



ORIENTERINGSKLUBBEN HTF HADERSLEV

45. Årgang, december 2007, nr. 5



Redaktion Søren Kjær (ansv.) Kontakt: soren.kjaer@mail.dk	Næste deadline: 31-01-08 (udkommer ca.14-02-08) Oplag : ca. 230 stk.
---	---

HTF' S BESTYRELSE :

POST	NAVN / ADR.	TELEFON	E-MAIL
Formand og kort	Jørn F. Andersen Tågerupvej 42, 6560 Sommersted	7450 4263 4082 3503	jfa@adr.dk
Næst-formand	Guri Alm Vestergade 10, 6392 Bolderslev	7464 6732 5098 2532	gmal@aabenraa.dk
Kasserer	Ingelise Baden, Lyngtoft 6, 6760 Ribe	7544 5222	ingelise.baden@mail.tele.dk

UDVALG:

Ungdomsformand	Jette Honoré Jensen Kærsmindvej 2, Marstrup, 6100 Haderslev	7457 5094	jettehonore@jensen.tdcadsl.dk
Træningsformand	Jens Jørgen Andersen Dyssebakken 8, 6500 Vojens	7454 0716	jband@webspeed.dk
Træner	Jens Peder Jensen Kærsmindvej 2, Marstrup, 6100 Had.	7457 5094	jenspeder@jensen.tdcadsl.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@webspeed.dk
Tilmelding: løb	Guri Alm (se næstformand)		gmal@aabenraa.dk

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

På forsiden ser I fremtiden i HTF. Inde i bladet kan I læse om hvordan HTF's ungdomsløbere bliver trænet af Maja og Daniel, som står på hver side i de flotte nye klubdragter.

Der er også andre interessante sager i bladet. Men desværre mangler der reportager fra adskillige stjernestunder: Det havde været værd at høre mere om det spændende og lærerige Condes-kursus. Og det havde også været spændende at høre en øjenvidneberetning fra indiv. DM på Møn. Der var en hel busfuld HTF'ere af sted.

Så er der måske færre der savner en beretning fra landsfinalen for klubhold. Ganske vist kom HTF i finalen i kraft af sin 2.-plads i Sydkredsen, men kun for at blive nr. sjok ved den lejlighed. Hvis holdet havde haft fuld styrke, kunne vi nu nok have kanøflet Odense.

Formandsord julen 2007!

Igen skal det lyde et stort TILLYKKE fra hele medlemskredsen til dig Maja!

Maja Alm vandt igen en stor international konkurrence, som var sprint ved junior-europa-cup i Sydfrankrig endda med stor margin. Maja var også med på stafetholdet, som også vandt GULD, således det blev dobbelt GULD til Maja i Sydfrankrig!

Klub-tur til MØN: Vi var en pæn flok HTFere på bustur til DM-weekend på MØNs klint og havde suppleret os med løbere fra MELFAR og FROS, således bussen var fyldt op, og jeg synes vi havde en rigtig hyggelig tur, hvor deltagerne var meget hjælpsomme over for dem, som sørgede for, at vi fik forplejning m.v. TAK til alle jer, som tog ansvar for denne tur incl. vores kompetente buschauffør Steffen Alm. Maja udfordrede junior-herrerne i stafetten sammen med lillebror Lasse og Daniel Honoré Jensen og de gjorde det flot.

Ved DM-lang dagen efter udfordrede Maja så seniorerne og hun hjembragte den første DM-seniormedalje til sig selv og til HTF i denne disciplin og den var af SØLV! Farmand Steffen Alm vandt BRONZE i H-50-54. TILLYKKE til jer begge to.

Divisionsmatch i Stensbæk: Den 7. oktober afviklede HTF op- og nedrykningskamp i Stensbæk plantage og dette fik et fint forløb, hvor det deltog ca. 250 løbere. Banelæggere var Henry Jacobsen og Søren Bertelsen, og på vanlig vis styrede Hans Erik Hansen og Peter Berg EDB – Arne Bertelsen var den, som havde det store overblik over de hjælpende officials. Formanden var til familiefødselsdag. TAK til alle hjælperne.

KM-LANG i Langesø: Her var der GULD til Steffen og Haagen, herudover fik HTF 2 SØLV og 6 BRONZE-medaljer og dette var i antal en del mindre end sidste år! TAK til Odense for et superfint arrangement, hvor der bl.a. var hoppe-borg til de yngste deltagere.



DAVIDSEN

- alt til byggeri

Agerskov · Christiansfeld · Haderslev · Tøftlund · Vojens
Byggehjørnet
mail@davidson.as · www.davidson.as

DM for klubhold den 14. oktober: Vores medlemmer bakkede gevaldig op om vores deltagelse i Landsfinalen for klubhold i Vrøgum, hvor der var tilmeldt 66 løbere fra HTF, heriblandt var der flere nye, som fik sin debut.

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...

På forhånd havde vi ikke regnet med medaljer efter som der nu er 6 hold med i Landsfinalen, men vi havde et meget tæt opgør med vores ærkerival fra Odense om sidstepladsen og vi var heller ikke mange point fra Ålborg OK.

Desværre måtte vi undvære Maja Alm, som jo var i Sydfrankrig. Ligeledes måtte vi undvære de 2 stærke kort Finn Jørgensen og Steffen Alm, som plages af alvorlige skader, men er nu igen på "rette vej"!

TAK til WEST for et superflot arrangement, men med "for lange baner", hvor jeg ved klubledertræffet for nylig gjorde opmærksom på, at kommende arrangører bør holde sig til laveste takst på de længste baner for kvinder og mænd, hvis vi skal fastholde disse løbere, hvilket hovedbestyrelsen også har haft FOKUS på!

Stor TAK til alle jer som deltog, hvor nogle af vore medlemmer havde taget turen helt fra Århus og Viborg for, at støtte HTF!

DM-ULTRALANG i Husby: Husby klitplantage var den 21. oktober rammen om maraton-distancen, hvor Maja Alm hjemførte sin 4. GULD-medalje i juniorklassen i år med hele på 18 min. til nr. 2. Stort TILLYKKE Maja.

Ungdomstræningen er kommet godt i gang: Maja V. Jørgensen og Daniel H. Jensen er kommet godt i gang med ungdomstræningen, hvor der har været op mod en halv snes stykker. De holder nu pause indtil efter vinterferien, hvor der kommer et nyt program til vore unge løbere, som vil have grundlæggende viden om vores dejlige sport i NATUREN.

Condes-kursus: Den 3. oktober afholdt Jens Peder Jensen og Bendt Bossen et velbesøgt kursus i brug af Condes-programmet. Søgårdlejren lagde lokale til. Mange fik bedre styr på hvordan det fikse banelægningsprogram bruges, og mon ikke det kommer til at betyde noget for banelægning og banetrykning til træningsløbene i fremtiden. TAK for det flotte arbejde, Jens Peder og Bendt!



Klubaften den 24. januar: Den 24. januar afholder vi klubaften på Tørning Mølle med vores dygtige Breddekonsulent Jesper – mere om dette i bladet. Slut op om denne aften - hvis ikke der tilmelder sig tilstrækkelig mange, bliver dette arrangement aflyst!

DM-weekend på RØMØ: I weekenden den 13-14. september 2008 har HTF påtaget sig, at arrangere DM-stafet og DM- Lang, som foregår på RØMØ. Dette bliver de største udfordringer for klubbens medlemmer i det nye år. Vi har slået de store streger i sandet, således vi har de vigtigste funktioner på plads!

Juleløbet ved Tørning Mølle: Dette er også sat på skinner, hvor det er vores og forbundets absolutte stjerne Maja sammen med lillebror Lasse, som i år har ansvaret for dette julemavedelleløb – se indbydelsen i bladet og slut op om dette løb.

Tragedie: I weekenden den 17.-18. nov. blev familien Skøt (og HTF) ramt af en uhyggelig tragedie, hvor Erland mistede sin kone Lone og datteren Helga sine 2 piger Cecilie og Camilla, som døde af kulilteforgiftning, fordi en allike havde bygget rede i skorstenen!

Vores dybeste medfølelse går til de efterladte i den svære tid og vi i HTF vil gøre vores bedste, således de kan komme videre med LIVET!

"Ingen kender dagen før solen er gået ned"!

I ønskes en glædelig jul og et lykkebringende nytår.

Jønne

Hjertelig tak

til alle for den store opmærksomhed og deltagelse ved min egen Lones og Helgas et og alt Camilla og Cecilies tragiske død. De nød at være med ved vore fælles arrangementer. Jeg håber at Helga stadig kan finde kræfter til at deltage i løb, men det bliver aldrig den glade Helga, som vi kendte. Jeg forsøger at løbe videre, men det bliver svært at vende hjem til et tomt hus. Lone var altid klar med alt.

Hilsen til jer alle

Helga og Erland

Klubbens breddearbejde – hvor skal vi hen?

Det får medlemmerne anledning til at diskutere når vi afholder en klubaften på

Tørning Mølle **24. januar kl. 19**

med forbundets breddekonsulent Jesper Lysgaard

Det skal nok blive en spændende aften!

Meld jer til Guri senest 20. januar.

Jesper skriver:



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

Formålet med besøget er dels at evaluere breddesatsningen, der afsluttes den 1. april 2008, og dels at få en snak med jer om, hvad der kan støtte jer i breddearbejdet.

Jeg forestiller mig følgende punkter:

- 1. Evaluering af breddesatsningen**
Breddesatsningen har nu

kørt siden 2005. Der er lavet mange kampagner i klubberne. Har det givet et godt nok udbytte i klubben. Jeg kunne tænke mig at vi kom rundt om følgende:

- a. Hvad har I fået ud af det i klubben? Har der været gode historier i klubben?
- b. Har materialet/kampagnen været brugbar?
- c. Har det været højt prioriteret i klubben?
- d. Har det været let at finde folk til det.
- e. Hvor mange nye medlemmer har I fået i 2007/2006?
- f. Hvor mange har meldt sig ud i 2007/2006?

2. Hvad kan støtte jer i breddearbejdet?

Nogle initiativer støtter jer som klub. Andre initiativer belaster jer. Det er vigtigt at I som klub har muligheden for at vælge de initiativer, der støtter jer, uden at skulle have dårlig samvittighed over at vælge de initiativer fra, der kan belaste jer.

Hvad kan støtte jer? Hjælp til projekter i klubben? Samarbejde med andre klubber regionalt?

3. Breddepolitik

I løbet af efteråret skal udformes en ny breddepolitik til erstatning for breddesatsningen. Er der her ting, som I mener, er vigtige at sætte fokus på? Det kan f.eks. være holdninger til projekter i klubben, regionale kurser og træf eller andet.

4. Skoleorientering

Hvordan er jeres klubs holdning til skoleorientering. Bruger I det aktivt, eller er det en belastning for jer? Skal der satses mere fra DOF's side på uddannelse af lærere, eller er det noget I gerne vil i klubberne? Eller skal der slet ikke laves skoleorientering?

5. Andet.

Indkaldelse til generalforsamling i OK-HTF

Vi afholder generalforsamling

lørdag den 23. februar på Tørning Mølle

Dagsorden ifølge lovene.

Så skriv dagen op i kalenderen – det bliver mindst lige så hyggeligt som det plejer med spisning og fejring af klubbens profiler!



Ungdomstræning i efteråret 2007

Af Jette Honoré Jensen

I det forløbne efterår har der været ungdomstræning otte gange med Maja V. Jørgensen og Daniel Honoré Jensen som trænere. Selv er jeg praktiske gris, som sørger for frugt og kage, samt et sted at være.

Ca. 8- 10 ungdomsløbere møder trofast op trods skiftende skove, mudret skovbund og andre forhindringer. Senest er vi p.g.a. det tiltagende mørke i eftermiddagstimerne begyndt at løbe med pandelamper og jeg synes ungdomsløberne er seje og tager alle nye udfordringer modigt op.

Daniel og Maja er med 17 år præcist så unge, at de har forståelsen for sjove opvarmningslege og alligevel alvorlige nok til at lave baner med udfordring i. Hidtil har vi haft kompasretningsøvelser i Dyrehaven, mange-postløb i Pamhule, med ekstra" falske" poster, alm o-løb med kort og lang bane som fortræning til Vrøgum. Stjerneløb i Vesterskoven og meget mere.

Der er som sagt altid opvarmningsøvelser, bl.a. med skridttælling og vi forsøger også at evaluere banerne bagefter med indtegnning af vejvalg. Ikke helt så systematisk, for der er jo kage og frugt bagefter, men ellers bare en snak med den, der nu skyggede i dag.



Maja og Daniel laver hver gang nye baner, hænger poster ud, for nemheds skyld uden stiftklemmer, men til foråret er det meningen, vi skal have et par træningsomgange med rigtige Brikker og Postenheder, ligesom vi skal træne "startbokse". Det hele kræver megen skygning, så heldigvis møder Michael Torres Juel og Bendt Bossen trofast op; Bendt har oven i købet børn med og så går det løs med ca. to løbere per skygge.



Det er vores intention at blive ved til 6. december, hvor vi slutter af med lidt julehygge. Så bliver der en pause til først i februar, hvor lyset vender tilbage og der er start på U1 og U2 kurser 25. til 27. januar 2008.

Som det ses af programmet har vi skiftet lidt mellem Vesterskoven, Dyrehaven og Tørning Mølle. Det giver en del administration med skovtilladelser, nøgler, der skal hentes og ja, jeg ville ønske vi havde et klubhus. På den anden side kommer det ungdomsløberne til gode, at de får udfordringen ved forskellige skove og ikke bare kan løbe som de plejer.



HOLMBERG

RådhusCentret 25 · 6500 Vejens

74 54 11 07 · www.mr-holmberg.dk · 74 59 12 16
E-mail: mr.holmberg@post.tele.dk · Fax 73 54 13 06



Julegaveideer: Køb klubtøj!

Bukserne skal I kontakte Flemming Andersen for at få fat i, bluserne skaffes hos Ingelise Baden.

EFOL og Norgestur

Af Anne Bertelsen

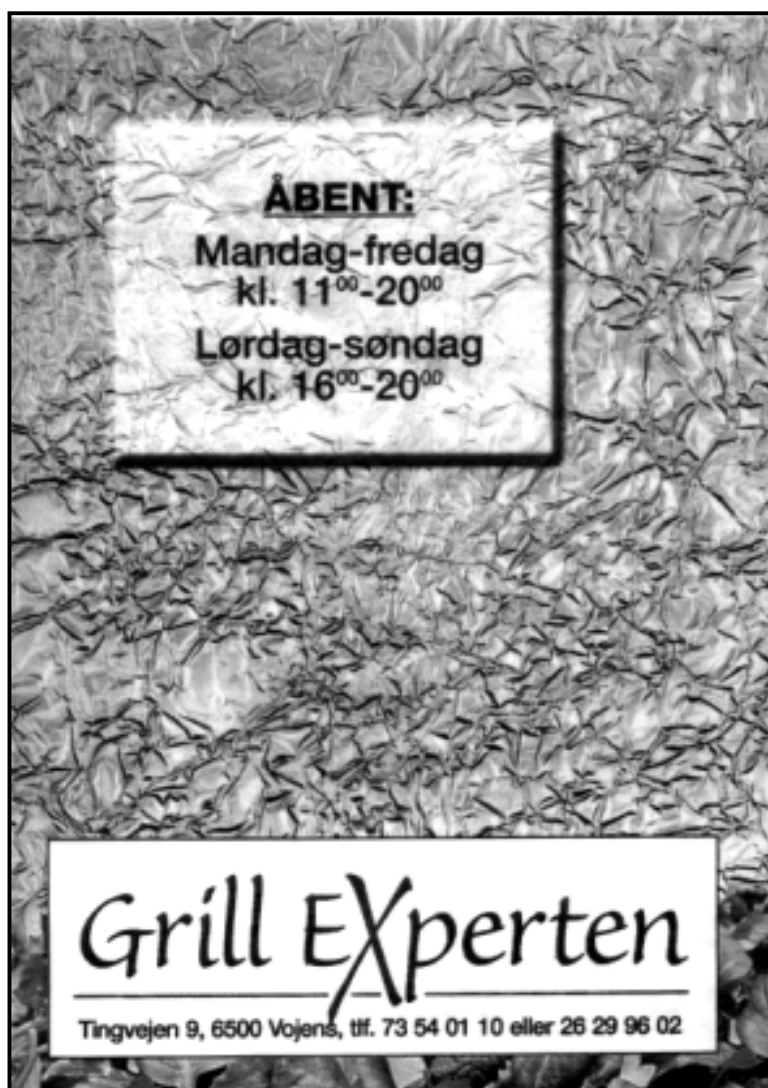
Klokken var 7, da Nicoline Lorenzen og jeg den 16. juli stod i Kastrup Lufthavn. Vi ventede på de andre danskere, som skulle med til **EFOL**. EFOL står for European Foresters Orienterings Competition, og da Nicolines far er skovridder i Oksbøl, havde hun deltaget sidste år. Og da hendes far i år ikke havde mulighed for at komme med,

var jeg heldig at blive inviteret. Da ingen af os før havde været i Estland var vi spændte på at se hvad Estland kunne byde på kultur-mæssigt, men også spændte på at se terræntypen.

I løbet af ugen deltog vi i 3 løb; Sprint, klassisk og stafet, som alle løb var i andre terræner end vi fra Danmark før havde set. Det var meget sjovt og udfordrerne at løbe i de fremmede og svære terræner.

På sidste dagen løb vi stafet. Nicoline og jeg manglede en 3. person til at danne et hold, og endte med at løbe på hold med en Litauisk pige ved navn Lasma, og da hun var 18 år, stillede vi op i D18. Det var et superfedt løb; gode baner, godt vejr, højt humør og flot terræn, og vi var heldige at vinde sølv.

Ud over løb var vi var til banket sammen med alle andre deltagere, vi hyggede os med de to danske piger Sif og Ida i



campinghytten som vi delte med dem, spiste masser billigt Estisk slik, vi shoppede i Pärno, vi var på en guidet tur rundt og se en masse Estisk natur, vi dasede i solen, badede i skovsøer og en masse andre ting.

Norsk fjeldorientering

.. En uge efter hjemkomsten fra Estland, gik turen så til Göteborg, hvor jeg skulle mødes med Nina Najbjerg, Emma og Ita Klingenberg. Fra Göteborg banegård skulle vi tage bussen til Oslo hvorfra vi så skulle tage videre til Vinstra, som er en Norsk by, en times kørsel nord for Lillehammer.

For nogle måneder siden havde vi nemlig aftalt at vi skulle besøge Emmas personlige træner Jakob Physant, som bor ved skisportsstedet Gålå, nær Vinstra.

På trods af det var en lang bustur som tog det meste af dagen, gik tiden i bussen hurtigt, for som altid når vi er sammen hyggede vi os, og fik snakket og lavet en masse fis og ballade.

PRØV

KONTAKTLINSE

GRATIS

PROFIL OPTIK
Øje for den du er

Centrum · Vestergade 8 · 6500 Vojens · Tlf. 74 54 15 51

Stafethold. Fra højre; Nicoline, Lasma, Anne.



Vi løb næsten hver dag på nye kort, i terrænerne nær Gålå, hvor Jakob lavede forskellige træningsoplæg. Fx prøvede vi at skulle sætte poster ud til hinanden,

samtidig med at vi skulle holde hovedet koldt, da de andre var få minutter bag en, og så skulle samle posterne ind. Vi prøvede at løbe moseintervaller, som er noget af det hårdeste jeg har prøvet.

Når vi ikke løb spillede vi frisbee-golf, så tysk MTV, klippede ltas hår, var på vandreture, lavede temmelig meget røg i køkkenet, besteg Besshø som er et 2259 m. højt bjerg, var på elgsafari og så prøvede vi at tegne kort.

Det var en super hyggelig, lærerig og sjov tur. En af de bedste i min sommerferie.

Åben tirsdag formiddag, onsdag formiddag, torsdag, fredag og lørdag

Hammelev

Damefrisør

**KIRSTEN
BLICHER-NIELSEN**

Bøgevej 11 · Hammelev · TLF. 74 50 74 79



Her er vi på en 2 dages tur, hvor vi overnattede ved en sø, og dagen efter besteg Besshø, 2259 m.





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



Der er mange sære gøremål ved et
orienteringsstævne.

Situationen er set til B-løbet i Stensbæk 7. 10.

Husk også hjemmesidens julekonkurrence!

Nye medlemmer:

Rasmus Skov
Løgstup

David Francis
Rødding

Lærke Vonsild Bork (Maja V.
Jørgensens søster)
Haderslev

Tobias Light
Haderslev

Velkommen i klubben!

TOP 10 over point tildelt ved HTF træningsløb 2007

Opdateret 1. December.

1	Peter Sebelius	33
2	Kaj Ove Rasmussen	28
	Keld B.Nielsen	28
4	Michael Christensen	27
5	Henry S. Jakobsen	26
	Solveig Nielsen	26
	Søren Dall	26
8	Bendt Bossen	24
9	Haagen E. Larsen	23
10	Søren Kjær	22

Vintercup – det er sjovt!

Af Søren Kjær

Måske så i den indbydelse der har ligget på hjemmesiden siden 16. oktober til noget der hedder vintercup. Der er kun 4 HTF'ere der har taget udfordringen op, og det er en skam. For det er lige noget for os HTF'ere.

Hvad drejer det sig så om? Faktisk er det point-orienteringsløb med en tidsbegrænsning på 90 minutter, bare på cykel, og posterne ligger inden for et område på 7x5 km. Der bliver kørt på kopier af generalstabskort 1:25000, og orienteringen er let. Målgruppen er de mange motionscyklister, og de er vilde med ideen. Der er stort set lige så mange med som til motionsløbernes sønderjyske cross-serie. Og de går til den! Ud over at orientere og køre stærkt på cykel skal man også kunne svare på spørgsmål – det kan der scores ekstra point på. Og så skal man kunne vurdere hvor mange poster man kan nå inden tidsfristens udløb. Tidsoverskridelse straffes hårdt med et point pr. minut.

Man kører i par. Det har nogen fundet på en gang, formentlig for at ikke alt for mange skulle blive væk. Men det er en del af fornøjelsen, synes vi der har prøvet det. Og vi, det er Kirsten Hansen/Mads Thuesen og Søren Dall/Søren Kjær. For der er også



drama i samarbejdets ædle kunst. I dag kørte vi anden afdeling af vintercuppen, og Søren og jeg kører ud til den første post. Den ligger på den anden side af en dyb og bred grøft, så Søren, som den klubmester han er, sætter i et elegant spring over, læser spørgsmålet: Hvilket bryggeri er opkaldt efter en romersk gudinde? Der er vi jo på hjemmebane, det er Ceres i Århus. Så allerede nu kan vi score de tre første lette point, og selvtilliden er helt i top. Alligevel lykkes det Søren at få klippet posten i den forkerte rude på kontrolkortet.

Væk er de dejlige point igen. For at sige det som det er, så kunne jeg ikke lade være med at kommentere i et måske lidt syrligt tonefald. Og så kræver det jo samarbejdsevner for viderekomne at få den gode korpsånd tilbage igen – men det lykkedes. Resten af turen stod vi last og brast, også omkring de forkerte beslutninger. F.eks. at lave en afstikker til sidst omkring et par poster ad en dybt pløret markvej, på den måde tjene 6 point (3 for hver post), svare forkert på spørgsmålene ved hver af posterne (0 point) og på den måde komme 10 min. for sent i mål og indkassere 10 strafpoint. Det går op og ned i krig og kærlighed!

Bortset fra det, så er det faktisk sjovt at tonse af sted på en cykel, især når det som her er krydret med dramatisk vekslende momenter: fuld speed i medvind på asfalt, ned ad bakke i morderisk tempo, for så at tygge sig op af ulideligt stejle skovveje og forsøge at få bid for dækkene i plørede stier og markveje. 90 minutter går hurtigt! Søren og jeg prøvede det første gang for en måned siden, hvor første afdeling havde udgangspunkt i Haderslev Idrætscenter. Det gik ikke så ringe, vi blev faktisk nr. 11 i vores klasse – måske på grund af lokalkendskab. For i dag, hvor vi cyklede Stenderupskoven tynd med udgangspunkt i Agtrup, blev det ikke til mere end en 29.-plads, hvis sandheden skal frem. Jo, vi kvajede os et par gange. Men alligevel havde vi alle tiders oplevelse, og vi tager også de næste tre afdelinger med.

Det er hver den første søndag i en måned, og næste gang bliver i Vejle, mens de to sidste afdelinger er på Fyn. Hvis I synes det lyder spændende, kan I se mere om det på

www.vintercup.dk

Tillykke med de runde fødselsdage!

Finn Jørgensen fylder 60

Jens Jepsen fylder 30

Jens Jørn Andersen fylder 50

Jeg vil gerne sige HTF tak for opmærksomheden ved min runde dag den 17/9.

O hilsen Solveig B.



Juleløbet 2007

Årets sjoveste og mest prestigefyldte løb arrangeres
den 26. december kl. 10
fra Tørning Mølle.

For børnene vil der være en lidt kortere bane,
hvor banevognen også kan medbringes.

Efter løbet vil der være lidt julehygge med
æbleskiver, gløgg og godtepose til børnene.

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 husk: Det er gratis det hele – klubben gí'r!

Lasse & Maja Alm

Træningsløb

Tidspunkt	Skov	Mødested	Klub
Lør 8/1213:30	Stensbæk Syd	P-midt i skoven	OK-HTF
Lør 8/1213:30	Als Nørreskov	Nygård	SOK
Lør 15/1213:30	Bommerlund	Stenen	AAIG
Ons26/1210:00	Tørning Mølle	Tørning Mølle	OK-HTF
Lør 29/1213:30	Aabenraa Sønderkov	Skærm på Tøndervej	AAIG

Program 2008

Tidspunkt	Skov	Mødested	Klub
Lør 05/0113:30	Hytterkobbel	Indkørsel fra Skovby	OK-HTF
Lør 05/0113:30	Arnkil	NV for Sønderborg Lufthavn	SOK
Lør 12/0113:30	Revsø	Indkørsel ved Holbækgård	OK-HTF
Lør 12/0117:00	Revsø (natløb)	Indkørsel ved Holbækgård	OK-HTF
Lør 12/0113:30	Frølev Nord	Nord for Lejren	AAIG
Lør 19/0113:30	Vesterskoven	Skydebanen	OK-HTF
Lør 19/0113:30	Lambjerg	P-Sdr. Landevej	SOK
Lør 26/0113:30	Jørgensgård	Skærm på vej gennem skov	AAIG
Lør 02/0213:30	Renbæk	Toftlund-Skærbækvej	OK-HTF
Lør 02/0213:30	Tral Skov	Bovrup-Gråstenvejen	SOK
Lør 09/0213:30	Tormaj	P-syd for skoven	OK-HTF
Lør 09/0213:30	Søgård	P-midt i skoven	AAIG
Lør 16/0213:30	Tange Bakker	Spejderhytten, afm. Gram-Ribevej	OK-HTF
Lør 16/0213:30	Kathrinelund	Huholt Skole	SOK
Lør 23/0213:30	Årup Skov	P-Årup Skovvej	AAIG

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.

Fuglsang

Den ka' vi li' ...



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.

Terminslisten

Eneste O-stævne inden for horisonten er KOK's fidusløb 3. februar (fastelavn).

Og så kan vi gøre reklame for cyklisternes Vintercup:

- 6. 1. Børkop
- 3. 2. Odense
- 6. 3. Langesø

www.o-butikken.dk

Højager 21
2980 Kokkedal
Tlf.: 49149809
Fax.: 49149801
E-mail: O-Butikken@mail.dk

Din O-butik
ved åbne løb,
mandag fra 17-19
samt efter aftale og postordre.
Vi sender gerne en prisliste.

Salg og leje af **SPORTident**

CASIO **STIGA** **CRAFT** **SP** **TRIMTEX** **Kampela Sport**

The advertisement features a central compass rose with the text "O-BUTIKKEN" and a map of Denmark. Surrounding the compass are logos for various brands: CASIO, STIGA, CRAFT, SP, TRIMTEX, and Kampela Sport. The background is a grayscale image of a snowy, mountainous landscape.



FALKE
ERGONOMIC SPORT SYSTEM

**FALKE
ERGONOMIC
SPORT
SYSTEM**

FORM
FOLLOWS
YOU.



langtidsholdbar friskhedsfølelse
i kraft af indlæg af sølv-ioner

effektiv støddæmpning
v.dj. a. tilpassede
stødzoner

sidder perfekt gennem
assymetrisk L/R
façon og anatomisk
formet fodseng

optimal fugtighedstransport og
varmeregulering v. brug af
High Tech garnet

RU RUNNING

INTERSPORT®

AABENRAA