træner	Jens Peder Jensen Kærsmіндеvej 2, Marstrup, 6100 Haderslev	7457 5094	jenspederjensen@bbsyd.dk
Kommunikation	Søren Bertelsen Lænkebjerg 13, 6100 Haderslev	2091 6869	klubblad@okhtf.dk
Ungdom	Jette Klogborg Kornvang 8, 6520 Toftlund	2320 7147	ungdom@okhtf.dk
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)		loebstilmelder@okhtf.dk
Klubhjemmeside	http://www.okhtf.dk Jørgen Hvenekær Jens Jørgen Andersen (websekretær)	E-mail : webmaster@okhtf.dk	
DOF's hjemmeside	http://www.dk.orientering.org/	E-mail : dof@do-f.dk	

Forsiden:
3 Gange Guld i Højlandet

Formands ord efterår 2015!



Siden sidste formands ord har HTF gennemlevet den bedste periode i klubbens historie!

Maja Alm var i "særklasse" ved VM i Skotland den første uge af august og hjemførte 3 Verdensmesterskaber - disciplinerne var MIX-stafet sammen med Emma - Tue og Søren - kvindernes stafet sammen med Ida og Emma og så tog Maja GULD i SPRINT, hvor hun satte konkurrenterne på plads med 40 sekunder ned til sølvet! I de 2 stafetter spillede Maja også en afgørende rolle, som blev vundet i helt uhørte vinder tider til forfølgerne!

Maja slog dermed fast, at hun er Danmarks mest vindende VM-løber igennem tiderne og hun er den nye

DRONNING i skoven efter Simone Niggli!

Den 19. september var Haderslev Kommune vært ved et fejrringsarrangement på "Nørskov Gaard", hvor der var mundgodt og "boblevand", samt taler af Allan Emiliussen fra Kultur og Fritid - Landstræneren Lars Lindstrøm, samt Jønne.

Vi udnævnte samtidig Maja til det 9. Æresmedlem i klubbens 53-årige historie!

Begivenheden blev dækket af alle de lokale medier!

Her den 4. oktober spillede Maja en afgørende rolle ved "World-Cup" i Schweiz, hvor Maja på sidste turen i MIX-stafetten løb så stærk, at de vandt samlet "World Cup", som ikke er sket for Danmark siden 1998!

STORT TILLYKKE MAJA!

"Dammen Rundt" den 11. august: I samarbejde med FRØS blev dette det bedste "Dammen rundt" vi har afviklet med god speakning af Børge Koch - løbet ledet af Ulla Arreborg og hendes tro væbnere Jens Jørgen Kramer og Kedde, samt øvrige officials. Løbet satte rekord med 200 deltagere - TAK til sponsorerne: FRØS Herreds Sparekasse, Gram Slot, Vinspecialisten, vin og vin, Matas, Sportsmaster, FØTEX, Lagkagehuset, Fuglsang, Seggelund Cafeteria, Xocolat og Mr. Holmberg.

Den 12. august var det klubaften på "Holbækgård": Dagen efter "Dammen Rundt" havde vi en velbesøgt klubaften på "Holbækgård" med alternative klubmesterskaber i Revsø skov og efterfølgende grill og hygge. TAK til Flemming for husly og løbet, samt Fam. Juhl for grill og god salatbar.

Den 16. august afviklede vi JFM-individuelt på Rømø Nørreland: Dette fik også et rigtig godt forløb, hvor der også var deltagelse fra sjællandske og tyske klubber.

Hans Nielsen havde lavet nogle udfordrende baner, som gav "ROSER" og Arne Bertelsen var stævneleder. Stævnepladsen var den samme, hvor vi afviklede DM-stafet i 2008 og vi kunne alle parkere på de offentlige P-pladser ved Lakolkvejen.

DM-mellem og "Midgårdsormen" den 29. og 30. august: HTF havde 26 deltagere med ved DM-mellem i Munkebjerg øst, hvor det blev til 2 BRONZE-medaljer ved Jette Klogborg i klassen D-45-49 år, samt BRONZE til Betty Hansen i den ældste dameklasse D-over 75 år. Kristian Ørnsholt blev nr. 4 i H-35-39 år - Lasse Therkildsen nr. 6 i samme klasse - Lise Termansen ligeledes nr. 6 i D-15-16 år, blot 1.35 min. fra BRONZE - **TILLYKKE til jer ALLE!** Maja var på ferie i USA under dette DM.

Super gode baner af Flemming Jørgensen SNAB, som også var mester for gode baner i Munkebjerg sidste år ved DM på den klassiske distance!

Ved "Midgårdsormen" i Marielund dagen efter havde vi 3 hold a 8 delt. i THOR-klassen til start - , som een af de største deltagende klubber. Vores 1. hold blev nr. 9. Denne stafet er desværre ved at uddø, hvor der var under 250 deltagere sammenlagt i THOR og TJALFE. Da HTF arrangerede "Midgårdsormen" på RØMØ i 2003 var der over 600 deltagere!

TAK til Lars Klogborg for at samle holdene!

DM-stafet i St. Hjælland den 12. september. Denne dag blev det medalje regn over HTF, hvor vi hjemtog 3 SØLV-medaljesæt og 1 BRONZE-sæt!

Det blev til SØLV for vores D-21-34 hold ved Camilla Bevensee, Lise Termansen og Maja Alm. Det er historisk den bedste plc. i denne klasse, hvor vi tidligere 2 gange har fået BRONZE-medaljer. Det blev til SØLV i D-45-50 klassen ved Guri Alm, Diana Finderup Jessen og Jette Klogborg. Det blev ligeledes til SØLV til vores unge knægte i H-35-39 klassen ved Kristian Ørnsholt, Jakob Physant og Lasse Skare Therkildsen, som var en gentagelse fra sidste år i Fovslet. Desuden blev det til BRONZE-medaljer til Erland Skøt og Keld B. Nielsen i H- over 75 klassen.

Vores 2 passive medlemmer Henriette Finderup Rosendal og Jeanette Finderup vandt hhv. BRONZE og SØLV for deres aktive klub PAN i hhv. D-35-39 og D-40-44.

Aldrig før har vi vundet så mange medalje sæt ved DM i stafet!
TILLYKKE til jeg alle!

DM klassisk i Ålum den 13. september: Her vandt Maja GULD og Jette Klogborg vandt SØLV. Lise Termansen blev nr. 5 i D-15-16 år og Kristian Ørnsholt ligeledes nr. 5 i H-35-39 år.

TILLYKKE til jer alle!

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



Op og Nedrykning i Aabenraa Nord den 27. september: HTF har rekordtilmelding til denne vigtige match med 75 løbere. Høj moral, hvor ALLE kom til start!

De unge studerende fra Aarhus kom hjem og hjalp HTF denne dag - Oliver - Maja - Camilla - søstre Marie og Anne - de 2 sidstnævnte har igen fået lyst til at løbe - dejligt. Vi vandt klart over Fåborg og GORM fra Jelling og tabte beskedent til Odense, hvilket gjorde, at det også i 2016 står 1. division på visitkortet!

Maja Alm vandt den lange herrebane - Jette Klogborg og Arne Bertelsen bane 3, Mona L. Rasmussen bane 4, Anne Baden Bertelsen bane 9 efterfulgt af søskendeparret Henriette og Nicolina Karlskov. Mathilde Schrøder Larsen var bedste D-11-12 år og Lasse Klogborg bedste H-10.

Stort TILLYKKE til hele klubben!

NATURLØB i Dyrehaven den 7. oktober med 500 skoleelever:

Det var regnvejrs og strid blæst denne dag og dette er jo ikke til at forudse. Preben Holmberg, som er formand for Sundhedsudvalget i Haderslev kommune bød VELKOMMEN og så gik det ellers løs med SPRINT og MANGE POST løb, hvor de inden for ½ time skulle finde så mange poster, som muligt af de 20 placerede poster i Dyrehaven. Selv om vejret var ekstremt tog eleverne udfordringen med højt humør og den grundige lærerinstruktion sammen med tidsplanen gjorde, at løbet blev afviklet meget smertefrit, hvor vi var klar til præmieoverrækkelsen kl. 1130, hvor humøret steg endnu mere, da vores 3 dobbelte Verdensmester Maja Alm dukkede op og så fik hun travlt med at skrive autografer og få taget selfies!

Vi blev mødt med stor gæstfrihed fra Naturvejlederen Jens Jakob Fristed og hans hjælper Børge, hvor vi blev budt indenfor i tørvejr i maskinhallen - TAK for dette - ligeledes en TAK til lærerne, som havde forstået budskabet i instruktionen rigtig godt og ikke mindst en stor TAK til hjælperne: **Ove Brix Therkildsen, Hans Jacob Jakobsen, Mona og Keld Rasmussen, Else og Bent Petersen, Gert Nielsen fra Forbundet, Maja Alm og Ingerlise Finderup Andersen.**

Desværre fik vi ødelagt 2 telte i det ekstreme vejr, som vi vil forsøge at få erstattet!

Op og nedrykning for 3. og 4. division i Revsø den 11. oktober:

Så her i søndags afviklede vi divisionsmatch i Revsø med 235 deltagere, hvilket var ca. 35 flere end vi havde regnet med.

Vores EDB-folk fik nogle ekstra udfordringer, da post nr. 173 gik død - ligesom 2 af "O-posterne" - de sidste 2 blev hurtigt udskiftet - post 173 var intakt ved prøveløbet ca. 1 time før løbet!

Banelæggeren Lasse Skare Therkildsen fik "ROSER" for sine udfordrende baner ligesom kortets kvalitet blev rost af deltagerne!

Det var et HIT blandt de unge, at præmierne var store honningkage hjerter fra UNESCO-byen Christiansfeld. Tove og Peter Juhl havde tændt for grillen.

TAK til ALLE officials for en solid indsats!



SM-individuelt i Jørgensgård skov den 2. september:

HTF havde 40 løbere til start og følgende blev Sønderjyske mestre: Mathilde Schrøder Larsen i D-12 klassen, Nicolina Karlskov Sørensen i D-35-44, Guri Alm i D-45-54, Jakob Ellegaard Juhl i H-17-20, Lasse Skare Therkildsen i H-21-34, Peter Skovsgaard i H-35-44, Jens Jørn Andersen i H-55-64, Hans Nielsen i H-65-74 og Erland Skøt i H-over 75 år.

TILLYKKE til jer ALLE!

SM-stafet på Starup Hede: Den udsatte SM-stafet er nu blevet fastsat til søndag den 25. oktober på Starup Hede - det er den dag i må sove 1 time længere!

Sidste afdeling af HTF's klubmesterskaber bliver i Stensbæk Nord lørdag den 14. november:

Vi har besluttet at sidste afdeling af klubmesterskaberne i år skal løbes på "hjemmebane", som bliver Stensbæk Nord den 14 november sammen med OK-SYD har klubmesterskaber der også. Banelægger er Kaj Ove Rasmussen. Første afdeling var ved Grænsedysten i Tyskland Kristi Himmelfartsdag og 2. afdeling var i Jørgensgård den 2. september.

Find vej i Sydbyen:

"Kriminal-Ove" og jeg har nu gravet 40 poster ned i Sydbyen på nogle unikke steder.

Det 8. "Find vej projekt" i HTF er således klar til indvielse inden længe, som vi glæder os til. Hjortebroskolen har meldt sig klar til denne opgave, hvor de har ca. 120 6. klassers elever, som skal være aktører og det sker så snart vi får koordineret en dato!

"Den største fejl i livet er, at være angst over, at gøre fejl!"

I ønskes et godt efterår 2015!

Jønne

Jønne

**FRØS-HERREDS-Sparekasse, som
giver klubben et godt tilskud til
Den daglige drift! Se mere på:
www.FROES.DK , hvor du også kan
få et godt tilbud!**



Stævner der kan have interesse

Mere info på: www.o-service.dk

31. oktober	DM Ultralang	<u>Gribskov Mårum</u>
5. november	NightChamp	<u>Marselisborg Storskov</u>
8. november	Jættemilen	<u>Store Dyrehave</u>
12. november	NightChamp	<u>Silkeborg Sønderskov</u>
19. november	NightChamp	<u>Giber Å</u>
26. november	NightChamp	<u>Gjern Plantage</u>

Husk ! Den 26. december OK-HTF's Jule-Tradition

Jule O-løb ved Tørning Mølle

Tag familien med !

Se udbuddet af træningsløb på klubbens hjemmeside

<http://www.okhtf.dk/>





DM 2015 i Halv Marathon



Den 13. september klokken 05:30 mødtes jeg med 35 – 40 løbere og supportere fra Haderslev IF og TRI 2000 ved Haderslev idræts Center, for at kører til København i en lejet bus, med henblik på at deltage i Copenhagen Half Marathon, som også var DM 2015.

Turen der over var i regnvejr, da vi ankom til Østerbro var det regnvejr, mens vi gjorde klar til løbet var det regnvejr ☹. Men det klarede op da vi gik til de respektive start-områder, så det var jo godt nok.



Stævnepladsen var i Fælledparken og med 24.000 tilmeldte var området godt fyldt op med løbere og supportere, samt telte til opbevaring, omklædning, forplejning, klub- og firmahold, sponsorer og lignende.

Med så mange startende løbere gik der en rum tid før jeg passerede startlinjen, godt 32 minutter, de første løbere var da allerede over halv vejs i løbet.

Jeg startede ud med at løbe i et roligt tempo, jeg planlagde omkring 6:00 min/km, og løb mellem 5:45 og 6:00 det første stykke tid. Ved den første væskepost gik et eller andet galt, der var kun væske i den ene side af vejen og ikke i begge som forventet, derfor oplevede jeg lidt turmult.

Da jeg kom i gang med løbet igen var min km-tid kommet over 07:00, jeg sætter derfor farten op, det var lidt dumt, kort efter begynder mit højre knæ og skinneben at gøre ondt, jeg må så sætte farten ned igen, hellere gennemfører løbet end udgå!



Ved 8 – 9 km har jeg fundet en passende rytme og det går fint. Omkring 12 km begynder det at regne, ved omkring 14 km bliver jeg overhalet af en Afrikaner i fint tempo, det er en fra vinder gruppen som lige løb en runde mere for at spænde lidt af!

Efter 16 km omkring Kongens Nytorv er det galt med højre ben igen, men nu er jeg snart i mål, så jeg sætter i kort tid farten lidt ned.

Da mit mål var ikke at bruge mere tid, 2:18, end ved 1/2 Marathon 'en i Aarhus, måtte jeg skrue tempoet op til sidst



og jeg passerede mål i tiden 2:19, det var okay og 71 løbere i min aldersklasse var langsommere end mig 😊.

Jeg var tilfreds med resultatet, da vejret ikke var optimalt for mig, jeg har allergi over for regnvejr, jeg blev også kold før starten, da jeg smed mit overtrækstøj alt for tidligt.

Turen rundt i København var også fin med forskellig underholdning på sidelinjen, blandt andet trommespil som jeg syntes var rigtig godt.



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



Om jeg kommer tilbage til Halv Marathon i København ved jeg ikke, men jeg er ved at blive lidt bidt af Halv- Marathon og tænker lige nu lidt på at tage til Berlin, hvor nogle jeg kender har gode erfaringer, i 2016, ligesom jeg tænker på Aarhus, der er ved lidt at blive en tradition. I så fald **skal** jeg op på en hurtigere tid.

Hvad er det så som gør det så udfordrende bare at løbe 21,1 km og følge afmærkningerne? Det er at planlægge løbet fremad, det er først efter 15 km man ved hvor godt det går, for det her man nu ved om der er resurser tilbage eller om der er blevet brændt for meget krudt af i begyndelsen. Ligesom man også her ved om man har slappet for meget af og derfor ikke kan løbe det ønskede resultat hjem.



Søren Bertelsen

Sommeroplevelser 2015

SKAW-dyst – kanotur – O-ringen

Af Per F. Henriksen

SKAW-DYSTEN:

En regnvåd onsdag aften ved Aabenraa fjord, lovede jeg *Den gamle Redacteur* at skrive lidt om vore sommeroplevelser, med vægten på vor herlige sport.

Fredag 10. juli smukt vejr, men lang køretur til Skagen. Fin P-plads vis a vis stævnepladsen i højt græs. I SKAW-dystens første løb, sprinten, bommede Inger Marie lidt, og jeg løb for langsomt. Efter min mening en for let sprint, der favoriserede dem, der kun har det i benene! Husker en lidt pudsig post (ved rådhuset?) med en masse modløb, hvor jeg mødte Søren Dall, hvorefter vi begge fjumrede lidt forkert rundt.

Så gik turen til luksussommerhuset i Kjul (tæt på Hirtshals), hvor Inger Maries veninde gennem mange år, Sigrd, havde tilbudt os husly. Her var også søster Åse. Vi blev straks forkælet med et varmt bad, torsk i fad og rigelige mængder af god vin.

Lørdagen begyndte sommerligt med lækker morgenmad på terrassen mod øst. Vi havde lokket Sigrd og Åse med ud at se på o-løb. Vel ankommet til den smukke stævneplads, nær den tilsandede kirke, måtte vi først købe nye løbebukser til mig, hvilket fruene ikke var helt tilfreds med, da der ligger flere par derhjemme. Det bliver svært fremover at håne Inger Marie, når hun glemmer sine o-sko.

Spændende løb i atypisk terræn. Inger Marie bommede noget, men dog sluttede i bedste halvdel (17/34). Jeg havde et godt løb uden for en gangs skyld at kvaje mig (13/39).

Spiste på "Bryggeriet" sammen med Guri og Søren. Jeg prøvede 5 forskellige øl, herunder "skawskum". Ikke så ringe. Den dejlige dag sluttede med pilleselvrejer og Bezzerwisser, som vi selvfølgelig vandt klart over de to søstre.

I søndagens løb bommede vi begge for meget i det svære, men spændende terræn. Jeg fandt post 6 før post 5, men havde så til gengæld ingen vejvalgsproblemer fra 5 til 6. Mødtes



bagefter med søstrene i Ørnereservatet, hvor der ventede os en imponerende forestilling med falke, lammegrib og ørne (kan anbefales).

Mandag var fridag. Besøgte Mårup kirke, Rugbjerg Knude og fik udesommerfrokost i Lønstrup. Kørte alle sidst på eftermiddagen til den tilsandede kirke, hvor vi nød Sigrids madkurv, dejligt skyllet ned med champagne. Overværede herefter – sammen med de 1498 andre - Verdensballetten, en dejlig smuk blanding af ballet, opera og musik. Sceneriet var fortryllende i rammen af den tilsandede kirke og den smukke sommeraften. Især violinisten Charlie Siem med sin violin (vurderet til 80 millioner kroner) henrykkede. Sagde farvel til de kære søstre efter tre dejlige forkælelsesdage. Nåede fint færgen fra Frederikshavn til Göteborg, hvortil vi ankom tirsdag meget tidlig morgen for at påbegynde:

KANOTUREN:

Køreturen op til Gunnerud godt N for Karlstad tog nogen tid, da vi skiftedes til at køre, og også holdt sovekaffepauser undervejs. I Vildmarkscentret fik vi 14.00 udleveret kano + forplejning + en del andre stumper. Så blev vi kørt ud til startstedet ved N-kant Älvsjön. Her begyndte turen med let regn. Vi padlede kun kort tid, inden vi valgte en lejrplads, lidt trætte, som vi var. I Sverige gælder allemandsretten, hvorfor man kan slå sig ned hvor som helst i den øde, smukke natur, dog selvfølgelig ikke på privat grund.

Regnen og et ikke særlig klogt valg af lejrplads gjorde, at vi hele aftenen blev stærkt chikaneret af små knots (noseumss..) og også en del myg. De kærlige små væsener var ved at gøre os vanvittige. Med den ene hånd slog vi ud efter dem, mens det med den anden hånd lykkedes os at skænke rødvin og med den tredje hånd producere chili con carne. Heldigvis var der kun få utysker inde i teltet, så vi sov faktisk meget godt på det hårde, uvante underlag.

Næste morgen (onsdag) skinnede solen, og vi nød i fulde drag den smukke øde svenske vildmark, mens vi padlede langsomt ned ad Svartelven.

Undervejs flyttede vi kanoen et kort stykke over land på en smart lille vogn. Klog af skade valgte vi omhyggelig en god lejrplads nær Vraken og oplevede nu en aldeles skøn aften i fri natur.

Torsdag fortsatte turen. Denne dag også over et par søer. Her mente fru, at det var lidt hårdt at ro. Vi havde indrettet det sådan, at jeg sad bagerst. Derved kunne jeg tage nogle pauser, mens Inger Marie arbejdede. Hun har godt af den gratis træning. Generelt padlede vi medstrøms, men den 3



km lange Tvärälven betød modstrøms, hvilket gav sved på panden. Var igen heldige med valg af lejrplads og nød om aftenen livet, hinanden og naturen efter en dags veludført arbejde.

Fredag padlede vi de få kilometer op til målet ved Lesjöfors, hvor vi blev afhentet 13.00.

Berigede af en dejlig naturoplevelse, og godt tilfredse med os selv og hinanden, kørte vi ned til "Fucking Åmål", en by vi altid havde ønsket at se efter filmen af samme navn. Hotellet var godt og vi havde en hyggelig aften med god mad og visesang i det fri.

Lørdag den 18. juli kørte vi ned til Hotellet i Borås, der skulle danne base for de næste dages deltagelse i:

O-RINGEN 2015:

1. Etape:

Vi havde tidlig start den første dag og måtte op allerede 06.00. Vejvisning forbedret i forhold til sidste år. Fik oplyst en koordinat, hvorfra, der var vejvisning. Virkede godt alle dagene. Denne 1. etape var ved Ramslätt cirka 20 kilometer SW for Borås. Som altid var organisationen helt i top og vi følte os straks hjemme som en del af de 18.051 løbere.

Vi – og mange andre - oplevede denne etape som ekstrem svær. Terrænet var en gusten

sammenblanding af højdekurver, diffuse moser og sten, klippepartier og med meget få stier. Kortet var flot i 1:7.500 og 5 meter ækvidistance. Inger Marie brugte 115 minutter på 3,8 kilometer og jeg var bange for at overskride max tiden med et forbrug på 132 minutter. Vi gennemførte, men i den lave ende af feltet. Til belysning af sværhedsgraden kan nævnes, at dygtige Arne Grøndahl fra Søllerød



brugte 33 minutter på at finde post 1, cirka 400 meter fra start. På min søgen efter post 6 tordnede der pludselig en elv-ko (stor som et hus) på tværs af min rute. Tror nok, at den var mere skræmt end jeg. Mine o-sko overlevede ikke og måtte skrottes. Købte nye og dyre, men burde nok – efter Inger Maries mening – havde købt dem noget billigere i Skagen.

Hyggede og trøstede os selv og hinanden resten af dagen på hotellet.

2. Etape:

Lidt megen parkeringskø ved Givarp syd for Borås. Godt løbevejr i tilpas temperatur og tørvejr, der stort set holdt under alle 5 etaper. Der var 2.100 meter til vores start. I alt var der 8 forskellige startsteder og mere end 250 poster i terrænet. Terrænet føltes langt lettere at gå til. Måske havde vi lært af gårsdagens kvababbelser eller vænnet os til at læse dette atypiske kort og terræn. Vi havde begge gode løb og rykkede adskillige pladser op i hierarkiet. Spændende var mit stræk fra post 6 til 7 på cirka to kilometer i luftlinje, hvilket gav spændende vejvalgsmuligheder. En del af strækket gik gennem moser og mudder, så det kostede i alt 30.08 minutter, og var noget udmattende. Da vi efter løbet fandt vore tasker, sad Jørgen Hvenekær Rasmussen og Arman lige ved siden af os. Tatyana var stadig i skoven. Pudsigt tilfælde blandt så mange mennesker. Plejede os selv på værelset og spiste en god middag i restauranten, tilsat den gode Mariestads øl.



Næste dag, tirsdag 21. juli, var fridag. En dag med regnbyger, som vi brugte til at besøge Borås Djurgård. En stor flot zoologisk have, som man virkelig havde indrettet optimalt til dyrenes naturlige levevis og smukt indpasset i den bjergrige natur. Specielt savannen, løverne, bjørnene og elgene gjorde indtryk. Mange o-løbere med børn var her også, og vi talte lidt med Palle fra Odense.

Efter lidt hotelhygge tog vi ind til byen for at overvære elitens sprint. Sjovt, spændene og farverigt at opleve. De løber godt nok stærkt og arrangørerne havde med storskærme og livetracking, samt gode publikumsposter, sørget for fed underholdning og tætte opgør.

Spiste en lækker middag på "Viskan" med udsigt til den smukke park. Meget kan man sige om broderfolket, men de er gode til smukke blomsterarrangementer.



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

3. Etape:

Kun 10 minutters kørsel til arena Kransmosen, hvor stævnepladsen også dannede rammen for 4. etape. Guri havde pålagt os at uddele 250 flyers for at reklamere for DM 2016 i april, som HTF er arrangør af. Inger Marie og jeg besøgte en del af de mange biler den næste time. Stævnepladsen var fin i tilslutning en sportsplads. Fik kontakt med Hanne Hyldelund og Søren Bertelsen, der ædelmodigt påtog sig at uddele den anden halvdel af reklamerne. Her havde vi nu 7 deltagende HTF'ere samlet. Hyggeligt.



til

Jeg begyndte dog opholdet med at hælde en kop varm kaffe ned i skødet. Av av! Der var dog ingen synlige mén og de andre fandt det ret morsomt. Igen meget langt til start (2.800 meter) og jeg var tæt på at komme for sent. Vi løb begge godt med kun få bom og kravlede videre op ad listen.

Om aftenen på hotellet læste vi i den lokale Borås Tidende, der gjorde meget ud af stævnet. Her kommer et par klip herfra:

"Undersøgelser viser, at o-løbere er kloge og smarte. Intet andet svensk landshold har så godt uddannede atleter. Ingen anden idræt er så populær på arbejdsmarkedet. De er kloge, kan holde fokus, er projektorienterede, pligtro og omhyggelige"

"Sportens krav om heldækkende løbetøj er en ulempe. At skabe nogen form for sex-appeal i den slags påklædning er ganske umuligt"

"Forskere i Lund mener, at o-løbere har et bedre fysisk velbefindende. Færre depressioner og fordøjelsesproblemer. Forskerne mener, at det skyldes kombinationen af fysisk bevægelse og hjernens kognitive funktioner under et o-løb. O-løbere skal løbe og samtidig tænke nyt og foretage lynhurtige valg. Både krop og sjæl stimuleres"

4. Etape:

Denne dags løb i den S-lige del af det smukke terræn. Inger Marie gjorde to mellemstore bom, og jeg foretog (igen, igen!) et hjernedødt 180 graders bom mellem post 3 og 4. Ellers et godt løb. Og vi kravlede videre op ad listen. Om aftenen en dejlig middag på den græske i Borås. Fandt vore starttider til jagtstarten næste

dag, desværre med næsten to timer mellem vore starter. Ugen igennem har vi ellers været heldige med at have starttider tæt på hinanden. I dobbeltsengen bagefter kom vi til at se en film ideligt afbrudt af reklamer, hvorfor det blev lidt sent. Godt, at vi ikke trækkes med det problem i DK.

Sidste etape med jagtstart:

Etapen var henlagt til et bynært skovområde i den N-lige del af Borås, så igen kun ganske kort køretid. Fortrød faktisk, at vi ikke havde lejet cykler, hvilket dog mange andre o-løbere havde fundet på. Stævnepladsen var på Borås fodboldstadion (kunstgræs). Gad vide, hvordan de havde fået lov til det. Forestil Jer, at vi næste år havde stævneplads på Haderslev stadion. De otte opløb var midt henover fodboldbanen mellem løbere, der også besatte mange af tribunens tilskuerpladser. Usædvanligt farverigt og med mange spændene spurtopgør.

Vores start var op ad bakke 2.100 meter væk, så vi var effektivt varmet op. Vi havde begge et godt løb og dermed en fin afslutning på hver 5 gennemførte og godkendte løb. Vi kravlede fortsat lidt op ad stigen. Efter første dag var Inger Marie nr. 48 ud af



54. Inger Marie sluttede som sammenlagt nr. 38 ud af 53. Jeg sluttede den svære førstedag som nr. 107 ud af 117 og sluttede som nr. 85 ud af 102. Sammenholdt med vor egen bevidsthed om løbe- og orienteringsevner, var vi tilfredse. Vi har gemt alle kort med indtegnede vejvalg og bom, om nogen skulle have lyst til at bese dem. En official fortalte, at der i alt var 72034 starter under stævnet.

Da vi senere på dagen skulle hjem med færgen Varberg-Grenå, valgte vi at benytte O-ringens tilbud om et brusebad. Og hvilket skue! En cirka 200 meter lang gangbro med en masse brusere og sæbeholdere. Hyggeligt og naturligt at se de mange splittersomnøgne mennesker i alle aldre tvætte sig. Dog alligevel adskilt i et kvinde og mand afsnit. Måske skulle unge danske kropsforskrækkede og – fikserede piger begynde at dyrke o-løb.

Vi var hjemme i paradiset Årø sund 00.30 efter en begivenhedsrig og spændende tur.

HTF medlemmer anbefales at prøve deltagelse i O-ringen. I 2016 er det ved Sälen.

Og så kan jeg ikke lade være med at gentage Manfredos herlige sang, som vi de sidste mange år har oplevet live på vore Italiens ture. Tror faktisk, at Guri og Inger Marie på et tidspunkt var lidt småforelskede i den charmerende italiener.

De der har set den før, kan bare springe over.

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

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

Med sommer O-hilsen fra Inger Marie og jeg.

*Egen produktion af letvægts alu- poststativer,
*Fastpost stolper i egetræ og trykimprægneret træ
se også www.etiming.dk

*Plastlommer, manillamærker, kontrolkort, stiftklemmer, o-skærme
* T-shirts, fleece jakker, rygsække, kasketter
Vi er klar med tidstagning til enhver form for løb.....

KHP / DOF-Butikken
Produktion- og salg af idrætsmateriel
Orienteringsløb - triathlon - Atletik
www.dofbutikken.dk
Tlf. 24 62 18 03

EmiTag Traffic
Tidstagningssystemer
Orienteringsløb - triathlon
motionsløb - cykeløb
mountainbike o-løb
mulligport

Løbs numre i riv og vandfast papir

O-løbshæfter, lærebøger, tekniktræningsbøger



Guld i Skotland



Det har vist ikke forbi gået nogens opmærksomhed i klubben, at Maja har vundet 3 guld medaljer ved WOC i Skotland, så her er Klubbladets officielle hyldels.



Photo: World of O



Photo: World of O

Ja, Maja Alm og Danmark gjorde det rigtig godt ved Verdensmester skaberne ved Inverness i det Skotske højland.



Resultaterne blev at Maja vandt sin bane i Sprint Kvalifikationen i FORRES, guld i Sprint Stafet i NAIRN, guld i Sprint Finalen og guld i Stafet i DARNAWAY. At Ida Bobach vandt guld i Klassisk i GLEN AFFRIC gør jo ikke glæden mindre ☺.

Jeg var ikke selv til stede ved WOC 2015, men kender området omkring Inverness godt fra mit besøg der til "Scottish 6-Days" i 1999, hvor der som i år, også blev afviklet WOC stævne. Jeg var dengang gennem min Engelske klub, blevet spurgt til om jeg ville hjælpe til WOC, men det blev ikke nødvendigt.



jeg

Lidt sjovt er det, at Maja gjorde det godt i Sprint og i 1999 var første gang jeg løb O-sprint, i BUGHT PARK i Inverness.



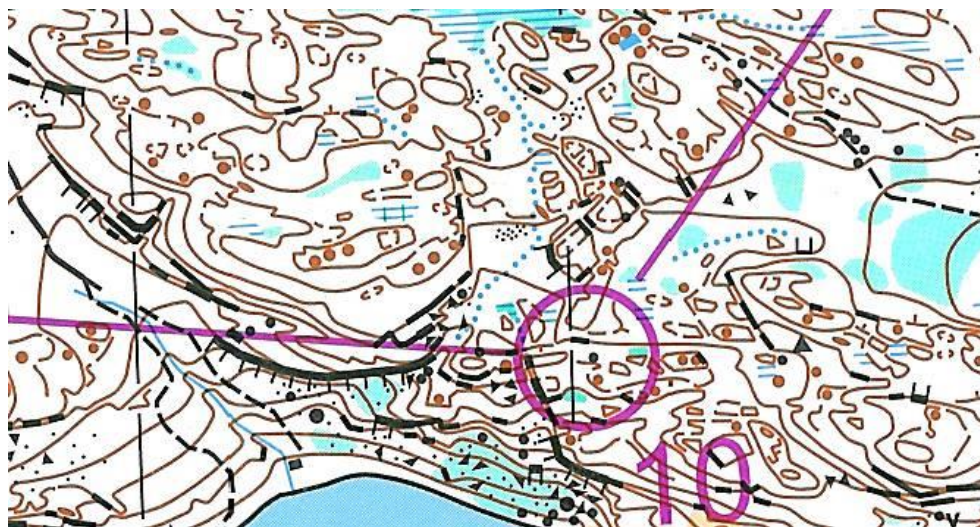
Slutteligt tror jeg at Nessie fra Loch Ness nær Inverness ville have heppet på Maja, hvis der havde været mulighed for det.

Søren Bertelsen

En gammel historie fra en af de store stafetter:

TIOMILA April 2004 **National relay orienteering**

Flemming D. Andersen



Indløb fra NØ

Starten:

Jeg står parat i sidste geled. Foran står andre 391 løbere parat til TIO-MILAN.

Kortet hænger på en snor over hovedet.

Jeg er vist den ældste i hele banden, men har dog spottet én, der kun er et par år yngre og så to damer, ellers er det unge eliteløbere. 12 km natløb venter.

Starten går – der er tusinder af tilskuere - alle råber begejstret.

Startområdet er længere end opløbet ved O-Ringen.

Man vil jo heller ikke være den sidste! Der skal kigges lidt på kortet, men jeg får kæmpet mig foran et par stykker – flovt, hvis Ole D. råber efter mig.

Ved startposten lidt oppe ad bakken er jeg vist alligevel en af de sidste. Dolfi så starten over Internettet, han siger, at der var 3 efter mig.

Der er 1900 meter til førsteposten uden en eneste sti. Efter 800 meter er jeg helt alene.

Det var den stafet, tænker jeg, fra nu af er det sololøb og da starten gik kl. 20, bliver det ved post 5 til et natløb. Ind imellem ser jeg nogle få løbere. Damerne er jeg lige i hælene på ved post 3, men mister dem så.

Det er et gigantisk arrangement med 7500 O-løbere. Storskærm med TV fra opløb og skov og et enormt målområde med en fed stemning.

Der deltager 392 herrehold á 10 personer, 380 damehold med 5 løbere, 376 juniorhold med 4 på hver og 114 3-mands veteranhold i "Verdens hårdeste stafet".

Vi oldboysene fra Tisvilde er med på den lange.

Det kører rimelig godt på den første halvdel af banen – jeg skal løbe 12 km. Terrænet er rigtigt

svensk med få stier, mange stubbe, sten, moser og klippehøje. Ved kysten mod fjorden bliver jeg fanget af nogle enorme branter og stenet undergrund, men ved hele tiden hvor jeg er. Det er mørkt, så sikkerheden kommer først.

Tre fjerdedele henne på banen skifter landskaber karakter, nu bliver det forbandet tæt og brillerne dugger. Lidt træt er man vist også blevet efterhånden – jeg er ude på en tur på 2½ time.

Efter en del besvær finder jeg post 15 - en lille høj i en masse småtræer og tager post 16 lige som jeg gjorde ved DM-lang ude på Urfuglereservatet: Strækket deles op i småstykker - kompas og skridtælling.

Post 17 er meldeposten på stævnepladsen, her venter Leif, Annette og min afløser Claus.

Tak for det! Rart med en opmuntring på dette tidspunkt, hvor det er blevet rigtig koldt og der stadig mangler 2½ km udfordringer.

Ja. Jeg må sige, at dette er noget af det meste barske jeg har været med til.

Men jeg kom igennem og selv om den sidste sløjfe var hård – benene var jo ikke helt friske mere, så var det alligevel en god oplevelse. Posterne stod ikke og blomstrede som til et natløb herhjemme. Et par reflekser og kontrolenheder var sat fast på et bræt, der nærmest lå på jorden.

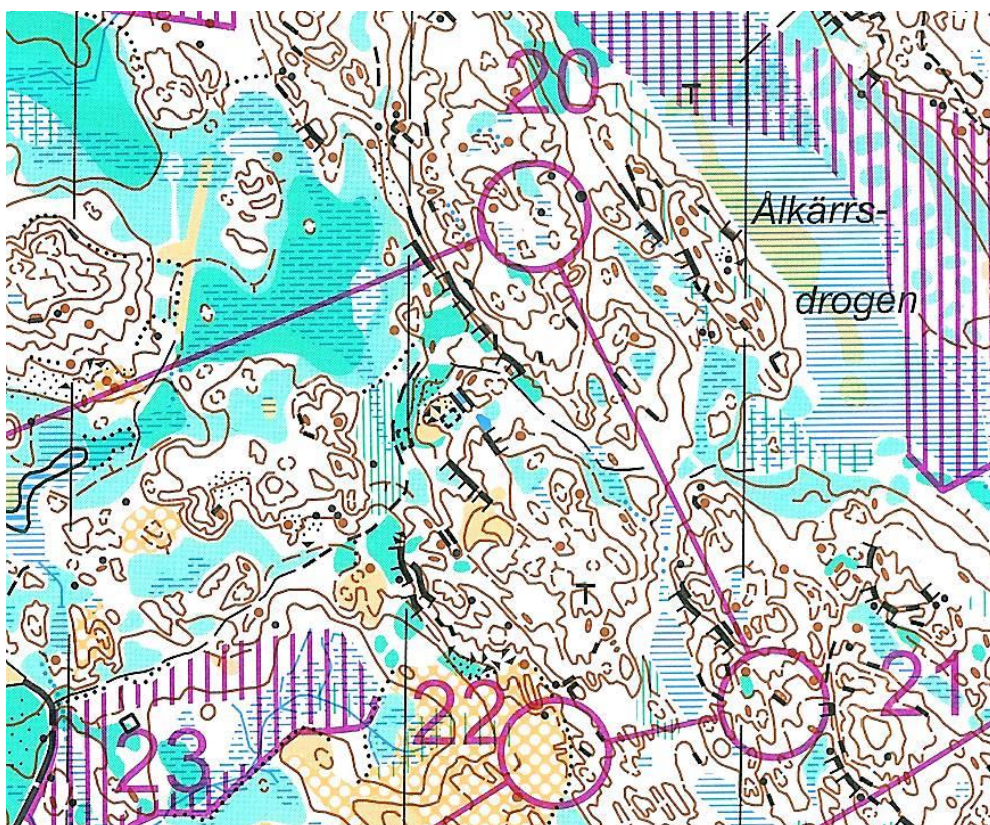


O-Butikken

Din specialbutik med udstyr
til orienteringsløb.

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

O-butikken.dk



Efter at have præsteret noget bjergbestigning ved branterne sydvest for post 20, havde jeg et godt stræk til post 21: Sydøst langs højdekurven, mod syd gennem det våde til de to branter dukkede op og så en lille kompastur til stuppen.

Ved klatreturen op til post 20 havde jeg for resten en spøjs oplevelse. Da jeg havde kæmpet mig op, sad der på kanten et ældre svensk ægtepar på et par campingstole og fik deres aftenkaffe. De kunne se ud over hele området. "De er godt nok skøre de svenskere", tænkte jeg, "i Danmark tager vi til stranden i solskinsvejr, men her tager man på tur langt ude i naturen midt om natten i næsten frostvejr". Det var nu sådan, at mange af posterne havde bemanning på, og dette sted var velvalgt, for det var et noget farligt sted.

Fra post 21 var det kun tre rimelige poster hjem til Farum-Tisvilde-teltet med Annettes kaffe og mad. Og pludselig var der hjælp. 2-turs løberne kom bagfra og dem fulgte jeg de sidste 2 poster til mål.

Claus fik ret, vi var dobbelt så lang tid om det som eliteerne. Jeg brugte 2:36.

Målgangen var ret fornøjelig, jeg blev tiljuble af et enormt antal tilskuere, der vist anerkendte de strabadser, jeg havde været igennem.

Men desværre måtte én vores 2 svenske løbere, som vi kendte fra natløb her i Danmark, opgive på 3. turen efter over 3½ time. Så vi fik ingen placering.

Som I kan forstå, har det trods den enormt lange køretur og mangelfulde nattesøvn været en stor

O-oplevelse at, deltage i dette stævne ved Norrköping sammen med kammeraterne fra klubben.

Man må nok sige, at vores gammelmandshold var noget malplaceret i det skrappe selskab.

Det havde været noget anderledes, hvis der havde været nogle hold vi kunne konkurrere med, så der var lidt følgeskab i skoven. Men veteranerne løber kun 4,5 km – det er for lidt. Vi søgte det ekstreme og det fik vi. Jeg var blevet så hærdet af denne tur, at jeg senere på året vandt sølv i DM-nat.

Flemming D. Andersen



O-Ringen 2015 i Borås



Vi var 7 medlemmer fra OK-HTF som havde bestemt vi ville deltage i årets O-Ringen i Sverige. Ingemarie og Per har skrevet deres egen gribende beretning, som også omhandler deres andre aktiviteter denne sommer, derfor har de deres egen artikel i bladet.

Vi andre 5 var Jørgen, Tanya, Hanne, som alle 3 har deltaget tidlige i O-



ringen og derfor har et robust kendskab til Svensk orienteringsløb, samt Arman og mig Søren som var novicer i Sverige. Vi boede sammen i et typisk Svensk hus vi havde lejet. Tanya's mor var også med.

På forskellig vis nød vi turen til Sverige med sightseeing og oplevelser, foruden orienteringsløb.

Hanne, Tanya, Arman og Jørgen gennemførte deres baner som forventet tilfredsstillende, så derfor omhandler resten af artiklen mine oplevelser af O-Ringen.

Dag 1. Etappen foregik på ULVÅSEN kortet, et område med få veje og mange vådområder. Jeg startede okay ud post 1 og 2 kom som forventet, så det var ikke så svært alligevel 😊, derefter gennem en mose, hen over noget højde, nord om den næste mose og rundt om en



højdekurve, men der er ingen post 3! Det var vist ikke så godt ☹, det viser sig at jeg var kommet for langt mod syd, så jeg fandt post 3. Nu går det okay igen, men så er post 6 blevet væk! Det viser sig at jeg faktisk havde retningen, men blev usikker og vendte om og kom tilbage igen til posten.

Bortset fra post 3 og 6 gik mit løb godt, så jeg var tilfreds med mit livs første løb i Sverige.

Dag 2. Etapen foregik på GIVARP kortet, et område med flere kurver og veje end i går. Jeg lagde ud med 6 fejlfrie poster, derefter gik et eller andet fuldstændigt galt, det gik fint indtil jeg pludseligt ikke anede hvor jeg var ☹, derefter fandt jeg post 9, så vidste jeg hvor jeg var ☺, derefter blev jeg væk igen, men så fandt jeg post 6 igen! Derefter gik resten af banen godt.

Dag 3. Etapen foregik på ÅLMÅS kortet med stævneplads i syd kanten Borås by, selve løbet foregik syd herfor. Præget af de første 2 dages dårlige erfaringer tog jeg det lidt mere med ro og gennemførte uden problemer etappen ☺.

Dag 4. Etapen foregik på LAGGAREBO kortet, samme stævneplads som dagen før, men løbet foregik øst og nord herfor.

Dagens løb er mellemdistance og jeg er nu rigtig opsat på at give den lidt gas, post 1 går rigtig fint, vejvalg og retning mod post 2 er bare ideal, så sker katastrofen, med fuld fart bliver mit venstre ben fanget i et hul, jeg mister balancen og flækker en klippeblok med højre knæ, (sådan føles det), lige der tror jeg at stævnet er overstået for mig, men jeg kommer på benene igen og humper lidt rundt, så begynder jeg at gå igen og lidt efter kan jeg løbe igen, men jeg fornemmer at jeg ikke skal stoppe op, for jeg kan godt mærke at jeg har et ømt knæ. Jeg

gennemfører faktisk banen helt fint.

Efter løbet har jeg en vis tvivl om at jeg kan blive klar til sidste etape, da mit højre ben er noget stift, ømt og ophævet ☹.

Dag 5. Sidste etape er på RYA ÅSAR kortet i nordvest kanten af Borås og stævnepladsen med mål er på Borås sports ARENA. Jeg er



rimeligt godt pumpet op med smertestillende medikamenter, da jeg **ville** forsøge at gennemfører den sidste etape og det går faktisk helt godt, denne etape er den bedste orienteringsmæssige og hurtigste af de 5 for mig, selv om jeg taber min lejede "Sport-Ident" brik mellem post 4 og 5 og går tilbage for forgæves at lede efter den, alligevel var min kilometertid den bedste.



Selv om jeg officielt blev diskvalificeret da jeg mistede min kontrolbrik på 5. etape havde jeg et fremragende 5 dages stævne og jeg vil gerne forsøge igen en anden gang.

Når jeg analyserer mine bedrifter rent orienteringsmæssigt, var der jo 3 gode etaper. Og såfremt jeg havde holdt fokus og hastighed på alle etaperne, som jeg havde på etape 5, ville jeg have gjort det rigtig fint.

Jeg har nu fået et solidt kendskab til Svensk terræn og vil sammenligne det med hvad jeg kender fra Skotland. Det er ikke det sværeste terræn jeg har løbet i, det er uden tvivl Wales og Irland. Wales var hårdest, men det skyldes i høj grad at det bidende kolde vejr oven i det baske terræn dengang jeg løb der.

Søren Bertelsen



Information fra kasseren.

Hvis man vil, så må man meget gerne indbetale **mere** end det skyldige beløb. Så har man noget til gode, når man tilmelder sig nye løb eller køber løbebluser mm..

Husk stadig at påføre jeres medlems / kundenr. på indbetalingen, som står i øverst højre hjørne af fakturaen.

Bank kontonr.: 9737 1617907.

Mange hilsner fra
Inge Grarup, kassere.

Juleløb 2015

Traditionen tro byder HTF velkommen til juleløb 2. juledag klokken 09:30 ved Tørning mølle.

Der vil være fælles start klokken 10:00 og alle skal derfor være omklædte og klar til start, da du ellers risikere at misse vigtig instruktion.

Løbet vil i modsætning til sidste år være et fidusløb med masser af fiduser, hvor der løbes i par som opgives på trappen ved møllen. Løbet vil blive løbet på tid, det er derfor vigtigt at medbringe løbe ur. Der ud over skal der også medbringes EMIT-brik.

Tilmelding skal ske til mail: jakob.je@hotmail.com eller mobil: 21460292, hvori der skal indgå navn og normal løbeklasse. Senest den 20 december 2015.

Der vil også for de mindste være en børnebane på 1-2km. Denne bane kræver ingen tilmelding.

Julehilsner Mads og Jakob Juhl. (Banelæggere)

Efter løbet vil der i stuehuset være lidt julehygge med æbleskiver og gløgg. Og godteposer til alle børn.

Hele arrangementet forventes at tage et par timer, så julefrokosten kan sagtens nås bagefter – så mød op til et hyggeligt løb i julens tegn, og det er gratis det hele – klubben giver ☺



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



Kommende fødselsdage



1. Oktober	Arman Hvenekær Rasmussen	7	
2. Oktober	Louis Honoré Jensen	13	
5. Oktober	Jørgen Hvenekær Rasmussen	45	
9. Oktober	Lasse Klogborg	9	
5. November	Lars Klogborg	46	
15. November	Hanne Hyldelund	57	
15. November	Rasmus Højlund	18	
30. November	Henning Mundbjerg	61	
11. December	Michael Christensen	61	
18. December	Ove Brix Therkildsen	65	



**En mand møder en Herre der
har en hund i snor.**

**”Nå, de lufter nok
Murmeldyret” siger han.**

**Herren bliver meget
fornærmet og hvæser vredt
”Dette er en hund af meget fin
race og med meget fornem
stamtavle”**

**Manden slutter samtalen med
”Jeg talte til hunden, ikke til
dem min Herre”**

Redaktørens side



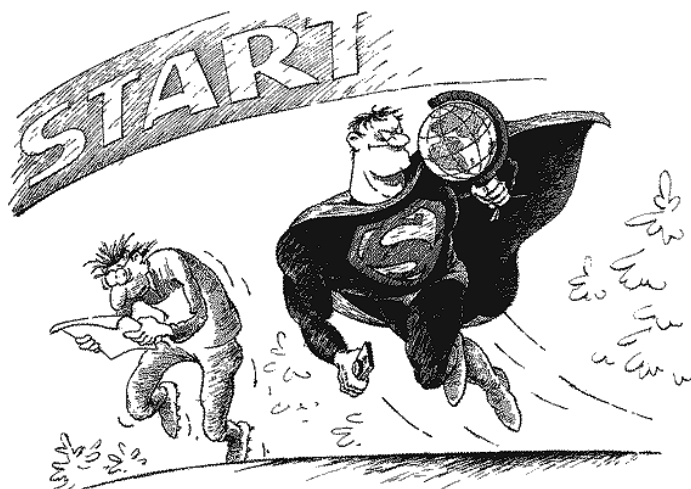
Nu har jeg lavet det 3. klubblad i min tid som redaktør og jeg håber indholdet stadig er af interesse.

Klubbladet vil ikke kunne konkurrere med Facebook og internet om de seneste nyheder. Redaktionenens arbejdstid og udsendelses frekvens umuliggøre at være "up to date".

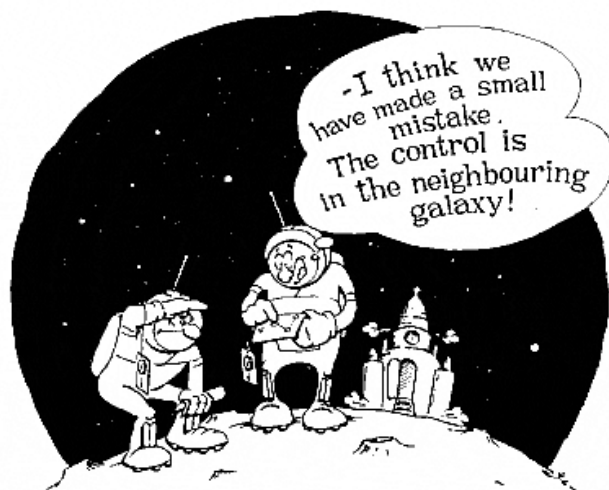
Men redaktionen vil meget gerne have jeres egne historier om jeres fantastiske oplevelser, til videre formidling til medlemmerne.



Så har i en historie om et andet i føler skal trykkes, send mig en Word-fil eller billede-fil på e-mail: sfbertelsen@gmail.com hvis i har noget til bladet.



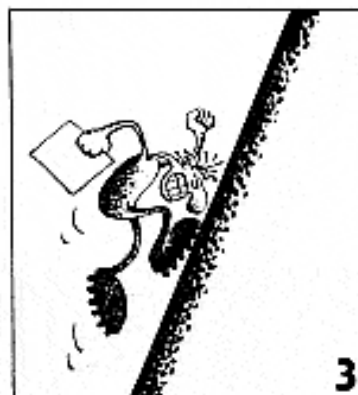
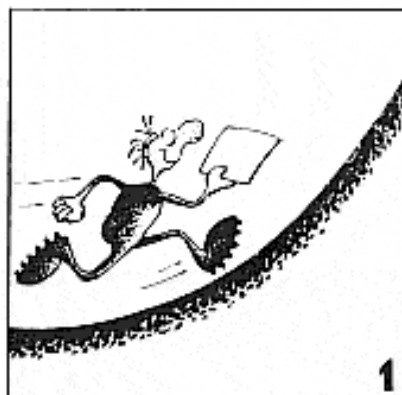
Is published in "MAPA Y BRÚJULA" (ESP) №11 (4/96 & 1/97)
The author: Yuriy MANAEV (RUS)



Championships - 2090

Is published in "Orienteering World" №2/90
The author: Yuriy MANAEV (RUS)

Brug klubbens sponsorer De støtter os



Is published in "BALIZA" (ESP) N12 (05/92)
The author: Yuriy MANAEV (RUS)