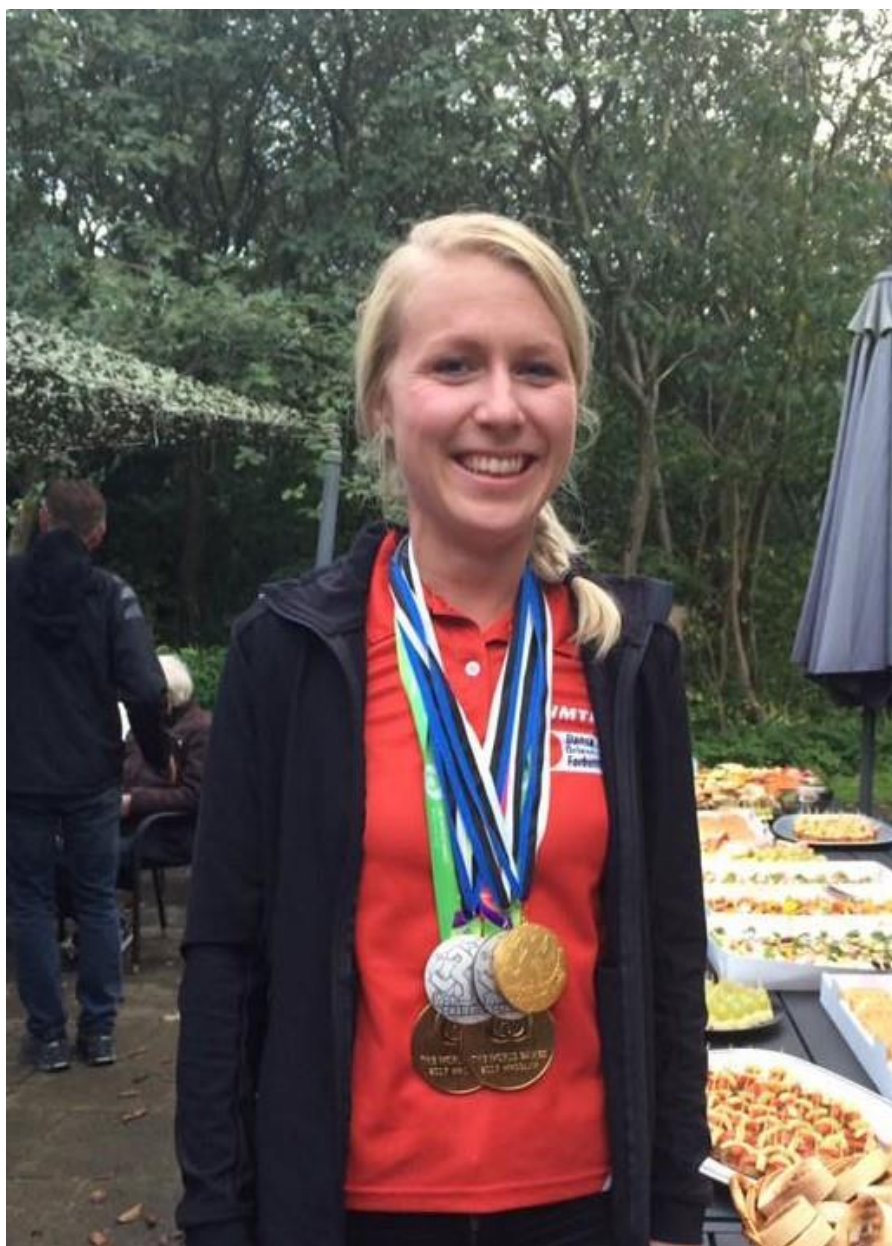




ORIENTERINGSKLUBBEN HTF HADERSLEV

55. Årgang, november 2017, nr. 3



Maja Alm ved hendes hædring.

Redaktion Søren Bertelsen Kontakt: sfbertelsen@gmail.com		Næste deadline 24-01-18 (udkommer ca. 31/01-18)	
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	Lisbeth Callesen Slavgårdsvej 2 6560 Sommersted	2028 9228	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 Kærsmindevej 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.orienteering.org/	E-mail : dof@do-f.dk	

Forsiden:

Maja Alm ved hendes hædring på Fighter Wing Skrydstrup.

Formands ord julen 2017.



Det har været en fantastisk sidste halvdel år i HTF med mange flotte resultater og meget mere, som forhåbentlig gør, at vi som klub kan gå de næste 10 år positivt i møde – fundamentet vil i hvert fald være til stede!

Maja Alm kom hjem fra VM i Estland med 1 GULD og 2 SØLV medaljer!

Det blev igen et flot DM af Maja, hvor hun lavede hat-trick i på sprintdistancen med **det tredje GULD i rap** – desuden blev det til **SØLV** på den klassiske lange distance i skoven, hvor Maja ikke har deltaget siden 2010 – det var første gang Maja tager en medalje på denne distance og så blev det til **SØLV** i SPRINT-MIX distancen sammen med Cicilie, Andreas og Tue.

World-Games i Polen: Lidt senere var Maja igen på farten, hvor Maja vandt **GULD** på sprint-distancen igen, samt **GULD** på SPRINT-MIX-stafetten. Det var de eneste discipliner Maja stillede op i.

I mellemtiden havde Maja lige prøvet sine løbeevner af på atletikbanerne i Europa, hvor Maja løb 3000 meter i tiden min. 9.05 og 5000 meter i tiden min. 15.40, hvilket er den bedste tid en kvinde herhjemme har præsteret siden 2003!

Vi hylkede Maja for hendes flotte præstationer på Wing Skrydstrup den 6. september, hvor der var tilmeldt 91 til hædning og træningsløb forinden. Den største opbakning til denne hædning nogensinde. Der var pengegaver fra vores hovedsponsor FRØS – Haderslev Kommune og HTF, samt taler af formanden for Kultur og Fritid Allan Emiliussen – Sport chefen Lars Lindstrøm, samt undertegnede og afsluttende med en takketale af Maja.

Maja var nomineret til "Årets Idræts præstation" i opløbet, men desværre ikke kommet med i de 3 bedste, men er til gengæld kommet med her:

Team Danmarks kandidater til Kulturministerens Idrætspris 2017 er:

Maja Alm (orienteringsløber)

Maja Alm har ikke færre end 13 VM-medaljer i bagagen, heraf hele seks af guld. Maja Alm hører til i den absolutte verdensklasse inden for sin sport, men drømmer nu om at nå til tops i en anden sportsgren. Orienteringsløb er ikke en olympisk disciplin og Alm har derfor kastet sig over 5.000-meterdistancen, som forhåbentlig kan sikre hende en OL-billet i 2020. Ved siden af elitekarrieren læser Maja Alm til tandlæge på Aarhus Universitet og det gør hende til en fornem ambassadør for den danske eliteidrætsmodel.

Stort TILLYKKE Maja!

Lise Termansen følger godt efter i Maja's fodspor, hvor Lise har gjort det rigtig flot i sommer – først ved VM for juniorer i Finland og senere ved EM i Østrig, hvor Lise blev nr. 12 i sprint og nr. 10 på langdistancen. Lise blev nr. 2 ved KUM og for nylig vandt Lise Jættemilen i D-17-20 i et stærk felt fra Norge, Sverige og Danmark.

Stort TILLYKKE Lise!

Vikingedyst nr. 41 i rækken: Vi afviklede den 41. Vikingedyst i rækken med mange roser – Sprint på Starup Hede med Ove Brix Therkildsen, som banelægger, hvor vejret viste sig fra den meget våde side, men ROS til vores korttryk for at kan holde til vandet – klassisk i Vesterskoven lørdag i flot vejr med Søren Bertelsen, som banelægger og afslutning i Pamhule ligeledes i flot vejr med en super stævneplads og Keld Rasmussen som banelægger og så kan det jo kun give "roser"!

Præmierne var i år helt unikke, som vi har taget ud af vores arv og Ingerlise havde pakket dem alle ind i flot gavepapir – dette var noget, som glædede vores gæster kunne man fornemme på klubbernes hjemmesider efterfølgende.

Vejret var godt til Grill-hygge på Jels skole lørdag aften og ca. 50 HTF-ere deltog i Vikingspillet mandag aften – Vikingspillet havde i år deltagerekord med over 20.000 tilskuere. I 2018 afvikler vi Vikingedysten den 14 og 15 juli i Stensbæk – altså uden kortdistance fredag aften, da Veteran-VM på Sjælland ugen før spænder ben....

Vikingspillet i år 2018, som er nr. 42 i rækken hedder meget aktuelt "Ulvesommer"!

Dammen Rundt 10 august: Vejret viste sig fra den bedste side og vi havde rekordtilmelding til "Dammen Rundt" med 221 tilmeldte – TAK til Ulla Arreborg og Jens Jørgen Kramer, som havde styr på tropperne, hvor Børge Kock var

speaker – TAK til FRØS for samarbejdet, som var til stede med FRØS-portalen – Direktøren Lene R. Petersen, samt Erhvervschefen Ole Andersen, som står for sponsorater.

DM-weekend på Fyn den 9-10 september: Der kommer masser af regn fra oven ved DM-stafet i Langesø-skovene ved Odense den 8. september, men der kom også medaljeregn over HTF, hvor vi fik 4 medaljesæt med hjem: Vores D-21-34 hold var en god blanding af ungdom ved Lise Termansen 18 år og den noget ældre Jette Klogborg 47 år sammen med vores 6 dobbelte verdensmester Maja Alm og de løb sig til en flot BRONZE medalje. Vores D-40-44 hold var også en god blanding årgangsmæssig med debutanten Merethe Francis 42 år – Diana Finderup Jessen 47 år og Mona L. Rasmussen 59 år og de vandt en fornem BRONZE medalje, hvor veteranen Mona gik forbi 3 hold til sidst – sådan! Vores H-75 hold med Kaj Ove Rasmussen og Erland Skøt vandt SØLV og vores H-70-74 hold med Hans Nielsen og Keld Rasmussen vandt BRONZE. Vores favorithold med Jakob Physant – Lasse Skare Therkildsen og Kristian Ørnsholt led den skæbne, at Lasse kom til at give Jakob det forkerte kort og blev dermed disket. Lasse gjorde det godt dagen efter ved at vinde SØLV i H-40-44 klassen i Krengerup-skovene. Ved DM-mellem på Sjælland vandt Jette Klogborg BRONZE i klassen D-45-49 år.

Stort TILLYKKE til jer alle!

Jydske – Fynske mesterskaber i Stenderup-skovene: Den 27. august vandt Lasse Skare Therkildsen GULD i klassen H-40-44 år og Keld B. Nielsen på den dobbelte aldersgruppe H-80-84.

TILLYKKE til jer begge!

SM-stafet på Starup Hede: Vi har afholdt SM-stafet på Starup Hede den 12. august med Søren Bertelsen som banelægger. Det regnede ligeså meget, som ved Vikingedysten – Vi var så ubeskeden at vinde GULD ved familien Klogborg ved Lasse, Peter og Lars og vi vandt BRONZE ved familien Jessen ved Mathias – Flemming og Diana – Starup Hede er et dejligt område til stafet, hvor banerne ikke skal være så lange.

TILLYKKE til jer alle!

SM-sprint i Sønderborg: Den 30. august var vi en pæn flok HTF-ere til sprint i Sønderborg by på et helt nyt kort tegnet af Michael Termansen, som også var banelægger denne fine sensommer aften.

HTF fik 7 mestre i sprint, som var følgende: Mathilde Schrøder Larsen i D-13-16, Solveig B. Nielsen i D-35-44, Guri Alm i D-45-54, Inger Marie Haahr i D-65, Daniel Honore´ Jensen i H-21-34, Jens Jørgen Kramer i H-65-74 og Keld B. Nielsen i H-75.

TILLYKKE til jer alle!

Divisionsløb ved Tørning Mølle: Den 30. september afviklede vi op- og nedrykningsmatch for 2. og 3. division ved Tørning Mølle – selv om regnen styrtede ned under løbet blev dette også en succes takket være gode baner af Mona og Keld Rasmussen. Vi havde en meget fin stævneplads lige op af parcelhuskvarteret – TAK til grundejerforeningen for lån af pladsen.

Naturløb i Dyrehaven: Den 10. oktober afviklede vi traditionen tro "Naturløb i Dyrehaven med knap 300 skoleelever og dette var på vanlig vis en succes. Vi er et fast pensionist-hold på 10 personer, som sørger for dette. Vi afvikler noget tilsvarende den 22. maj 2018, men nu hedder det så "Skolernes Find vej"!

Det står også 1. Division på visitkortet i HTF i 2018: Den 3. september løb vi anden runde i 1. division i Rønshoved. Det stod herefter klart, at vi skulle i Op- og nedrykning den 22. oktober i Årtoft. Med en solid opbakning på 76 medlemmer den 22. oktober heriblandt 5 nye, som fik sin debut – ALLE kom til start og viste hermed høj moral for vores klub HTF, hvilket er meget glædeligt. Vi sejrede over Fåborg, samt FROS/MELFAR og tabte knebent med 2 point til GORM – akkurat, som i Rønshoved den 3. sept. Dermed er HTF også at finde i 1. division i 2018, hvor vi kan fejre 24 år i den fornemmeste række!

Følgende vandt deres bane i Årtoft: Maja Alm, Jette Klogborg, Oliver Kortfitsen og Keld Rasmussen – Stor TAK til ALLE for den store indsats og opbakning, som var den største i nyere tid og **TILLYKKE til hele klubben!** I 2018 skal vi løbe i Krengerup på Fyn den 15. april – Trelde Syd den 2. september og Op- og nedrykning foregår på hjemmebane i Søgård den 21. oktober!

Vi vandt Klubmatchen: Vi vandt på vanlig vis denne match imod OK-SYD, som foregik i Als Nørreskov – sejrscifrene blev 109-76.

3. afdeling af klubmesterskaber bliver lørdag den 9 december i Pamhule.

HTF modtager arven efter Hans Frederiksen: Har lige netop i dag den 27. november blevet ringet op af advokat Ole Majbæk fra Berg-advokaterne i Vojens, at han lige har modtaget brev fra Justitsministeriet, hvor de har godkendt, at vi arver efter Hans Frederiksen under nogle "særlige vilkår", som

jeg vil informere om senere når skriv er modtaget. Vi fik jo ejendommen solgt ret hurtigt til næsten den udbudte pris, hvorefter vi afholdt et vellykket "loppemarked" for klubbens medlemmer den 6. august på matriklen med "Kriminal-Ove", som aktions leder – TAK for dette.

Nye medlemmer: I dette nummer kan vi byde VELKOMMEN til 9 nye medlemmer, som jeg vil bede jer om, at tage godt imod.

Generalforsamling 2018: Dette bliver i år søndag den 25. februar på Tørning Mølle – dagen før lørdag den 24. februar er der By sprint fra Vejen Idrætscenter.

"Godt med hemmeligheder", hvis de er positive - Husk - det vigtigste er det, som foregår imellem starttrekanten og den dobbelte målcirke!"



I ønskes en god Jul og et godt Nytår: Vi ses til julesprint i Aabenraa den 16. december og Juleløbet fra Tørning Mølle 2. juledag!

Hilsner fra 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!



Redaktørens side



Nu har jeg lavet et nyt klubblad og jeg håber indholdet stadig er af interesse.

Klubbladet vil ikke kunne konkurrere med Facebook og internet om de seneste nyheder. Redaktionens arbejdstid og udsendelses frekvens gør det umuligt 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, husk at et billede siger lige så meget som 1000 ord!!, på e-mail: sfbertelsen@gmail.com hvis i har noget til bladet.

Brug klubbens sponsorer De støtter os

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



Brug din smartphone til banelægning.

App-en Avenza Maps, en god hjælp til banelægning.

Det er blevet lettere at lave træningsløb, eller at være banelægger og at være banekontrollant, med de gode app's, som man kan få til sin smartphone.



I HTF, har vi en samling af kort, til brug for smartphone. Det kræver kun, at man henter appen Avenza Maps, og at man henter appen Dropbox. Begge app's kan hentes i gratisudgaver.

Avenza Maps gratisudgaven, kan kun indeholde 3 kort, men så kan man jo bare slette det kort, som man ikke lige bruger.

Det smarte ved Avenza Maps er, at appen bruger din smartphones gps, så du kan se, ret præcist, hvor du befinder dig på kortet.

Som min hustru Mona siger, så er hun ikke længere nervøs for at sætte poster ud, eller at kontrollere poster, for er hun i tvivl, så tager hun sin smartphone op, og så kan hun se hvor hun står i skoven.

Jeg håber, at flere vil benytte sig af de nye muligheder, og at flere vil melde sig til at stå for et træningsløb.

Mange medlemmer bruger allerede de nævnte app's, men det er jo vigtigt, at alle får kendskab og mulighed for, at bruge de nye muligheder.

Dels vil man finde ud af, at man sparer rigtigt meget tid, dels vil vi få bedre træningsløb, hvor posterne står, hvor de skal □.

Har du brug for hjælp til at bruge, eller hente de nævnte app's , så hjælper jeg gerne.

Når man er klar med de to app's på sin smartphone, så send mig en mail på keldrr@gmail.com, så får du et link til mappen, kort til smartphone, som ligger på HTF's dropbox.

Hilsen Keld Rasmussen .

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



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



O-Butikken

Din specialbutik med udstyr
til orienteringsløb.

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

O-butikken.dk

Se udbuddet af træningsløb på klubbens hjemmeside

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

Bestseller 1/2 Marathon 2017

Traditionen tro stillede jeg deltager i dette års udgave af Marathon og fik hermed en indholdsrig rundtur i denne dejlige by.

Sammen med omkring 13.000 andre forventningsfulde løbere var jeg klar da starten gik på Frederiks Allé i "Rådhusparken".

Jeg havde planlagt en forventet tid for hvornår jeg vil passere målstregen 21,1km længere fremme, jeg havde endda pralet af den, så jeg dermed faktisk havde lagt lidt pres på mig selv, så jeg **skulle** løbe på den tid for ikke at tabe ansigt.

Derfor lagde jeg ud i et let tempo ud af Frederiks Allé, videre ud af Sønder Ringgade, Vestre Ringgade og Silkeborgvej. Denne strækning bruger jeg til at få en god løbe-rytme og et stabilt tempo.



Så drejer vi ind og passere forbi "Den Gamle By", derefter gennem "Botanisk Have" hvor det første væske-depot er placeret.

Tanket op med vand og energidrik forsætter vi gennem Latiner-kvarteret, forbi "Vor Frue Kirke" og ud på havnen, hvor vi også skal hen og besøge "Bestseller's" domicil, de er jo hoved-sponsor, så det er almindelig høflighed lige at kigge forbi. Det næste punkt ved havnen er det nye "Dokk1" som jeg kun kendte som P-hus, men nu også som en del af løberuten. Før vi forlader havnen skal vi lige forbi "Honnørkajen", hvor der også er Væske-depot.

Derefter tager vi tilbage til det historiske Aarhus og



ser "Domkirken", derefter ned gennem Strøget hvor der er mange tilskuere, så her må man for sin egen forfængeligheds skyld, ikke gå "død".

Nu kommer der et langt lige stræk hen af Strandvejen til Christian Filtenborgs Plads. Jeg kan godt mærke trætheden begynder at komme i mine ben, men jeg holder nogenlunde det tempo som jeg har planlagt.

Men nu kommer så Kongenvejen op gennem Marselisborg Skov som kun går opad, nu skal det vise sig om jeg har disponeret mit løb rigtigt. Det går lidt langsomt opad, men jeg holder mig i bevægelse. På toppen drejer vi af og løber forbi "CERES Park & Arena" og "TIVOLI Friheden", tilbage til Christian Filtenborgs Plads.



Jeg ved nu at jeg temmeligt sikkert kommer i mål på den planlagte tid og de næste 2,5km holder jeg tempoet så godt jeg kan forbi festlige og glade tilskuere op til Harald Jensens Plads. Nu er der kun 1 km til mål og jeg er foran planen, så jeg kan godt slippe tøjlerne og give den fuld gas ned af Frederiks Allé til mål der hvor det hele startede, "Rådhus Parken". Jeg passere målstregen 2 minutter og 40 sekunder foran den tid jeg planlagde, så jeg er virkelig tilfreds og modtager min medalje med stolthed. Derefter får jeg 2 dåser "Nordic" alkoholfri øl udleveret, som jeg drikker med stort velbehag, dem havde jeg

fortjent!!

Hilsen SørenB

*Egen produktion af letvægts alu- poststativer,
*Fastpost stolper i egetræ og trykimprægneret træ
se også www.etiming.dk Vi er klar med tidstagning til enhver form for løb.....

*Plasttømmer, manillamærker, kontrolkort, stiftklammer, o-skærme
* T-shirts, fleece jakker, rygsække, kasketter

A white delivery van parked on a paved surface. The van has several logos and text: 'KHP / DOF-Butikken' in large red letters, 'Produktion- og salg af idrætsmateriel', 'Orienteringsløb - Triathlon - Atletik', 'www.dofbutikken.dk', and 'Tlf. 24 62 18 03'. There is also a logo of a runner. A man in a blue t-shirt and black shorts stands next to the van. The license plate is 'VY 97 124'.

EmiTag
Trafic
Tidstagningssystemer
Orienteringsløb - triathlon
motionsløb - cykelløb
multisport o-løb
multisport

Løbs numre i riv og vandfast papir

O-løbshæfter, lærebøger, tekniktreningsbøger

Stævner der kan have interesse

16. december **SM- JuleSprint 2017 i Aabenraa.** <http://oksyd.dk/upload/2017/Julehjerter-Indbydelse.pdf>

26. december **OK-HTF Juleløb ved TØRNING MØLLE**

Mere info på: www.o-service.dk

Til Klubbladet.

Orienteringsløb i parken den 13. Juni 2017 for Unge og Mentorteamet i Haderslev Kommune.

For et par måneder siden blev jeg kontaktet af Unge og Mentorteamet i Haderslev Kommune om jeg kunne lave et orienteringsløb i parken ved Gram Slot til dem. De skulle have en personaledag den dag og ville afslutte dagen med et orienteringsløb i parken og derefter med en flyvetur i et svævefly i Skrydstrup.

Kaj Ove og undertegnede fik lavet en lille fin bane med 11 poster. Vi lånte i den forbindelse orienteringsposter ved klubben. Dagen oprandt og der deltog 20 personer, som blev opdelt i 4 hold. Jeg fortalte dem om, hvad et orienteringsløb er, og hvordan man læser et kort.

De blev holdvis sendt af sted med kortet i hånden og uret blev sat i gang. Alle hold gennemførte på bedste vis og alle deltagerne synes det havde været en "fed" oplevelse.

Hilsen Jette Beyer

Se udbuddet af træningsløb på klubbens hjemmeside
<http://www.okhtf.dk/>



JULELØB 2017 D. 26. DECEMBER

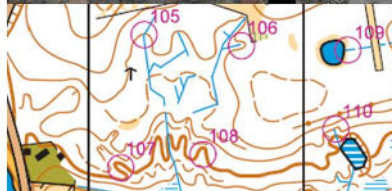


Atter er der efter traditionen Juleløb ved Tørning Mølle, hvor Bendt Bossen vil arrangere det.

Juleløbet er altid spændende og godt at deltage i!

Tag blot familie og pårørende med, de vil helt sikkert nyde en frisk tur i skoven. Der vil også være forfriskninger til alle efter løbet og godteposer til børnene.

Læs Bendt's intro til løbet herefter. De endelige udfordringer vil først blive røbet senere.



Så er det ved at være jul igen.

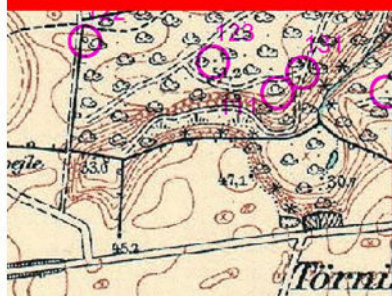
Den 26 december kl. 10.00 går den store start til det store juleløb.

Banelæggeren har været i arkivet, men har ikke fundet noget der kan genbruges ... så der tænkes

Så mød op den 26 december. Der er baner til både små og store.

MVH

BB



Vi har fået følgende nye medlemmer i HTF:

Pernille Gylling	Haderslev
Sandra Nielsen	Vojens
Josephine Nielsen	Vojens
Madeline Nielsen	Vojens
Daniel Ørhuus	Vojens
John Callesen	Vojens
Jan Beck	Gram
Tina Kragh	Gram
Mikael Nørby-Lassen	Ribe



VELKOMMEN iblandt os i HTF, hvor vi håber, at I må trives med vores dejlige sport i NATUREN



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
Lisbeth Callesen , kassere.

DGI

Sønderjysk Cross serie 2017/2018

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**

Etape Knivsbjerg

I det tidlige efterår blev jeg kontaktet af 2 forskellige foreninger som gerne ville sponsorere min deltagelse i **"Sønderjysk Cross 2017/18"** og da jeg deltog vinteren i 2016/17 og dermed kendte til udfordringen, var jeg klar til at tilmelde mig og valgte at stille op for Flyvestationen's idrætsforening.



Serien er på 7 løb rundt omkring i Sønderjylland, hvoraf 5 gennemførte tæller til individuel konkurrence, der er også en hold-konkurrence.

Som navnet antyder, er det terrænløb der harmonerer fint med Orienteringsløb. Stier, skovbund og græs er underlaget, sjældent fast vej! Der løbes på en 2,5 km rute, børn 1 omgang, kvinder, ungdom og mænd over 75 år 2 omgange og mænd indtil 74 år 3 omgange.

Jeg vil nu berette om min deltagelse i anden etape på det legendariske "Knivs- bjerg" ved Genner, arrangeret af det Tyske mindretal.

Jeg havde set meget frem til denne etape da jeg havde hørt fra andre, at den var krævende. At det var meldt ud at P-arealet var blevet lukket p.g.a. regn, antydede at det nok også ville blive en vådt og mudret

etape.

Jeg parkerede ved Genner og gik til stævnepladsen og det begyndte at regne! Jeg ankom da det første hold startede og dermed havde jeg ½ time til jeg skulle starte, regnen stoppede og solen dukkede op.

Jeg fik hilst på nogle bekendte og valgte at starte lidt nede i feltet, så jeg ikke stod i vejen for dem der løber stærkt!

Starten gik og vi begyndte at løbe opad, helt op til og rundt om flagstangen på toppen af Knivsbjerg, derefter nedad og hen over nogle græsarealer. Men vi skulle lige en tur mere op omkring "bjerget" før omgangen var gennemløbet, underlaget var ret blødt nærmest lidt dejagtig og det føltes som havde man 1/2 kg under hver sko. Da jeg passerede tidstagningen så jeg at min tid ikke var så dårlig, så jeg skulle bare holde mit tempo på næste omgang. Efter 2. omgang viste jeg at jeg på sidste tur bare kunne klemme på fra flagstangen indtil den sidste stigning, men skulle gemme resurser til denne. Og sidste stigning trak virkelig tænder ud, jeg havde lige akkurat energi nok til at komme op og jeg trak faktisk fra ham der var lige bag mig.



Jeg gennemførte på en for mig fin tid og jeg var tilfreds. Det fejrede jeg så med en god ristet pølse og varm kakao, samt kage.

Hvad har Cross-løb så med O-løb at gøre? Begge løbes på stort set samme underlag, O-løb nok mere i terrænet og Cross mere på stier. Men Cross kræver kontinuerligt løben, hvor man i O-løb godt kan holde en lille "pause" mens man orienterer sig på kort og terræn. For mig er det derfor en god træning i udholdenhed i den tid af året hvor O-løbs træningen godt kan virke lidt for våd, smattet og ikke så sjov.

Med O-hilsen SørenB



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

Ros fra en deltager fra Viborg OK

Vikingedysten er foruden gode kort, gode baner, våde og frodige skove altid værd at vinde sammenlagt, da

præmierne er i særklasse. Troede - pga. vægten - først, at det var en runesten!



I går stod Haderslev Vesterskov for udfordringerne, og ingen undgik totalt til mudrede løbesko, samt mudder langt

op ad benene og flere andre steder. Mandehørm, Kvindefims etc. ... gå hjem og læg jer! MEN den kæmpestore vandpyt, der skulle forceres (i sandaler forstås) på vej fra parkering til stævneplads, viste sig fra sin bedste side, da skoene skulle rengøres! Bare ud i vandmasserne! Så var den ged barberet!



I dag blev der løbet (læs: kravlet) i Pamhules velvoksne kupering. Også her var det fugtigt, men også her var der rig mulighed for rene sko ved vandkraftværket ved Christiansdal, hvor stævnepladsen var flot placeret. Et besøg i vandkraftværket blev der også fin tid til, og heldigvis var en af de 20 frivillige, der holder vandturbinerne kørende, til stede, så spændende foredrag var mulig.



Tak for endnu et flot arrangeret arrangement af OK HTF! Vikingedyst nr. 41!



Nat Orienteringsløb



Nu begynder vintermørket at sænke sig over landet og så kommer jeg til at tænke på de Nat O-løb jeg dyrkede for år tilbage.

Ligesom min interesse for Dag-orienteringsløb startede ved løb og træning i Flyvevåbnet først i 1980'erne (Jeg vandt en 2. plads i H21 i 1980 😊), blev min interesse for Nat-løb også startet i Flyvevåbnet.

Dengang var der 3 årlige mærkeprøver der var obligatoriske, Skydemærke, Idrætsmærke og Terrænsportsmærke.

Hvor disciplinerne til Idrætsmærket bliver afviklet på en atletikbane, bliver Terrænsportens discipliner afviklet i naturen og O-løb er en af disse. Hvis man vil opnå et Sølv eller Guld mærke skal et Nat O-løb gennemføres.



Jeg ville have et Sølv eller Guldmærke, så jeg tilmeldte mig da der blev afholdt et mærke natløb af Flyvestationen, selv om jeg **aldrig før** havde prøvet et Nat Orienteringsløb.

Da aftenen oprandt, blev vi deltagere kørt i lukkede lastbiler ud på en P-plads i **GULDBORGLAND PLANTAGE**, syd for

Viborg. Start og mål var en lastbil! Jeg kendte godt løbsområdet fra tidligere dagløb, en god skov med fint vekslende terræn og bevoksning, så jeg havde godt mod på udfordringen.

Vi kunne låne en såkaldt Feltlygte, sådan en firkantet en med hvidt, grønt og rødt lys, som man også kan blinke med! Batteri levetiden er noget lignende 40 minutter.

Men man måtte godt bruge sin egen håndlygte. Jeg havde lånt en Feltlygte og taget en lille en til 2 AA-batterier med som reserve. Ingen deltager havde en pandelampe!

På stævnepladsen var der bæl ravende mørkt og der var ikke meget lys fra lygter eller rygning, starter og tidstager brugte rødt lys. Dette var fordi ingen af os ville ødelægge vores mørkesyn unødigt.

Teknikken var, at kun bruge hvidt lys når det var absolut nødvendigt og man havde da et øje lukket så dette bibeholdt mørkesynet. Faktisk kan man godt se i mørke ved denne teknik og man bruger i lange perioder ingen hvidt lys,

stort set kun ved fin-orientering, grov-orienteringen udførte man i mørke eller med rødt lys.

Okay, posterne var muligvis ikke så godt gemt, som de er ved nutidens natløb.

Men tilbage til mit løb i GULDBORGLAND. Jeg husker i dag ikke detaljerne fra selve banen, men husker det dybe mørke og stilheden i skoven, af og

til afbrudt af et enkelt lysglimt eller lyden fra en mørkelagt løber i nærheden. Da var det jeg tænkte; Det her er interessant, spændende og udfordrende. Og det skal jeg prøve mere af!

Jeg gennemførte min 6 km bane på under 90 minutter og dermed godkendt til Sølvmærket.

Jeg begyndte nu at deltage i de natløb der var i min nærhed, samt til Flyvevåbnet Mesterskaber og begyndte nu at møde løbere med pandelygter, men jeg blev stædigt ved med at bruge håndlygte. Faktisk løb jeg sidst natløb med håndlygte i 2006. Jeg deltog også i Nordkredsens "Nat Ugle" løb.



I 1990 fik jeg fat i en brugt pandelampe der lyste ca. 2 timer ved 5 watt og knap 1 time ved 10 watt, den brugte jeg indtil april 1999.

I 1991 vandt jeg Flyvestation Karup's Nat O-løb mesterskab i H21, til samme stævne vandt en af Flyvevåbnets daværende bedste løbere, ReserveOfficer Villadsen, sin klasse og han brugte en batteri-lygte fra sin cykel, da hans pandelampe var brudt sammen.

Jeg dyrker ikke Nat O-løb særlig meget mere, da jeg føler at det har mistet noget af det grundlæggende, efter at pande lamper der lyser som et lastbil-fjernlys er blevet indført. For mig vil Nat O-løb altid være at finde vej i mørke med minimalt lys.

SørenB

Se udbuddet af træningsløb på klubbens hjemmeside

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





