



ORIENTERINGSKLUBBEN
HTF
HADERSLEV

46. Årgang, august 2008, nr. 3



Redaktion Søren Kjær (ansv.) og Per F. Henriksen Kontakt: soren.kjaer@mail.dk malte107@hotmail.com		Næste deadline: 14-09-08 (udkommer ca.01-10-08) 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 5118 4663	jfa@adr.dk
Næst-formand	Guri Alm Vestergade 10, 6392 Bolderslev	7464 6732 5098 2532	gurialm1@gmail.com
Kasserer	Ingelise Baden, Lyngtoft 6, 6760 Ribe	7544 5222	ingelise.baden@mail.tele.dk
Sekretær	Inger Marie Haahr, Færgevej 65 E, Årø Sund, 6100 Haderslev	30277561	malte107@hotmail.com
UDVALG:			
Ungdomsformand	Jette Honoré Jensen Kærsmindvej 2, Marstrup, 6100 Haderslev	7457 5094	jettehonore@bbsyd.dk
Træningsformand	Jens Jørgen Andersen Dyssebakken 8, 6500 Vojens	7454 0716	jband@webspeed.dk
Træner	Jens Peder Jensen Kærsmindvej 2, Marstrup, 6100 Haderslev	7457 5094	jenspederjensen@bbsyd.dk
Kommunikation	Søren Kjær Rosenvænget 33, 6100 Haderslev	7453 2749	soren.kjaer@mail.dk
Andet / andre funktioner			
Annoncer	Ove B. Therkildsen Fjordagerring 66, 6100 Haderslev	7453 3467	ovebrixtherkildsen@yahoo.dk
Materielmester	Vagn Hansen Hjejlevej 3, 6500 Vojens	7459 0636 4017 1434	vagn.annelise@gmail.com
Tilmelding: løb	Guri Alm (se næstformand)		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	

Forsiden:

Det er ikke så tit vi ser billeder af klubbens meget voksne løbere i strakt karriere ude i skoven, så chancen må ikke forpasses! Søren Dall og Arne Bertelsen stormer målbevidst frem gennem portugisisk skov på jagt efter den næste post. Læs mere inde i bladet om hvordan de få øjeblikke senere forsvandt i tykningen for først at dukke op igen meget senere... Og læs i det hele taget om sommerens o-rejseliv. God fornøjelse!



Formandsord sommer 2008!

Da klubbladet er blevet forsinket i en måned vil jeg lave en opdatering af de formandsord, som nu i 5 uger har ligget på vores hjemmeside:

Maja Alm vandt WM-sølv ved junior-WM ved Göteborg i stafetten søndag den 6. juli (samme dag vi løb 2. etape af Vikingedysten i Jels-skovene). SUPER flot af de 3 piger, som foruden Maja var Ida Bobach fra Silkeborg og Signe Klinting fra FIF Hillerød. De skrev hermed forbundshistorie og Maja igen og igen klubhistorie.

Her i sidste uge deltog Maja i 5-dages i Slovenien, hvor det blev til en samlet 3. plads i D-21-elite-klassen og med en etapesejr på et af de sejeste kort jeg har set!

Stort TILLYKKE Maja

Maja blev forhåndsudtaget til senior-EM i Letland til kun at løbe Mellem-distancen og stafetløbet og for en gang skyld gik det ikke helt så godt, som forventet på Mellem-distancen, hvor Maja måtte lide den tort ikke at kvalificere sig til finalen, men som "BS" siger, at det er kun ved egne erfaringer man bliver BEDRE!

Imens jeg sidder og skriver dette får jeg en mail, at Maja netop er blevet nr. 2 på andenturen af verdens største stafet i dameudgaven VENLA i Finland iblandt 916 hold, så det er noget om snakken med **erfaringer**. I alt med mændenes 7 mands-tur, som hedder JUKOLA havde stafetløbet i nr. 60 udgaven rekorddeltagelse på 14.000! Siden sidst har Maja også vundet SØLV i SPRINT ved de svenske mesterskaber – ja, i Sverige må

udenlandske løbere gerne konkurrere med deres egne løbere ved de svenske mesterskaber – det er det man kalder "arbejdskraftens frie bevægelighed"! Desuden har Maja præsenteret sporten for Kronprinseparret i

DAVIDSEN

- alt til byggeri



Agerskov
Byggehjørnet
Christiansfeld
Haderslev
Tøftlund
Vojens

mail@davidson.as · www.davidson.as



Haderslev Idrætscenter. Ja, Maja promoverede vores sport på bedste vis ved at være hovedfiguren i det veltillrettelagte idrætsshow!

Stort TILLYKKE Maja

Udtagelse til U-16 landsholdet:

Imens vi deltog i Grænsedysten deltog Anne B. Bertelsen og Marie Honoré Jensen i U-16 landsholdets samling i Sverige, og Marie er netop igen blevet udtaget igen til den næste samling i august!

Stort TILLYKKE Anne og Marie!

Ungdomstræningen: Vores ungdomstrænere Maja V. og Daniel har netop afsluttet forårssæsonens træning, hvor der har været imellem 8 og 15 ungdomsløbere til denne specielle træning for dem og heriblandt nogle ihærdige nye ansigter.

Grænsedysten Kristi

Himmelfartsdag i Malente:

Ja, som det fremgår af vores hjemmeside forløb denne dag ikke helt som planlagt, hvor vores lejede bus "brækkede ned" lige før rastestationsen ved Årslev. Meget heldigt, at det skete så tidligt, at vi kunne komme tilbage til vore private biler i Røde Kro, Hammelev og Jels.

Tak til Guri for din altid positive indstilling til tingene ved at køre TAXI-kørsel med os chauffører. Ligeledes også TAK til vores gæster fra vores naboklubber, som tog det hele med godt humør og TAK til Jette, som stod for rundstykkerne og TAK til Steffen, som naturligvis ikke kunne gøre for, at den lejede bus ikke kunne tåle mosten, men den larmede godt lige fra starten – så på en måde var det godt at.....

Der var naturligvis også imødekommenhed fra vores venner i Tyskland, som udsatte starten med 1 time, således vi kunne slappe lidt af inden det gik løs i en herlig kuperet og meget ren i bunden skov i forhold til de frodige østkystskove, som vi kender herhjemme. Det blev alligevel til en herlig dag i godt vejr sammen med vore venner fra Tyskland, og sædvanen tro vandt vi igen som klub Grænsedysten, men det var denne gang kun med et enkelt point forskel på Landskampen imellem Nordtyskland og de Sønderjyske klubber.

Vores vindere blev: Nicklas Finderup Jessen i drenge indtil 12 år, Camilla Bevensee i D-13-16 år, Diana Finderup Jessen i D-35-44 år, Bo Nielsen i H-35-44 år, Steffen Alm i H-45-54 år, Inger Marie Haarh i D-55-64 år og Hans Nielsen i H-65-74 år.



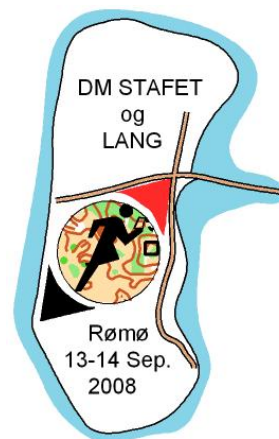
For første gang på tysk grund var det også første afdeling af vore klubmesterskaber og her var der så lidt flere, som kom godt fra start! **TILLYKKE til jer alle**

DM-weekend på RØMØ: Dette skrider planmæssig frem, hvor vi efter Vikingedysten sætter turbo på med at få funktionslederlisten på plads og få korttegningsarbejdet gjort færdigt. Banelæggerne har lavet deres arbejde til banekontrollanterne, som nu er i gang med at finpudse banerne.

Vi har fået hjælp til korttegning af politimanden Erik Flarup fra Skive. Desværre skete der dette, at han mistede 2 dages rekognosceringsarbejde – ja, hvordan kan man have samvittighed til, "at stjæle fra politiet"! Erik Flarup har dog lovet, at han nok kommer 2 dage mere her sidst i juni og det er vi meget glade for, hvor der bliver brugt det nye COWI-materiale. Vi håber meget, at vore medlemmer bakker op om dette arrangement, som er den største udfordring for os her i 2008!

Vore ungdomsløbere får naturligvis lov til at løbe med på RØMØ, hvorimod vi ældre må hjælpe, men det er heller ingen af os ud over Steffen, der har noget som skal forsvares fra sidste år, og Steffen Alm er som bekendt banelægger på 2. etape!

Vores stævnesekretær Guri Alm har netop udsendt en meddelelse til jer igennem "O-service" om at melde jer som hjælpere til stævnet og det håber vi naturligvis, at i gør! Birte Kjems fra Esbjerg har netop tilbudt sin hjælp på RØMØ og samtidig indmeldt sig i HTF – SÅDAN! Birte var vores banekontrollant på 1. etape af påskeløbet 2006.



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...**

Første divisionsløb i 2008:

Den 20. april løb vi vores anden runde i Kirkeby-skovene, og her beviste vi, at vi er bedre end SNAB i Vejle, men for at vi kunne komme i Landsfinalen krævede det også en sejr over Odense, men dette glippede for os selv om vi fik hjælp af vores store stjerne Maja Alm.

Stor TAK til alle de 65

fremmødte HTFer, men vi må spørge jer igen om jeres hjælp den 28. september i Åbenrå Nord, hvor vi skal løbe op- og nedrykningsmatch imod Kolding, GORM og Fåborg.

Skovens dag: I samarbejde med Søderjyllands Statsskovdistrikt afviklede Henry "Skovens dag" Søndag den 27. april. Der blev vist stor interesse for vores sport, således Henry løb tør for kort og information om vores klub, men ved god hjælp af skovvæsnet blev der hurtigt trykt flere kort. Ja, Henry sendte 158 hold på O-løb i Dyrehaven denne dejlige solskinsdag! **TAK for dette Henry.**

Vikingedysten: 5. og 6. juli afviklede vi den 32. Vikingedyst med det vanlige udgangspunkt på Jels skole.

Ja, den blev som vanligt godt afviklet, hvor der var knap 300 løbere, ca. 50 mere end sidste år, hvilket vi kan være godt tilfreds med. 30 HTFere havde i år også mulighed for, at løbe med. På første etape indviede vi den nye grill-hytte i Hønning Plantage.

TAK til vadehavets skovdistrikt for jeres gæstfrihed!



En af de rigtig erfarne løbs arrangør **Poul Larsen fra Esbjerg** skrev følgende til mig:

TAK for en som sædvanlig vellykket Vikingedyst. Vi glæder os altid til at deltage og blev da heller ikke skuffet denne gang. Arrangementet var godt og banelæggerne havde fået det ud af skovene, som de kunne. Jeg ser frem til næste år, hvor Stursbøl er kommet på fode igen!



Stor TAK til ALLE officials og ikke mindst vores medlem

Svend Hansen i Jels-skovene, som igen viste sin gæstfrihed ved at stille hans have til rådighed til stævneplads og hans bygning til kioskvirksomhed!

Personlig havde jeg den glæde, at have 10 familiemedlemmer med i arrangementet, hvor den ældste datter og min kone var officials og de andre 7 løb, hvor det blev til 3 førstepladser, 2 andenpladser en 4 plads og en 5 plads.

Lørdag aften var vi 50 HTFere samlet til Grill-aften på Jels skole og tirsdag den 8 juli var vi næsten ligeså mange på friluftscenen og se "Danernes Konge"!

Holbækgård fylder 150 år:

Den 18. juni inviterede Flemming på Grill m.m., hvor han ville fejre, at han er kommet tilbage til HTF og dette

dejlige sted tæt på Revsø skov, hvor Søren Bertelsen lavede banerne til TR-løbet. Det var i øvrigt også "Holbækgård", som Flemming lavede det første OCAD-kort over tilbage for ca. 15 år siden. **Stor TAK til Flemming for gæstfriheden.**

Sommerferie løb: Vi har haft 10 HTFere til 5-dages i Sverige kaldet "O-ringen", som er et gigantstævne der i år var vokset til 24.000 løbere fra over 30 nationer!

Vi har samtidig haft 8 HTFere til 5-dages i Slovenien!

Dammen rundt den 12.

august: Vores hovedsponsor "FRØS HERREDS





SP

SPAREKASSE" har et ønske om, at vi ved det motionsløb skal være mange flere, derfor er de gået ind med flere sponsorkroner end sidste år og annoncering forud for løbet i JV med en hel sides annonce m.v. Vi siger **TAK til "FRØS"**!

Rekorddeltagelse ved stafetterne: Den høje aktivitet fortsætter i HTF, hvor vi var bedst repræsenteret både ved Vejle-stafetten den 8. juni og ved Cafe-noir-stafetten i Kolding den forløbne weekend og vi markerede os flot – TAK for dette.

Sønderjyske i SAS-ligaen: Stort TILLYKKE til "Sønderjyske" for oprykningen til den bedste LIGA i fodbold.

"Ingen ved, hvad man formår, før man har forsøgt"!

Jønne



HOLMBERG

RådhusCentret 25 · 6500 Vojens

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



Grænsedysten 2008

Af Søren Bertelsen

Jeg havde naturligvis tilmeldt mig til Grænsedysten den 1. Maj for at deltage i dette traditionsrige stævne med deltagelse af klubber fra Sønderjylland og Slesvig-Holsten.

Det rigtig spændende i år var for mig, at det foregik i Tyskland med TSV Malente som arrangør og da jeg tidligere har deltaget i gode orienteringsløb i Tyskland var mine forventninger store.

Vores klub havde lejet en bus så vi kunne have en fornøjelig og social køretur til stævnet. Steffen Alm var som altid vores beredvillige chauffør. Der var også indkøbt rundstykker, marmelade, pålægschokolade og kaffebønner. Så bestyrelsen havde gjort hvad de kunne for at vi fik en god tur.

Jeg selv kom, som så ofte før, for sent af sted hjemmefra ! Men jeg ankom dog alligevel til tiden til opsamling i Hammelev ☺. Det foruroligede mig en smule da Jønne





som velkomst sagde noget lignende som; "Der er lidt problemer med bussen, men jeg håber I kan leve med det". Og efterfølgende begyndte vi at køre med en voldsom, højlydt og irriterende rumlen fra bussens transmission ☹.

Da vi kørte gennem rundkørslen ved motorvejen tænkte jeg som tidligere Toyotareparatør og nuværende professionel chauffør: "Det her er noget rigtig L***".

Og da bussen kørte ned ad tilkørslen til motorvejen, tænkte jeg: "Sådan lød det også 12 ½ sekund før spidshjulslejet eksploderede i bagtøjet på min Taunus" og nu ville jeg hellere selv have kørt i min Folkevogn!



Steffen gjorde en stor indsats for at køreturen til næste opsamling ved Røde Kro var nogenlunde behagelig.

Da bussen holdt ved Røde Kro begyndte nogen at spørge efter en skruetrækker og Bo spurgte: "Kan en nøgle gøre det", i min naivitet tror jeg nu at det bare er "Et eller andet der er løst som skaber vibrationer, der kan fremkalde en voldsom larm i bussen". Men det er det ikke! Det er fordi ledningen

til kaffemaskinen er løs og derfor kunne der ikke laves kaffe.

Kort efter at kørslen fortsatte på motorvejen lyder der et voldsomt brag, efterfulgt af et endnu større knald og jeg ved nu at bussen **ikke** kommer til Tyskland, Steffen får bussen rullet ind på en rastepads, så vi trods alt ikke skal sidde og glo dumt ude på motorvejen!



PRØV

KONTAKTLINSER

GRATIS

PROFIL OPTIK

Øje for den du er

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

Min første tanke er, "Vi kommer ikke til O-løb i dag", derefter begynder jeg at tænke på hvem kan jeg ringe til, som kan køre mig tilbage til min Folkevogn.

Men pludseligt er Guri der bare og hun får hurtigt kørt nogen tilbage til deres biler så vi snart kan komme af sted til Grænsedysten. Jeg selv har 3 andre HTF'er i min bil.

De som har fulgt med i mine rejseartikler ved, at jeg havde store traumer over at min Folkevogn gik i stykker på en tur hjem fra O-løb i Belgien, jeg kan berolige dem med at min bil nu er langt mere viril og i en bedre form end mig, måske fordi jeg lige har skiftet tændrør på den! Så turen ud og hjem gik fint.

Jeg vil afslutte min afhandling om transport med en forhåbning om at klubben ikke mere vil leje busser ved selskabet i Jels, da jeg ved at det

samvittighedsløst udlejer vrag til ordentlige mennesker, HTF er ikke de første som er blevet skuffet! Jeg er ikke med hvis klubben senere lejer en bus der!

Men trods alt kom vi til Grænsedysten, NEHMTENER FORST var en rigtig god skov at løbe i, godt kuperet som jeg kan lide det, der var ubetydeligt med brombær, hvilket jo er en parameter som jeg vægter meget stort!

Forårs solen strålede med en opløftende kraft der hurtigt bragte mit gode humør frem og jeg glemte at jeg og nok også andre havde en lidt kedelig morgen.

Min bane var også rigtig godt lagt og ingen poster stod forkert. Hvorfor vandt jeg så ikke min bane ? Fordi jeg selvfølgelig skulle knolde helt vildt rundt ved post 9 og løb op

og ned af en skrænt, derefter løbe næsten til post 10 før jeg finder ind på kortet igen og så finder post 9! At jeg ikke løber lige så hurtigt som andre i min klasse har måske også en indflydelse. Men jeg havde en virkelig god oplevelse i skoven.

TSV Malente havde lavet et godt stævne som jeg deltog i med stor fornøjelse. Dette var mit 8. O-løb i

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

Hammelev

Damefrisør

KIRSTEN

BLICHER-NIELSEN

Bøgevej 11 · Hammelev · TLF. 74 50 74 79



Slesvig-Holsten og disse løb har altid haft en god kvalitet med hensyn til baner, skove og ikke mindst atmosfære. Derfor håber og ønsker jeg at det vil udvikle sig til at Grænsedysten efterfølgende vil blive afholdt både Nord og Syd for grænsen.



Baglæns ind til start og midtvejs bytte af gamle sutter

Af Per Henriksen

Denne skønne 1. maj dag skulle vise sig at blive brydsom for mange og særlig besværlig for "Den gamle Redacteur" Søren Kjær.

Der var indbudt til grænsedyst denne gang nær det smukke Plön i det gamle danske land Holsten. Dagen startede med at Søren fik læsterlige skældud, fordi han – og nogle andre skyldige (Ingen nævnt og ingen glemt) - af uransagelige årsager alligevel ikke ønskede at deltage i den fælles bustransport.

Måske var Søren synsk, for kort efter starten på busturen tabte Steffen understellet, altså på bussen, så de mange HTF'ere måtte finde sammen om transport på anden vis.

Selv ankom Inger Marie og jeg standsmæssigt og i god tid til den smukke åbne skov, da vi havde valgt at belaste kummefryseren med endnu en tur, idet vi senere på dagen skulle til familiefest i Nørreskoven på Als.

Arrangørerne var meget large og heldigvis indstillet på at forrykke starttiderne, så en reel dyst kunne afvikles.

Nå, men tilbage til Søren Kjær. Stadig rystet efter skældudene og derfor lettere forfjamsket søgte Søren forgæves at finde start. Efter en del "søg og du skal finde" dukkede startboksen endelig op midt i det grønne, men vel at mærke fra den forkerte side. Hjælperne i startboksen så med nogen forundring Søren møve sig forkert vej gennem startboksen midt mellem løbere, der var ved at starte.

Men trængslerne var ikke forbi. Midt i løbet opgav den ene sko ævred (se foto) og stakkels Søren måtte løbe tilbage til stævnepladsen (denne gang ramte han dog ikke start) for at skifte til almindelige løbesko. Af sted igen det gik for at fuldføre løbet. Man giver jo ikke op. Søren fandt også mål efter nogle bom undervejs, der må tilskrives den barske psykiske belastning.

Efter løbet beklagede Søren sig højlydt over O-skoenes ringe holdbarhed og kvalitet. De var trods alt kun 8 år gamle.

Sørens Tycho Brahes dag fik ingen indflydelse på dysten. HTF vandt, der blev uddelt gode præmier og familiefesten i Nørreskoven gik rigtig godt.



Vejlestafetten

Af Søren Kjær

Vejle ligger fantastisk godt for o-løb. Byen er omgivet af fremragende skove – kun Silkeborg ligger måske bedre. Til gengæld ligger Vejle op ad motorvejen, og derfor er det ingen kunst at komme til Vejlestafetten. Løbere fra fjern og nær fra det meste af Jylland og Fyn tropper op år efter år. I år var der 50 startende hold i Classic plus tre hold der lige manglede en løber – det var de første 209 – og i Light var der 25 hold – endnu 100 løbere til. For ikke at tale om børnene: 60 i alt. HTF var rigt repræsenteret med 5, næsten 6, hold på Classic og 2 hold i Light, og 4 børn på børnebanen. Forholdsmæssigt flest altså i de gamle aldersklasser.



Det bliver vel anderledes når det utrættelige arbejde i ungdomsudvalget begynder at bære frugt.

Resultatmæssigt var der ikke noget at skrive hjem om. I Classic blev bedst placerede HTF-hold nr. 12, stærkt hjulpet af et Hans Nielsen-løb der rykkede holdet ni pladser frem. Og så løb formandens datter Henriette en skarp andentur for det vindende hold fra Pan, men det kaster ingen direkte glans på klubben. I Light blev det til en 9.-plads for de unge talenter Marie, Nicklas, Rasmus og Camilla – men tre hold fra Snab og hele fire hold fra Gorm klarede sig bedre. Så måske nok er HTF i første division, men der er andre stærke Syd-klubber der måske mere har fremtiden for sig.



Men pyt med det, for alle havde en dejlig dag i skoven. Sol gennem nyudsprunget bøgeløv er altid pænt. Og så havde Jens Peder 50-årsdag! Det blev fejret med manér, øl og kage.



Rejsefeber i HTF

Der er ingen måde for HTF'ernes lyst på oplevelser i det fremmede. Rejsesmafiaen har været på sin sædvanlige pinsetur – endda i to grupper – og Steffens campingkaravane har været til VM i Tjekkiet, mens Søren Dall og Kjær lige tog en uges o-løb i Ungarn.

Pinse, sol, belgisk øl og fine O-løb

Af Per F. Henriksen

Svigtet af et usolidarisk rejsehold, der havde valgt mere eksotiske valpladser, kørte Inger Marie og jeg i pinsen til Belgien for at løbe belgisk tre dage.

Selvom vi holder meget af kummefryseren, var det alligevel fint at kunne køre af sted i Merethe og Daves Passat.

Turen frem og tilbage gik fint uden for megen kø, og de tyske motorveje lignede sig selv til det trivielle. Stævnet fandt sted i smukke skove omkring Arlon tæt på grænsen til Luxembourg.

Vi kørte ned om fredagen og bookede ind på det fine lille familiehôtel, som Inger Marie havde fundet lige N for Arlon og som mindede om Faulty Towers. Værten var hyggelig og der gik ikke lang tid før vi følte os hjemme. Vi følte os også straks hjemme igen i den belgiske levevis med den smukke natur, de hyggelige landsbyer, folks afslappede og glade holdning, øl, muslinger og pommes friter, samt muligheden for igen at afprøve det franske (det var nu mest Inger Marie). Fredag aften nød vi en lækker gourmetmiddag på hotellet skyllet ned med Hoegarden.



Lørdag var første løbsdag, men da vi først skulle starte sent, legede vi turister i Arlon, en smuk gammel historisk by. Vi foretog de obligatoriske indkøb af især belgisk pålægschokolade og øl, samt nød frokost på den lokale stille Grand Place.

Så ud til stævnet, hvor vi blev budt velkommen af formanden for den klub (Altair) vi var

medlem af, da vi boede i Belgien. Vi blev inviteret indenfor i det røde klubbelt. Hyggeligt at gense de gamle klubmedlemmer. Om aftenen, på Inger Maries fødselsdag, indtog vi en lækker middag inde i selve Arlon.

Søndag efter 2. dags løbet kørte vi tur langs den snoede idylliske Semois flod og gjorde ophold i Florensville samt flere andre pittoreske natursteder. Fik lyst til en uges ferie i Belgien med vandreture.

Og nå ja, så løb vi jo også O-løb. De to første dage fandt sted i samme skovområde med fælles stævneplads, men med mere end to km mellem startstederne. Skoven var åben og kun lettere kuperet, men med et utal af detaljer og især rigtig mange af de såkaldte kulmiler (små forhøjninger i terrænet, der alle lignede hinanden), og de drilske banelæggere havde placeret mange poster på netop disse miler. Vi bommede begge en del på især 1. dagen, hvor vi prøvede at gå lige på, hvilket var en dårlig idé, idet der sjældent var opfang og alt lignede hinanden. Det skal anstændigvis nævnes at alle andre også bommede milerne. Vi lærte at teknikken var at følge terrænligninger så langt som muligt, selvom det betød en omvej. Men smuk afvekslende skov, hvor vi dog syntes, at kortet var plastret til med for mange detaljer. 2. dagen gik bedre, da vi nu havde lært lektien.

Sidste dagen løb vi i et tidligere militært øvelseområde, hvor en stor bakke midt i var meget markant. Bortset fra bakken var skoven rundt om fin og posterne på bakken var spændende. Inger Marie havde et flot sidste løb, og det havde Per også indtil post 9, der var et hul midt i det grønne. Per finder hurtigt et hul, men læser, at kontrolnummeret skal være 64. Ved hullet stod der 63. Der var også et andet hul inden for cirklen og Per cirklede en del rundt og fandt også huller, men ingen postflag. Efter 1 a a a an g tid faldt stakkels Per igen over hullet med nr. 63. Efter tankevirksomhed (ikke Per's stærke side) og kontrol, ja, så var 63 faktisk korrekt. Det var først post 10, der havde kontrolnummer 64. Nå, men shit happens og allerede efter 4 timer var det gode humør genvundet.

Inger Marie blev sammenlagt nr. 6 ud af 23 gennemførte og Per blev en flot nr. 42 i klasse H 60. Per mener selv, at der var ca. 200, der gennemførte denne klasse, men det tror Inger Marie ikke på.

På hotellet boede også to inkarnerede O-løbere fra Herlufsholm, Lars og Niels, som nogen muligvis kender. Hyggelige gutter, men meget fokuserede på sporten.



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

Desværre var Søren Dall ikke med. Det ku ellers ha afsvækket hans fobi med militære øvelsesterræner.

Hjemturen gik fint og vi var hjemme mandag aften, så Inger Marie kunne gøre klar til at ta' på arbejde næste dag. God tur, men vi håber næste gang at kunne få flere HTF'ere med til landet der flyder med godt øl.



Restgruppen i Portugal

af Søren Kjær

Det er rigtig nok, det Per skriver. I år kunne Rejsemafiaen ikke blive enige om en pinsetur. Men det var nu ikke fordi ingen ville af sted, men tværtimod for mange der ville for meget. Og det er altså kun pinse en enkelt gang om året. Per og Inger Marie stod fast ved at de ville til Belgien, og det gjorde de så. Vi andre lod os besnære af tidligere portugalfareres begejstring for sydeuropæisk landskab til at tage til et todagesstævne uden for Porto. Og det var fremragende.



Rejsemåden var fly fra Hamborg til Lissabon tidligt om morgenen, lejet bil i Lissabon i næsten en uge for næsten ingen penge. En fin og civiliseret måde at rejse på der oplevedes noget behageligere end at banke flere tusind kilometer ned ad motorvejen, sådan som vi havde gjort det sidste år på turen til Østrig. Og vi – det var Søren Kjær, Hans Frederiksen, Hans Nielsen, Søren Bertelsen, Arne Bertelsen. Kirsten og Karsten Quist var taget derned i forvejen, mens Søren Dall og Birgit kom to dage senere og til gengæld blev længere. Søren Bertelsen og Hans Frederiksen er vant til at være chauffører i det daglige, og den tørn tog de også på udenlandsfærden – dejligt! GPS'erne stod for vejvisningen.



Et centralt beliggende hotel i Porto var den faste base. Stævnet var i Penafiel, en landkommune 50 km uden for byen, så vi nød godt både af fornøjelserne i storbyens favn og de flotte landskaber på nordsiden af Douro-floden.

Portugisisk Vikingedyst

Det var ikke mange udlændinge der havde meldt sig til, og noget stort



stævne var det i det hele taget ikke, viste det sig. Faktisk var stævnet fuldstændigt svarende til vores Vikingedyst. Et todagesstævne med godt 200 deltagere den første dag (takket være et skolemesterskab) og ikke mere end 80 den næste dag, så der var ikke mange i hver enkelt klasse. Og på den måde lykkedes det os alle at komme i top ti, uanset indsatsen! Hans Nielsen blev nr. 2 begge dage, så han fik endnu en medalje med hjem til samlingen. Arne Bertelsen gjorde ham kunsten efter, blot i klassen under – men det var halvdelen af deltagerne i klassen der stod på podiet.

Hvordan var det så at løbe i portugisisk terræn? Det går op og ned, og det stikker! Nu kom vi i foråret, og der var frodigt på skråningerne i det delvis skovfrie terræn, men det var let at sætte sig ind i at der

længere henne på sommeren er knastørt. For hver eneste vækst var en tidsel eller noget tilsvarende med pigge, torne og modhager. Der var korkege og træer der var endnu mere sære. Og så var der sten og støv. Orienteringen skulle være med tungen lige i munden. Distancerne var korte, men nu er det jo også tiden der medgår, som det kommer an på, og vindertiderne i vores klasser lå omkring de 40 minutter. Selv var jeg uheldig og skadede en fod den første dag, så jeg stod over på andendagen, og derfor kunne jeg gå ud i terrænet og tage billeder af Arne Bertelsen og Søren Dall på vej ned i et megabom. De var kun små 100 m ude af kurs, men det kan godt være langt når man er i et hav af gyldenris til op over hovedet.

Fantastisk gæstfrihed

Når man er kommet i mål, kan det gøre godt med en forfriskning. Men hvor er kiosken? Der var bar lige ved mål, og der blev startet en kæmpegrill. Vi stod og strittede med vores penge og vi prøvede at kommunikere, men det gik trægt. Til sidst fik man forklaret os at det hele var gratis! Mad og drikke var med i startpengene, som i øvrigt var ganske små – 5 euro pr. løb. Der holdt en lastbil fra et cateringfirma med ølfustager og masser af kød





Kan I finde Søren Dall? Han gemmer sig i et hav af gyldenris. Posten har også gemt sig.

til grillen. Og vi blev bispist, og der blev hældt på os. To chauffører måtte tage den med ro, men vi andre fik det mere og mere festligt.

Grillfesten er jo også en af Vikingedystens stærke sider. Men kunderne skal betale ekstra! Måske var det en ide at få Slagter Lampe til at være kødsponsor. Hvordan man så skal overtale den driftige mand til at lade os få maden frit og kvit, men hvis portugiserne kan, så kan vi da også!



Her var posten!

Fadomirakel

Ude på landet blev vi behandlet som fjerne slægtninge der var på besøg. Inde i Porto gik det mere urbant for sig, og det har måske også sine fordele. Hver aften spiste vi på den samme restaurant på byens



rådhusplads – udmærket, som det skal være. Men den sidste aften blev vi hængende, og så kom en oplevelse vi ikke havde regnet med. En koncert med en fremragende sangerinde, og hun blæste os helt omkuld. Det var fadosang. Fado er lidenskabelige sange og store armbevægelser, og der er et langt stykke til moderne pop. Men helt portugisisk. Flere af de indfødte gæster sang med og kunne sangene uden ad. Vi fik aldrig skrevet ned hvad sangerinden hed, men vi nød hvert sekund. Måske er hun ikke en gang usædvanlig, men det vi hørte, var stor kunst.

Portugal næste år?

Portugaldillen startede med at Søren Dall og Hans Nielsen smuttede ned til et etapeløb i februar sidste år. Det gjorde de igen i år, og nu har vi andre så også prøvet. Man bliver hurtigt smittet med begejstring for det dejlige land. Så hvis der skulle vise sig at være et portugisisk stævne med løb over tre dage næste år i pinsen, er vi en del rejsemafiosi som stemmer for en gentagelse. Men vi indrømmer at vi nok alligevel fik lidt for lidt løb for pengene på denne pinsetur.





Tata!

Af Søren Kjær

Ungarn er en anden mulighed til næste pinse. Søren Dall fik øje på et femdagesstævne, Hungaria Cup, og da han har en ungarsk kunde – Søren kender jo Gud og hver mand – som kunne hjælpe os med at finde noget at bo i, og siden det passede godt med hans, min og min kone Lottes ferie, blev det hurtigt besluttet at give

projektet en chance. Fly fra Hamborg til Budapest, lejet bil i Ungarn i en uge. Vi havde en fremragende tur, og så var det billigt. Transportudgifterne stod i omkring 2000 kr. pr. hoved, det lille hotel i 5 dage + en nat i Budapest kostede 1300 kr. At det kan lade sig gøre for de penge! Alt er regnet med, tro det eller lad være.

Som Viborg

Det var en glimrende oplevelse. Vi boede i Tata, en lille by på størrelse med Viborg, og det var ikke bare størrelsen der mindede om den jyske hovedstad. En markant skyline med domkirke og borgruin var der også, og en sø som turister og borgere kondiløb og promenerede omkring. Der var et mylder af restauranter og konditorier,



men afslappet og civiliseret. Når Søren og jeg vendte tilbage fra skoven efter dagens anstrengelser, ventede der frokost med Lotte, og det føltes overhovedet ikke unaturligt at inhalere to store fadøl midt på dagen som optakt til en middagslur – før vi gik ud i den hyggelige by igen for at varme op til aftenens anstrengelser.

Fire dage i skoven – og en sprint

Hele ideen med en o-løbsferie er at komme ud i en skov og flintre rundt med kort og kompas. Det lykkedes i høj grad for de fem konkurrencedage at gøre ferien meningsfuld for Søren og mig.

De første to dage var i en storkuperet, temmelig åben skov med en høj og lang klippeskrænt tværs igennem. Det kunne have været Ekkodalen. Flot, flot! Og det gik op og ned, især op, føltes det – selv om turen ned ad skrænterne også godt kunne virke noget luftig. Der var en glimrende udsigt fra toppen af skrænten, sagde Søren. Det passer sikkert. Jeg glemte at kigge.

En lige så glimrende skov var rammen om de sidste to etaper, og vi fik begge to så hatten passede. Masser af højdemeter! Tredjedagen var en parksprint i Tata, og det var en dejlig afveksling for de møre stænger. Med 29 poster på 3,5 flade km kom man nu heller ikke til at kede sig ihjel.

Prale af vores resultater vil jeg på ingen måde. Søren lå lidt højere oppe i listen end mig, men det gik tåleligt for os begge to. Ingen af os løb fejlfrit fem dage i træk. Alligevel overraskede jeg mig selv over et bom hvor jeg løber hen til posten, skal til at klippe den, men nummeret passer ikke. Det er jeg selvfølgelig ikke den første der har prøvet. Jeg løber rundt og kigger på skrænten. Der dukker ikke noget op. Jeg løber tilbage og tager sidste sikre udgangspunkt, et markant vandhul. Om igen, hen til samme post – samme udsigt ned ad skrænten. Jeg spørger en anden deltager om hvor jeg er. Det er der jeg regnede med. Jeg løber tilbage igen, nu forbi vandhul og helt ud til en sti. Tilbage igen – ingen post. Begynder at mindes et mareridtsagtigt løb på Fyn hvor jeg aldrig fandt førsteposten. Ulejliger endnu en løber, får nok en gang peget ud hvor jeg er. Kigger op – og dér, 25 m fra den post jeg har set hele tiden, står den post jeg mangler, delvist skjult bag en busk. Hvordan i alverden er det lykkedes mig at undgå at se den? På den ubegribelige måde gik der et kvarter. Søren Dall forfattede bagefter følgende variant af den gamle børnevits: Alle andre løbere så posten undtagen Kjær. Han havde stær. Og han var sær.



Sådan laver I selv en tur

Jeg skal spare jer for beretningen om det kraftige tordenvejr i lufthavnen i Budapest da vi skulle hjem igen. Lufthavnen var lukket i adskillige timer, flyene kunne hverken komme op eller ned. I stedet vil jeg give jer nyttige links så I selv kan sætte en tur sammen hjemme ved computeren:

Det første man har brug for, er et stævne. Det kan man finde på "World of O", en fin portal med masser af spændende o-stof, og selvfølgelig en international kalender hvor man kan finde det hele.

Adressen er: <http://worldofo.com/>

Så skal man have en flybillet. Den købes let og billigt hos Supersaver. Søg firmaet på google – adressen er lang, så jeg skriver den ikke her.

Hos Supersaver kan man også få ordnet biludlejning i lufthavnen til en rimelig penge.

Og hvor skal man så bo? Det har jeg ingen let løsning på, men man kan altid finde noget. Allier jer med et medlem af Rejsemafiaen, så går det nok!

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 prislister.

Salg og leje af SPORT Ident

CASIO **SPORT** **Kompato Sport** **SILVA** **CRAFT** **SP** **TRIMTEX**

O-BUTIKKEN



Sjældent dyr set i
Tjekkiet. Formentlig en
art af abefamilien. Meget
tamt og godmodigt

WOC 2008

Af Hans Nielsen

Da vores superstjerne Maja var udtaget til WM i Tjekkiet, ville farmand Steffen selvfølgelig gerne ned og følge hendes løb. Da han havde god plads i bilen og campingvognen, indbød han klubkammeraterne til at deltage. Der var dog strenge krav for at få en plads i bilen. Man skulle hjælpe til ved madlavningen, kunne spille kort, drikke rødvin og man måtte ikke snorke. De krav var der jo ingen der kunne leve op til, så snorkerne fik lov til at komme med. Så vi var 6 der deltog: Bevensee-pigerne Cecilie, Camilla og Birgitte, Lise, Steffen og undertegnede. Vi delte os så snorkerne boede i campingvognen, og jeg havde forteltet helt for mig selv. Som bekendt meldte Maja så afbud, men da der var arrangeret 6 publikumsløb kørte vi alligevel derned. Vi kørte hjemmefra kl. 5 morgen, og var så dernede ved 10-tiden om aftenen, efter at GPS'en havde vist vej gennem Berlins små gader, ud ad Hitlers betonveje i Polen og med små skovveje i Tjekkiet, til en lille by der hedder Sternberk. Arne Brage, Melfar, tog imod os, og han havde arrangeret det så vi kunne bo sammen med Melfar, der havde klubbetur derned.

Første løb for VM deltagerne var sprinten, der blev afholdt i den gamle bydel af Olomaus, med stævneplads på byens torv. Rigtig flotte rammer for en sprint, men desværre var vi for få danske tilskuere til at heppe de danske deltagere helt frem til topresultater. Det blev dog til en 7 plads til Signe Søes. Det samme kan siges om de øvrige VM- løb. Gode terræner, og gode kort men bortset fra Signes 5 plads i lang distancen var der ikke meget at skrive hjem om. Men et flot arrangement med gode stævnepladser med stor storskærme og Trac Trac så vi kunne følge deltagerne. Der var så 6 løb for tilskuerne som vi deltog i (nogle af os). Skovene var ikke så forskellig fra de danske skove, bakkerne var bare lidt højere. Jeg skulle starte tidlig på første etape, så jeg løb spændt ud til start. 700 m. med en stigning på 70m. Det viste sig så at postdefinitionerne skulle vi have haft på stævnepladsen. Der var ingen løse ved start og der var ingen på kortet. Jeg fandt en sød official der åbenbart forstod sønderjysk, og hun fandt så en til mig. Så heldige var der ikke alle der var. Jeg havde et fejlfrit løb og kunne spurte i mål, blot for at opdage at jeg havde været så hurtig på sidste posten at den elendige SI enhed ikke havde nået at registrere mig. Ærgerlig start på en etapeløb, men det var kun de bedste 4 ud af 6 løb der talte med i det samlede resultat. Tiderne blev omregnet til point, efter et system der ifølge Niels Brage var meget enkelt. Han brugte 5 minutter på at forklare der, uden at nogen forstod det. Steffen og Camilla fik også en god start Steffen på en 3 plads og Camilla på en 4 plads. Også på de følgende etaper blev det til hæderlige resultater for HTFerne. Camilla slappede dog lidt af til sidst. Samlet blev Camilla nr. 19, Steffen nr. 7, og undertegnede nr. 7. Den manglende klip på sidsteposten kostede 3 placeringer. Da Lise dørjer med en dårlig hæl, var hun ikke tilmeldt, men da Melfar næsten hver dag havde løbere der ikke startede fik hun deres kort, og gik så rundt, også med hæderlige resultater. Cecilie var også ude og prøve hvordan det er at løbe i en tjekkisk skov. Trods lidt fejl og mangler fra arrangørerne, var det da en spændende uge, hvor vi fik tid til at se verdensstjerneerne, og så selv komme ud og prøve terrænerne bagefter.



Dammen Rundt



Vær med i vores eget motionsløb

Tirsdag, d. 14. august 2007 kl. 19.00 ved Søsportscentret, Damstien 28, Haderslev.

Ruter på 6 km

eller Dammen rundt: 12,3 km

Præmier til bedste M/K på hver rute i begge aldersgrupper samt mange lodtrækningspræmier.

Startgebyr:	Unge under 18 år:	30 kr.
	Voksne:	40 kr.

Yderligere oplysninger og resultater: dammenrundt.okhtf.dk

Tilmelding pr. e-mail til lauesen@hansen.mail.dk eller på løbsdagen fra kl. 17.00 til kl. 18.30.

Præmier fra



Hovedsponsor:



*Tusinde tak for
opmærksomheden ved min
konfirmation, jeg havde en
god dag og fik mange gode
gaver.*

*Kærlig hilsen
Marie Baden Bertelsen*



Nye medlemmer:
Birthe Kjems, Ribe
Emma Løber
Rasmussen (Per
Rasmussens
datter)

Velkommen i
klubben!

Tillykke med fødselsdagen!

Finn Jørgensen bliver 60

Og så er der en hel byge af 50-
årsdage:

Solveig Nielsen
Hans Erik Hansen
Claus Bevensee
Jens Peter Jensen
er alle fyldt 50

Lisbeth Thomsen
Jens Jørgen Andersen fylder 50!

Christine Sørensen fylder 20
Mette Gregersen er fyldt 20
Jens Jepsen fylder 30

Bak op om DM på Rømø

Af Guri Alm

I år har vi fået en kæmpe stor udfordring med hensyn til at være løbsarrangør. Vi skal arrangere De Danske Mesterskaber på Rømø i weekenden 13. - 14. september 2008. Lørdag er det stafetløb, mens det søndag er det individuelle løb DM-lang (tidligere klassisk).

Vi forventer at der kommer ca. 900 - 1.000 løbere både lørdag og søndag. Lige nu er der allerede over 300 tilmeldte til DM-lang om søndagen og næsten ligeså mange lørdag.

Da det kræver mange ressourcer at afholde dette store arrangement, har bestyrelsen besluttet at kun HTF's ungdomsløbere får lov til at starte. Vi håber alle andre medlemmer vil være med til at hjælpe (være officials).

Vi har lejet en skole, hvor der vil være fælles indkvartering for alle officials lørdag til søndag. Klubben sørger også for bespisningen. bl.a. fælles aftensmad lørdag aften (mere herom senere). Der udleveres sweatshirter til alle officialsene med logoet for løbet (designet af Jørgen Rasmussen/Jens Peder Jensen). Disse skal bæres begge dage, så alle øvrige deltagere kan se, hvem der er officials.

Vi håber derfor at du vil afsætte weekenden den 13.-14. september til dette arrangement. HTF er kendt for at være en af de bedste o-løbsarrangører, så det skal vi også gerne leve op til denne gang.

Følgende funktionsledere er udpeget og har sagt ja til at hjælpe: Hans og Bo står for start - Niels og Inge Physant for mål - Jette og Ingelise for Kiosk - Vibse for børnebaner - Lise for børne-P - Vagn for materiel og Peter Berg for EDB. Herudover er det Thomas Uhlemann for speakning DM-lang og Michael Hoffmann for stafetten.

Vi mangler hjælpere til alle funktioner: start, mål, kontrolløb af baner, speakning, børnebaner, kiosk, beregning, børneparkering m.m.

Du kan sende en mail (bemærk jeg har fået ny emailadresse: gurialm1@gmail.com) eller du kan ringe til mig på telefon: 74 64 67 32 om du kan hjælpe og evt. lige skrive, hvis du har et ønske til hvad du gerne vil hjælpe med. Hvis alle ønsker f.eks. start, er det dog ikke alle ønsker der kan imødekommes, så bliver stævneledelsen nødt til at lave en fordeling. I mailen skal du gerne skrive om du ønsker overnatning og/eller aftensmad lørdag aften samt hvilken størrelse du bruger i sweatshirt.

Jeg vil gerne have en besked fra dig senest den 8. august, også gerne hvis du ikke kan hjælpe, så behøver jeg ikke ringe og høre om du har glemt at melde dig.

I stævneledelsen er følgende:

Juryformand: Niels Andersen, Ribe OK

IOF-advisor, søndag: Poul Larsen, Esbjerg OK

Stævnekontrol: Mogens E. Thomsen, AalG

Banekontrol lørdag: Gert Pedersen, OK Melfar og John L. Hansen, OK Melfar

Banekontrol søndag: Bent Petersen, AalG Banelægger lørdag: Lars Thestrup, OK

HTF Banelægger søndag: Steffen Alm, OK HTF

Stævneleder: Jørn F. Andersen, OK HTF, Jens Peder Jensen, OK HTF og Flemming D. Andersen, OK HTF

Stævnesekretær: Guri Alm og Inger Marie Haahr

Kasserer: Ove Rasmussen

Alle ungdomsløbere kan tilmelde sig til løbet på hjemmesiden www.o-service.dk.

I håb om at vi får lavet et supergodt arrangement og at du vil hjælpe!

O-hilsner fra

Guri

stævnesekretær ved DM stafet/DM lang 2008

Træningsløb

Tidspunkt	Skov	Mødested	Klub
Ons 06/08-2008 18:30	Hønning	Skærm på Toftlund-Rødmøvejen	OK-HTF
Ons 06/08-2008 18:30	Søgård	P-plads Mødested Bro	AaIG
Ons 13/08-2008 18:30	Tormaj	Ved stranden	OK-HTF
Ons 13/08-2008 18:30	Als Nørreskov	Fladbæk Strand	SOK
Ons 20/08-2008 18:30	Rødmø	Trekanten Vråby Plantage	OK-HTF
Ons 20/08-2008 18:30	Årup Skov	P-plads Årup Skovvej	AaIG
Ons 27/08-2008 18:30	Stensbæk	P-plads midt i skoven	OK-HTF
Ons 27/08-2008 18:30	Gråsten	P-plads Margrethesøen	SOK
Ons 03/09-2008 18:30	Aabenraa Nørreskov	P-plads bag Folkehjem	AaIG
Lør 06/09-2008 13:30	Jels Skovene	P-plads Jels Voldsted	OK-HTF
Lør 06/09-2008 13:30	Rønshoved	Skærm på Flensborgvej	SOK
Lør 20/09-2008 13:30	Hytterkobbøl	Indkørsel fra Skovby	OK-HTF
Lør 20/09-2008 13:30	Als Nørreskov	Østerholm	SOK

Er du i tvivl om startstedet, så kan du gå ind på www.okhtf.dk og se en del af startstederne under træningsløb. Endvidere er der fremstillet et lidt ældre oversigtskort, som kan fås ved henvendelse til TRU-formanden Jens Andersen på tlf. 74540716. AAIG har et tilsvarende oversigtskort over deres skove – ring til Jon Mathiesen på tlf. 74694576.

Kortpris: Gratis for HTF's medlemmer. For ikke medlemmer er prisen 10 kr. for alle kort. Men kort fra før orkanen i 1999, er gratis så længe lager haves.

Posterne bliver inddraget 2 timer efter første start.

Brikker og kompas:

Alle HTF's træningsløb er brikkeløb. Det er frivilligt om man vil deltage i dette. I kiosken ved træningsløbene sælger og lejer Eva Christensen både brikker og kompas ud.

Brikker kan lejes for 5 kr, men man må gerne bruge sin egen. Nye brikker kan købes for 390 kr. for version 2 og 580 kr. for version 3 (med display)

Man kan leje et kompas for 5 kr. Hvis man vil købe et kompas, koster det 130 kr.

Terminslisten

Nu bliver der gang i sæsonen igen efter en lidt tør juli! Brug O-service til at finde alle de gode åbne stævner – find ligesindede til træningsløb som du kan køre sammen med.

Her er nogle oplagte forslag:

Vores eget motionsløb Dammen Rundt – 12. august

JFM i Nordjylland 16.-17. august (stafet første dag, men også åbne baner)

Fåborg 3-dages 14., 21. og 28. august

DM-mellem og Midgårdssormen på Midsjælland 30. august

Vores eget DM-weekend Rømø 13.-14. september

OBS: Vi er i op-og-ned-match i 1./2. division 28. september i Aabenraa Nord

Benny og Lena er blevet gift

Tillykke! Se flere billeder på hjemmesiden.





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