
* FORMANDENS JANUARBEV 1996 *

Her i starten af året 1996, skal der til orienteringsafdelingens medlemmer lyde en stor tak for et år med mange gode oplevelser, her tænker jeg ikke mindst på Frankrigsturen, som rigtig mange 1900 folk deltog i. Samtidig sendes I alle **de bedste ønsker om et godt og lykkelbringende nytår.**

Listen over de planlagte træningsløb for 1996 er udsendt.

Det skal understreges, at der kan ske ændringer, som hvis de kommer sent, forhåbentligt snart igen kan opslås i vort nye GRUMSTOLEN, der var rejsegilde på den 21. december, men ellers vil de blive nævnt i kommende "nyhedsbreve".

Husk vi laver træningsløb i Lillering den 24. februar. Hvem er med til at lave banerne med mere?? Henvendelse straks til Per Lind Jensen på nedenstående adresse.

JULELØBET 95 blev trods mangelen på de sædvanlige rammer gennemført i flot stil af Evald, Per R og Anne, der med andre gode hjælpere havde stablet et flot arrangement på benene. Både Århus Stadion og 1900 old boys var behjælpelige med husrum.

Lise blev efter en hårfn afgørelse kåret som vinder af den "nyopstandne" "Gyldne sko".

Arrangørerne til næste års julearrangement, der forventes at finde sted på GRUMSTOLEN den 8. december 1996, er udpeget og der er ingen tvivl om at de fire, der fik overrakt arrangørbeviset, nemlig Birthe W., Michael R., Søren G. og Per L.J. vil gøre deres yderste for at leve op til alle juleløbstraditioner. Reservér allerede nu datoen.

Nytårstræningsløbet i Botanisk have havde i år ikke så mange deltagere, måske på grund af vejret. Det var bidende koldt. Fra 1900-ORIENTERING fik Henrik Andersen, Henning Jensen, Jens Overgaard og PLJ dog en god start på sæsonen.

Afsluttende 1995 havde Lone, Keld, Birgitte og Øjvind deltaget i "nytårsløb" i Horsens nytårsaftensdag.

Dansk Orienterings Forbund holder repræsentantskabsmøde den 2.-3. marts på kursuscentret Vejle fjord, Sanatorievej 26, 7140 Stouby. Da der i bestyrelsen ikke er mange, der har ønsket at afse den nødvendige tid til at deltage, skal der hermed gøres opmærksom på at der kan sendes andre medlemmer som 1900-orienterings repræsentanter. Har du lyst og interesse herfor så henvend dig straks til Per L.J., hvor du også vil kunne få kopi af dagsorden mm. så snart det foreligger.

TRÆNINGSLØBSLISTEN har du forhåbentligt allerede hængt op på et meget synligt sted men ellers er her et lille udsnit til behagelig orientering:

20.01.96	Fløjstrup	P-plads før Moesgård
27.01.96	Marselis Syd	Silistria/
03.02.96	Marselis Nord	Silistria/
10.02.96	Marselis Syd	Silistria/
17.02.96	Skrald	Krydset ved jernbanen.
24.02.96	Lillering	Sydende skov. 1900 arrangerer.

Vend.... og læs videre!

PÅSKELOEBENE på Fanø har mange allerede meldt sig til og det er ved at være absolut sidste udkald. Henvend dig snarest til Lone Dybdal og fortæl hende hvilken bane du ønsker at løbe, ellers er hun nødt til at sætte dig på den bane, hun tror du kunne passe til. Her nedenfor vises bestyrelsens forslag til overnatning på Fanø. Vi har lejlighederne fra onsdag den 3. april og med tre overnatninger. LONE arbejder på at få en eller to 6- mands lejligheder "ombyttet" til 2-4 stk. 4-mands lejligheder, men herom senere. Foreløbig ser det sådan ud:

- Lejl. 1. Helle, Ole, Nikoline, Asbjørn, Anne W. og Erna
- Lejl. 2. Lone, Keld, Jakob, Nanna og Marie.
- Måske 2a. Birgitte, Øjvind, Jens og Thorbjørn
- Lejl. 3. Lisbeth, Steen, Asger, Laura.
- Lejl. 4. Lena, Erling, Niels, Jannie, Birthe W og Birte S.
- Lejl. 5. Evald, Ellen, Annette, Mogens, Mette og Thomas.
- Lejl. 6. Vibeke, Finn, Mikkel, Lasse, Bodil og Per L.
- Lejl. 7. Bjarne, Jakob M., Jasper, Rasmus, Anne og Lise.
- Lejl. 8. Johanna, Bent, Hans, Maui, Signe og Jørgen.
- Lejl. 9. Henning, Ole, Kristian K., Anders K. Mette og Kristian E.
- Lejl. 10. Pia, Per, Maja, Sara, Søren, Lene, Emil og Thor.
- Måske 10a.samme som ovenfor.....

GENERALFORSAMLINGEN skal i henhold til foreningens vedtægter finde sted i løbet af februar måned og den tidligere annoncerede dato nemlig den 27. februar, er nu besluttet i bestyrelsen. 1900 atletik har venligt stillet deres klubhus til rådighed for os. Se også den vedlagte dagsorden, der er godkendt af bestyrelsen.

KORTTEGNING som tidligere meddelt holdes der korttegnings-kursus i Ørnbjerg Mølle i week-enden den 26.-28. januar 1996.

Skulle der være en enkelt mere, der har lyst til at deltage kan der nok presse en enkelt mere ind. Det kræver blot, at du straks retter henvendelse til Helle på tlf. 8621 2423.

Der overnattes i Øer i fælles lejlighed. Helle gør opmærksom på, at alle bør medbringe et fast tegneunderlag, f.eks. et stykke masonitplade i størrelsen ca. A5. Følgende har plads på holdet:

Erik N., Rasmus, Frank, Anne L.J., Øjvind, Birgitte, Helle og ~~Per~~ Per

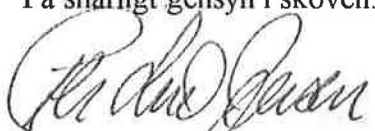
Mødetid i Øer er fredag den 26. januar kl. 17.00. Kurset starter kl. 19.00.

LANGDISTANCELØB i Sondrup. Lone er stævneleder på arrangementet og opfordrer så mange som muligt til at stille op på en af banerne, hvis man har lyst til en spændende udfordring. Har man mere lyst til at være officiel, kan der endnu bruges et par stykker bl. a. til tidtagning og postindsamling.

I begge tilfælde bedes man straks henvende sig til LONE f.eks på telefon 86 29 80 36.

TERMINSLØB i forårssæsonen Der findes til orientering vedlagt et udsnit af den indtil nu godkendte terminsliste. Se i øvrigt O-posten for flere detaljer om de enkelte løb. Men ellers kan du altid kontakte løbstilmelderen som er LONE eller PER for nærmere oplysninger om de enkelte løb.

På snarligt gensyn i skoven.



Per Lind Jensen, Florasvej 14, 8462 Harlev J. fax 8694 1794

*Formandens Februarbrev 1996 *

GENERALFORSAMLING 1996 finder sted på tirsdag. Indbydelse med den dagsorden, der nu er den endelige, da der ikke er indkommet ekstra forslag til dagsordenspunkter, er udsendt og vi ses forhåbentligt på tirsdag i 1900 atletiks klublokaler på Observatoriestien 1 kl. 19.00. Som vanligt er klubben vært ved et beskedent traktement. Det er på årets generalforsamling, man også har mulighed for at komme med idéer og ønsker for den kommende sæson.

PÅ GENSYN TIRSDAG DEN 27. FEBRUAR KL. 19.00 PÅ OBSERVATORIESTIEN.

PÅSKELOBENE 1996 er på plads. Vi kommer godt 60 mand af sted. Det er tiden, at reservere plads på færgen, såfremt man ønsker bilen med over.

TRÆNINGSLØBENE fremgår af udsendte liste. Mød kun op hver gang. Kontakt gerne en fra bestyrelsen, såfremt du ønsker mere hjælp og vejledning eller evt. ønsker et lift med, dette gælder specielt for alle nye løbere, der endnu ikke er så kendte med det hele. Husk vores eget arrangement på lørdag i Lillering. Håber vi bliver mange. Specialindbydelse vedlagt til de allernyeste medlemmer/evt. medlemmer.

ÅBNE LØB I FORÅRSSÆSONEN

Med deltagerrekord for langdistanceløb gennemførte Lone, Keld, Birgitte, Øjvind og en række andre hjælpere trods vejrmæssigt barske betingelser et fornemt arrangement omkring Åkær gods mm. søndag den 11. februar.

Løbsdato	Løbsområde	Arrangør	Tilmelding Lone

03.03.96	Gødding Mølle	OK Gorm C	senest 24.02.96
10.03.96	Tinnet	Horsens OK C	senest 27.02.96
17.03.96	Vegger	St. Binderup C	senest 05.03.96
23.03.96	Tranum	Ålborg OK B	senest 01.03.96
24.03.96	Tversted	Vendelboerne B	senest 01.03.96
31.04.96	Nørlund Syd	Uldjyderne B	senest 19.03.96
04.04.96	FANØ	PÅSKELOB B	ikke mulig længere
14.04.96	Ormstrup	Viborg OK C	senest 01.04.96
20.04.96	Linnet/Hønning	HTF C	senest 16.04.96
21.04.96	Stråsø	Holstebro OK C	senest 09.04.96
21.04.96	Munkebjerg	SNAB Vejle B	senest 09.04.96
28.04.96	Vester Lounkær	HATOK D	senest 16.04.96
04.05.96	Hjermind	Randers OK C	senest 20.04.96
12.05.96	Skive Plantage	Skive AMOK C	senest 24.04.96

Ovenstående er CUP-MATCH, hvor forhåbentligt ALLE deltager!!!

Kort og godt sæsonen er forlængst i gang, kom kun ud af vinterdvalen, selv om vejret kan være en ekstra udfordring i øjeblikket. Det er stadig godt bagefter.

Venlig hilsen Per Lind Jensen, Florasvej 14, 8462 Harlev J.

ORIENTERINGSKORT

LILLERING SKOV

1:5000

ækv. distance 2 meter
misvisning 0°

ESKLUBBEN

KORT nr. 23

Dabelstein Frank
Bentesvej 37, 3.m.f.
8220 Brabrand

fterår 1983
istillet 1977.
Bo Clausen.

1,
11,
id,

Rødlund

HUSK
LØRDAG
24/2-96
 **Bikuben**

Fremstillet til orienteringsformål på grundlag af kortmateriale fra Geodætisk institut.
Udgivet af DOF med Geodætisk Instituts tilladelse (A 292/83). 1.2.3.4.5. udgave

© Dansk Orienterings-Forbund

IN 71

ORIENTERINGSLØB ER SUNDT

Af Finn Johannsen
Idrætsslæge, landholdslæge

Orienteringsløb er en udholdenhedsidræt og som sådan yderst gavnlig for hjerte og kredsløb. Samtidig forbedres lungefunktionen og fordøjelsen, og muskler, sener, knogler og led styrkes. Herved bliver man bedre i stand til at klare hverdagens belastninger uden skader såsom lænderygsmerter, og derudover begrænses risikoen for udvikling af knogleskørhed og slidgigt senere i livet.

Udover disse fysiske effekter har udholdenheds-sport også en betydelig psykisk effekt. Ved frigørelse af "endorfiner" i nervesystemet bliver man i bedre humør, sover bedre og bliver bedre til at klare stress. Denne mentale effekt bliver forstærket mange gange af den naturoplevelse, orienteringsløb kan byde på.

Det er derfor med god grund man siger, at orienteringsløb er motion for hjernen og hjerte, og stærk medicin for din sundhed.

Men som for al stærk medicin er der også bivirkninger til orienteringsløb. Foruden at kunne få "abstinenser", når man ophører med o-løb, kan man også få forskellige former for skader. Sammenlignet med sportsgrene som fodbold og håndbold er der dog væsentlig mindre risiko for skader, og skaderne er mindre alvorlige. Da o-løb derudover foregår i skoven på et blødt underlag, ses langvarige belastningsskader ikke så hyppigt som ved landevejsløb. De hyppigste skader i o-løb er smårifter og forstuvninger, som følge af det ujævne underlag, naturen byder på.

Meget specielt for o-løb er nærkontakt med en med naturen. Den kan dog i nogle tilfælde blive lidt for tæt, idet alle, der færdes i naturen kan blive bidt af en lille blodsuger: skovflåten. Det er i sig selv ufarligt, men ca. 20% af skovflåterne er inficeret med en bakterie, som hedder "borreli". Risikoen for at bakterien vandrer over til det menneske, der er blevet bidt, øges med den tid, skovflåten får lov til at sidde. Fjernes den inden

for få timer, bliver stort set ingen inficerede. Er man i tvivl om man er blevet inficeret, må man holde øje med et rødt, blegt udslet, som fremkommer på bidstedet efter nogle ugers forløb.

De, som får et sådant udslet, skal gå til læge med henblik på en penicillin-kur for at undgå følgesygdomme såsom led- og muskelsmerter og lammelser. På et hvilket som helst tidspunkt kan bakterien dræbes med penicillin, så man bliver rask igen.

I løbet af 1980-erne registreredes en række dødsfald blandt svenske o-løbere, og man mistænkte naturligvis borreli for at være dødsårsagen. Ingen af de døde havde dog borreli-infektion, men var inficerede med forskellige andre bakterier og virus, som ikke stammer fra skoven. De var med andre ord forkølede eller havde halsbetændelse, og hvis man dyrker udholdenheds-sport sammen med det, kan man fremprovokere eller forværre en hjertemuskelbetændelse. Dette kan give varigt hjertesvigt eller rytmeforstyrrelser og i værste fald medføre døden.

DYRK DERFOR ALDRIG SPORT MED INFEKTION I KROPPEN.

Det gælder al sport, hvor hjertet belastes - det vil sige hvor pulsen stiger til det dobbelte eller mere.

Det ser i øvrigt ud til, at hvis man dyrker regelmæssig motion, får man et bedre immunforsvar og dermed færre forkølelser. Imidlertid vil man i timerne efter en kraftig belastning være mere modtagelig for infektioner. Derfor må man sørge for hurtigt at få tørt tøj på, og man bør ikke gå på sygebesøg i disse timer.

Alt i alt må man sige, at orienteringsløb er stærk medicin for hele kroppen - med kun få og velkendte bivirkninger, som i vid udstrækning kan forebygges med omtanke.

GOD FORNØJELSE

***** * FORMANDENS MARTSBREV 1996 * *****

SE KUVERTEN GODT IGENNEM.

Den indeholder bl.a. nyt fra generalforsamlingen, nyt fra ungdomstræneren, girokort fra kassereren vedr. kontingent for det første halvår 96, retsbetaling løbsafgifter 1995 plus forhåbentligt meget andet som du finder endnu mere spændende.

GENERALFORSAMLING 1996 er overstået og beretning og referat findes vedlagt, til de der ikke var til stede.

Vi kunne mønstre 29 medlemmer til vores generalforsamling. Øjvind Brøgger blev nyvalgt til bestyrelsen. Birte Sivebæk er fortsat klubbens kontakt vedrørende alt omkring MARSELIS-LØBET.

KONTINGENT FOR 1996.

Seniorer (d.v.s. > 21 år) betaler 180 kr/halvår og juniorer betaler 90 kr/halvår. Superseniorer (d.v.s. >59 år), der også slipper med et kontingent på 90 kr/halvår.

Girokort findes vedlagt og bedes straks benyttet eller man kan evt. betale direkte til kassereren Henning Jensen, Thunøgade 46, 4. sal, 8000 Århus C.

LØBSAFGIFTEN er uændret fra sidste år og vil blive opkrævet senere, for de der ønsker at være med i ordningen. Alle der deltager i Påskeløbene, bør ikke undlade at være med. For de nye, kan det oplyses, at løbsafgiften fungerer på den måde, at man, når den er betalt, ikke yderligere skal betale startpenge for at deltage i åbne løb i hele Norden i hele 1996. Man kan selvfølgelig også vælge at betale løb for løb, men er man blot nogenlunde aktiv, er det normalt en dyrere løsning. Valget er op til den enkelte, men alle tilsendes med næste nyhedsbrev et girokort, som de så kan vælge at benytte eller lade være.

Til enkelte medlemmer findes vedlagt et girokort, der vedrører manglende betaling for deltagelse i selvbetalte løb i 1995.

Det er altså typisk betaling for løbere, der ikke har været med i ordningen med fast løbsafgift for hele 1995.

Opgørelsen er lavet på grundlag af resultatlisterne og vedrører løb, hvor man f.eks. er udeblevet, uden at melde afbud og uden gyldig grund, som f.eks. sygdom. Der kan i enkelte tilfælde være fejl, men i så fald skal I kontakte kassereren straks.

I alle andre tilfælde bedes beløbet straks indbetalt til kassereren, ved hjælp af det vedlagte girokort.

1900 Stafetten

Vi stiller sædvanligvis hold til 1900 stafetten, (10*10km for herrer og 5*10km for kvinder). Henning Jensen koordinerer. Evt. pr. tlf. 8613 7925

PÅSKEN 96 PÅ FANØ

Er på plads, selv om vi er lige rigeligt antal deltagere til de 10 bookede lejligheder. Det går forhåbentligt med god vilje fra alle. Det kan i øvrigt oplyses, at deltagerprisen pr. person der deltager i overnatningen, af bestyrelsen er fastsat til 150 kr. Girokort vil blive uddelt på Fanø. Klubben giver et tilskud af godt og vel samme størrelse pr. person.

NYT FRA UNGDOMSTRÆNEREN

Som bekendt afholdes der KUM (kreds-ungdoms-match) hvert år, hvor NORD-SYD og ØST kredsene kæmper mod hinanden. For at deltage skal man UDTAGES og det kan man blive ud fra sine resultater i følgende iagttagelsesløb, det drejer sig om løbere fra H/D 11-12 til H/D 15-16.

- 23.03 B-løb TRANUM
- 24.03 B-løb TVERSTED
- 31.03 B-løb NØRLUND
- 04.04 A-løb FANØ NORD (Påske 1.)
- 05.04 A-løb FANØ MIDT (Påske 2.)

Løbere fra følgende klasser H/D 17-18 og H/D 19-20 har følgende iagttagelsesløb.

- 16.03 A-løb GRIB SKOV (Spring-cup)
- 31.03 B-løb NØRLUND
- 04.04 A-løb FANØ NORD (Påske 1.)
- 05.04 A-løb FANØ MIDT (Påske 2.)
- 14.04 B-løb GRÅSTEN

Man skal altid starte på den bedste klasse d.v.s. 17-20 elite-klassen, hvis en sådan findes ellers A-klassen. De tre bedste løb tæller og de løbere, der har flest points udtages til KUM. Ved pointslighed tæller NØRLUND 31.03. mest.

I kampen om NORDKREDSSENS ungdomspokaler er det følgende løb der tæller:

- 23.03 B-løb TRANUM
- 31.03 B-løb NØRLUND
- 25.08 B-løb MOLS BJERGE
- 15.09 B-løb VRADS
- 27.10 B-løb SILKEBORG SØNDERSKOV

Løbet i MOLS BJERGE er udslagsgivende ved pointslighed.

Pr. 1. marts foregår 1900's ungdomstræning fortsat i samarbejde med PAN fra Silistria kl. 16.00-18.00. Første gang var den 4. marts så skynd jer at komme i gang. Jeg vil meget gerne have, at I lige ringer til mig på tlf. 8615 6217, hvis I regner med at komme.

HÅBER AT SE JER TIL RIGTIG MANGE LØB I 1996.

Jeres ungdomsleder Anne Lind Jensen.

TRÆNINGSLØB I LILLERING

Selv om vejret med masser af sne bestemt ikke havde gjort det let for løberne, var der 25 personer, heraf ca. halvdelen fra 1900-Orientering, der dukkede op i Lillering skov for at finde de poster, som Frank og undertegnede havde sat ud.

Den hurtigste klarede den "lange" bane på 43 minutter, for de 4,82 km, selv om jeg havde lovet et glas Gl. Dansk til alle, der løb under 40 minutter. Der var kaffe og the til alle deltagere efter løbet. Solen skinnede, men det var koldt.

FORÅRSFRÆS

Den 17. april er vi arrangør. Keld har lovet at lave baner og være koordinator, men har brug for hjælp, så henvend dig snarest til ham, såfremt du har lyst til at give en hånd med.

TRÆNINGSLØBS ÆNDRINGER.

Af og til er det på grund af manglende skovtilladelser nødvendigt at ændre træningsløbene og p.t. kendes følgende ændringer:

- 01.05.96 OK Djurs 4. forårsfræs flyttes fra Sostrup til Grenå Plantage.
- 07.08.96 OK Djurs flyttes fra Sostrup til Grenå Plantage
- 14.08.96 Skramsø meget usikker???
- 21.08.96 OK Djurs flyttes fra Katholm til Grenå Plantage

OM FORÅRSFRÆSLØBENE

Der er ikke mindre end 5 løb i år, der laves som forårsfræs. Jagtstarten er droppe. Vinder af hele konkurrencen er den der er bedst sammenlagt i 3 af 5 løb.

Tilmelding til disse træningsløb skal senest 10 dage før løbet ske til Lone Dybdal 86 29 80 36. Man kan godt stille op uden tilmelding, men i så fald skal man selv indenfor løbstiden prikke posterne ind. Startafgiften er som til almindelige træningsløb 15 kr/person.

Datoer og steder er som følger:

- 10.04.96 Tinning afm. på vejen mellem Tinning og Vitten.
- 17.04.96 Marselis Syd. P-plads ved Moesgård strand. Vi arrangerer.
- 24.04.96 Fussingø ved Vandmøllen
- 01.05.96 Grenå Plantage Grenå idrætscenter (med bad)
- 08.05.96 Silkeborg Sønderskov Svejebæk Fægevej.

Første start er alle dage kl. 18.00. HUSK TILMELDING.

KLUBBENS PANDELAMPER.

For at sikre en samlet oversigt over klubbens pandelamper anmodes alle, der har en af klubbens pandelamper, om, straks at meddele formanden, type og tilstand på pandelampe. Senere vil klubbens nye materialemand være den der holder styr på klubbens grej, som forhåbentligt snart igen, kan finde sin faste plads på GRUMSTOLEN.

Venlig hilsen

Per Lind Jensen

Per Lind Jensen, Florasvej 14, 8462 Harlev J.
tlf. skolen 8694 1744, privat fax: 8694 1794

Min Internet-adresse er i øvrigt Per_Lind_Jensen@fc.sdb.dk til oplysning for de af jer, der har lyst til og mulighed for at sende evt. indlæg til nyhedsbrevet eller andre beskeder via denne kanal.

Kontrolkort som anvendes fra ca. 1. juli 1996.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	19	20		
21	22	23	24	25	26	27	28	29		
30	31	32	33	34	NØRLUND, 1996					
DOP. TIL NR.					R ₁ R ₂ R ₃					

Eksempler på anvendelsen af reservefeltet

1	2	3	4	5	6	R ₁	R ₂	R ₃
---	---	---	---	---	---	----------------	----------------	----------------

Korrekt markering

1	2	3	4	5	6	R ₁	R ₂	R ₃
---	---	---	---	---	---	----------------	----------------	----------------

Post 5 og 6 rind i R₁ og R₂: OK (§ 5.9.7)

1	2	3	4	5	6	R ₁	R ₂	R ₃
---	---	---	---	---	---	----------------	----------------	----------------

Post 4 og 5 overlapper hinanden: Godkendt (§ 5.9.6)

1	2	3	4	5	6	R ₁	R ₂	R ₃
---	---	---	---	---	---	----------------	----------------	----------------

En del af samtlige markeringer i feltet, men resultatet for manglende godkendelse, da nogle af markeringerne har overlappet markeringer i andre rubrik.

Derfor: Fjern rubrik nr. 1 og godkendelse ved at foretage korrekt, tydelig markering ved hver post.

Markering i kontrolkortet

Du får ved start sammen med løbskortet udleveret et kontrolkort, som du ved alle poster skal forsynes med tydelig markering (klip) i den på kontrolkortet angivne rækkefølge (rubricering), dvs. ved post 1 foretages klip i rubrik 1, ved post 2 i rubrik 2 osv.

Hvis du klipper forkert, skal du ikke foretage rettelser (reparere på klippet) i samme rubrik. Du skal derimod bringe den rigtige markering (klip) i kontrolkortets reservefeltet (R₁ - R₃). Derefter fortsættes med de korrekte klip, således at disse stadig står tydeligt i rigtig rækkefølge. Hvis du springer en rubrik over, anvendes et reservefelt til næste markering og du fortsætter derefter med korrekt rækkefølge.

Et kontrolkort og eksempler på anvendelsen af reservefeltet er vist på side 9.

Hvis to klip berører samme rubrik eller helt overlapper hinanden, er tydeligheden usikker. Du risikerer derfor at blive diskvalificeret, fordi det ikke kan kontrolleres/bevises, at du har besøgt de rigtige poster.

* FORMANDENS MAJBREV 1996 *

PÅSKELØBENE 1996 blev i krævende terræner løbet på Fanø, hvor foråret langt om længe slog igennem. Det var pragtfulde dage og den luksusindkvartering vi havde, var vist til stor tilfredshed for alle, derfor håber jeg også, at alle har fået afregnet med kassereren vedrørende de 150 kr pr. deltager, som den enkelte selv skulle betale, resten var klubtilskud som vanligt. Havde du glemt egenbetalingen, er det tiden at få det klaret af nu.

Af resultaterne fra Fanø, noterede jeg mig følgende, idet jeg dog er usikker på Lones endelige placering i D40A, men det blev vist omkring 4. pladsen. Øvrige blandt TOP-10 var: Pia Jacobsen (10.) i D/H15C, Birgitte Halle (8.) i D35A, Anders Kyed (4.) i H17-20AK, Torbjørn Brøgger (3.) i H12B, Laura Møller (3.) i D12B og endelig Rasmus Brøgger (1.) i H15-16B. Et stort tillykke til "medaljetagerne".

TRÆNINGSLØBENE gennemføres nu som aftenløb på onsdage og der er p.t. ikke de store forandringer i den udsendte liste. OK Djurs har dog haft nogle problemer med at få deres skovtilladelser hjem. Se den udsendte liste og husk især forårsfræs-løbene.

ÅBNE LØB I FORÅRSSÆSONEN er der en del af endnu.

Løbsdato	Løbsområde	Arrangør	Tilmelding Lone
----------	------------	----------	-----------------

12.05.96	Skive Plantage	Skive AMOK	senest 30.04.
----------	----------------	------------	---------------

Løbet i Skive bliver alligevel ikke CUP-match løb, p.g.a. ændringer til alle mod alle matcher. Flyttes i stedet til den 16. juni til Stråsø plantage TROEDE VI (se nedenfor)

02.06.96	Grenå Plantage	OK Djurs	senest 21.05.
----------	----------------	----------	---------------

02.06.96	Marielund Stafet	Kolding OK	senest 23.05.
----------	------------------	------------	---------------

09.06.96	Vejle stafetten	SNAB	senest 30.05.
----------	-----------------	------	---------------

(16.06.96	Stråsø Plantage	Holstebro OK	senest 01.06.)
-----------	-----------------	--------------	----------------

Løbet i Stråsø er CUP-MATCH, så ALLE skal helst være med.

TROEDE VI, MEN SE FOKLARING NEDENFOR.

Lørdag den 13. april blev Lone ringet op af Holstebro OK, der spurgte, hvorfor vi ikke havde tilmeldt nogle løbere til deres C-løb den 21. april, da det jo var CUP-match for os. Lone var et stort spørgsmålstejn, da ingen i klubben havde hørt om at Cup-match datoerne var blevet ændret. Om søndagen talte vi med Holstebro om tingene og de var indstillet på at flytte løbet til den 16. juni, så vi kunne få en sportslig korrekt afgørelse, i stedet for at tabe uden kamp.

Mod denne flytning protesterede en eller flere af de øvrige klubber og derfor meddelte

Holstebro OK os søndag aften, at løbet alligevel ville blive gennemført den 21. april, som planlagt. Vi kunne blot konstatere, at det i så fald blev uden deltagelse fra 1900

ORIENTERING og at vi ville indgive en protest, da vi ikke havde modtaget oplysninger om Cup-match ændringerne. Protesten er endnu ikke behandlet, så i skrivende stund ved jeg ikke, hvor vi står. En ting står imidlertid fast Cup-match løbet den 17. august bliver en realitet også efter de ændrede planer, så senest der, skal alle gerne være klar. Men bliver vi dømt som

VEND...

tabere uden kamp den 21. april er der naturligvis ikke mange chancer for at blive i 3. division endsige rykke op i 2.

I hører nærmere så snart der er nyt i sagen. Vi har svært ved at tro, at de øvrige klubber finder det tilfredsstillende at "vinde" uden kamp.

05.07.96	Revsø Vikingedyst	HTF	senest 15.06.
06.07.96	Pamhule "	HTF	senest 15.06.
07.07.96	Stursbøl "	HTF	senest 15.06.
13.07.96	Ålbæk Skawdyst	Skagen OK	senest 28.05.
14.07.96	Kirkemilen "	Skagen OK	senest 28.05.
19.07.96	Fløjstrup Jysk 3 d.	OK PAN	senest 28.05.
20.07.96	Silkeborg Nord "	Silkeborg OK	senest 28.05.
21.07.96	Silkeborg Vest "	Silkeborg OK	senest 28.05.

Se i øvrigt listen i O-Posten og eller næste nyhedsbrev.

STARTAFGIFT/LØBSAFGIFT skal betales NU og der er fra kassereren vedlagt girokort, som du selv omhyggeligt bedes udfylde med navn(e) på den eller de løbere, som betalingen dækker. Lad os kort repetere reglerne for løbsafgift:

Alle der senest den 20. maj indbetaler løbsafgiften har ret til, uden yderligere betaling af startafgift, at deltage i alle O-løb i Danmark samt Norge og Sverige. Såfremt beløbet ikke er brugt op kan der ikke betales penge retur. Vælger man ikke at indbetale løbsafgiften, vil man senere blive opkrævet start-afgift for de løb man tilmelder sig. Udebliver man fra et tilmeldt løb med anden grund en sygdom, arbejde eller lignende force majeure, opkræves man dog efterfølgende startafgiften, selv om man har betalt løbs-afgiften for 1996.

Løbsafgiften for hele året er for 1996 uændret og således:

Juniorer og superseniører (d.v.s. <21 år eller >59) **125 kr/år.**

Seniører 250 kr/år.

Det er en god idé at få betalt til tiden. Fristen er ultimativ.

GRUMSTOLEN

Genopbygningen skrider planmæssigt frem og Birte har på bestyrelsens vegne været med F+K's Svend Åge Pedersen ude at købe inventar til klubhuset. Det bliver rigtig lækkert. P.t. regnes der med indvielse den 5. juni, men der vil komme nærmere besked herom senere, når rammerne for indvielsen er lagt, men I kan allerede godt reservere dagen, da jo også traditionelt står i Marselisfortræningens tegn.

Klubdragter/løbsdragter.

Flere medlemmer har udtrykt ønske om at kunne købe en ny løbsdragt og/eller træningsdragt. Da vi skal have et vist antal bestillinger inden vi kan sætte en ordre i gang, skal jeg hermed opfordre alle til at tilkendegive om de er interesseret i enten det ene eller det andet eller evt. begge dele. Der vil som vanligt være tale om et tilskud fra klubben, men endelig pris kan ikke oplyses før vi har indhentet tilbud. Er du interesseret i løbsdragt og/eller træningsdragt, så meddel det straks til mig, gerne skriftligt og senest den 1. juni.

Venlig hilsen

 Per Lind Jensen, Florasvej 14, 8462 Harlev J. fax 8694 1794.

MARSELIS-FORTRÆNING

Jeg har haft kontakt med Elin Præstekjær, som forestår vagtordningen til dette års træningsaftner. Jeg har lovet, at vi fra 1900 stiller med min. 16 vagter på nedenstående datoer, derfor har jeg behov for din hjælp. Udfyld nedenstående skema og returner det til mig senest 1. juni, jeg vil herefter så hurtigt som muligt foretage en fordeling i lighed med sidste år, hvor der for hver aften udpeges en formand, som er ansvarlig for, at alle vagtsteder dækkes ind.

Når du melder dig, registreres du automatisk i mit hjemmearkiv og vil så senere have mulighed for gratis at deltage i Marselis-løb, Marselis-cykelløb og Marselis-svømning.

Hvis du er over 18 år, kan du også se frem til en fest for officials, som holdes efter Marselisløbet. På nuværende tidspunkt er det ikke afgjort, om man skal have været official på selve Marselisdagen, eller det er nok kun at have hjulpet ved fortræningen for at deltage i festen. Herom senere.

På Marselisdagen skal vi traditionen tro stille med officials, tilmelding til dette foregår også gennem mig, afsæt dagen allerede nu. Det er søndag den 8. september.

Da det for mange er svært allerede nu, at vide om man er til rådighed eller ej i september måned, vil jeg i august måned lave en tilmelding til såvel pakkeaften som official.

Hilsen Birte

Sendes til: Birte Sivebæk
Steen Billes Torv 8-3.tv.
8200 Århus N.

klip-----klip-----klip-----klip-----klip-----klip

Jeg melder mig som vagt ved Marselis-fortræning fra kl. ca. 18.00 - 20.00 på nedenstående datoer.

NAVN: _____

dato	man d. 17.06	ons d. 19.06	man d. 12.08	ons d. 14.08
kan (ja/nej)				
kommer også gerne selvom vagten er dækket ind (ja/nej)				

NAVN: _____

dato	man d. 17.06	ons d. 19.06	man d. 12.08	ons d. 14.08
kan (ja/nej)				
kommer også gerne selvom vagten er dækket ind (ja/nej)				

NAVN: _____

dato	man d. 17.06	ons d. 19.06	man d. 12.08	ons d. 14.08
kan (ja/nej)				
kommer også gerne selvom vagten er dækket ind (ja/nej)				

* FORMANDENS JUNIBREV 1996 *

GRUMSTOLENS INDVIELSE.

Genopbygningen er nu overstået og indvielsen finder sted som meddelt i aprilbrevet

onsdag den 5. juni kl. 12.30.

Det er ikke Århus Skiklub og 1900-ORIENTERING, der står for selve indvielsen, men forvaltningen, som det fremgår af vedlagte kopi af den officielle indbydelse.

ALLE MEDLEMMER ER MEGET VELKOMNE og bestyrelsen håber, at mange vil give sig tid til at kikke forbi.

Så på forhåbentligt festligt gensyn på onsdag kl. 12.30 på GRUMSTOLEN.

Klubbernes fælles indvielsesfest den 22. juni.

Se den vedlagte speciel indbydelse fra Birte Sivebæk og ÅS.

HUSK tilmeldingsfristen den 15. juni til Arne Bech ÅS.

MARSELISFORTRÆNINGEN 1996.

Birte gør opmærksom på at der endnu er plads til mange flere i forbindelse med fortræningsvagterne. MELD JER STRAKS.

KLUBDRAGTER/LØBSDRAGTER

Ved bestillingsfristens udløb er der ikke kommet nok bestillinger til, at vi kan sætte en produktion i gang, derfor udsættes fristen til den 15. juni, så alle får en sidste chance for at få bestilt en eller to dragter. Er vi ikke kommet på mindst 10 stk. af hver slags inden den 15. juni, vil det tidligst næste år komme på tale, at få lavet dragter. Altså ud af busken, hvis du alligevel inden for et halvt års tid ønsker at få ny klubdragt/løbsdragt. Prisen vil som vanligt blive forsøgt holdt på ca. 200-250 kr. pr. dragt som medlemspris, resten betales af klubtilskud.

ÅBNE LØB I SOMMERFERIEN

Der er endnu frist til at blive tilmeldt et af sommerens store etapeløb. Se nedenfor. Og få ringet til LONE straks.

05.07.96	Revsø Vikingedyst	HTF	senest 15.06.
06.07.96	Pamhule "	HTF	senest 15.06.
07.07.96	Stursbøl "	HTF	senest 15.06.

CUP-MATCH.

Vi har stillet de klubber, som vi ikke kom i kamp med den 21. april et forslag om at lade matchen den 17. august i Hou Skov Mariager tælle dobbelt i forhold til 1900-ORIENTERING.

Vi forventer snarest og sandsynligvis på et møde den 6. juni at få deres svar, som vi håber bliver positivt. Derfor rerservér allerede nu den 17. august til CUP-MATCH mod Nordvest OK, St. Binderup OK og Viborg OK.

B-LØBET I ØRNBJERG MØLLE DEN 24. AUGUST

Skovtilladelser, stævneplads mm. er på plads og vi vil snarest indkalde til et orienteringsmøde på GRUMSTOLEN for at få en aftale med forskellige funktionsledere, så vi kan sikre gennemførelsen af et godt arrangement. Derfor skal jeg allerede nu anmode alle, der kan afse tid den 24. august fra morgenstunden, om at melde sig klar på banen.

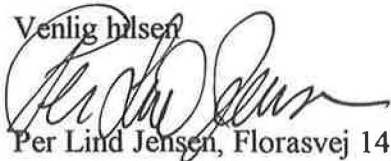
For de, som har lyst og mulighed for allerede om fredagen at hjælpe til, vil der blive lavet et særligt arrangement, så der kan overnattes tæt på løbsområdet. Melder du dig ikke selv, hvad vi håber du gør, beder vi dig i det mindste tage godt imod, når du evt. bliver bedt om at hjælpe til. Henvendelse kan ske til enten Bent Christensen 8626 2246 eller Per Lind Jensen 8694 1744 (arbejde) disse to udgør stævneledelsen, som det også fremgår af vedlagte kopi af indbydelsen til vort B-løb. Om søndagen den 25. august kan du evt. deltage i PANs jubilæumsløb i Mols Bjerger. Tilmelding til dette løb sker som vanligt til LONE tlf. 8629 8036.

TRÆNINGSLØB FORTSÆTTER.

Selv om det desværre er småt med åbne løb her i juni måned, bl.a. på grund af vildtpleje og jagt er der fortsat gode muligheder for at holde formen vedlige ved deltagelse i træningsløb og nu også ved træning fra GRUMSTOLEN, hvor en revideret træningsløbsliste altid fremover vil være ophængt på opslagstavlen, der forhåbentligt snart kommer på plads.

Med de bedste ønsker for en god sommersæson, siger jeg på bestyrelsens vegne på gensyn forhåbentligt allerede på onsdag, eller i hvert fald meget snart.

Venlig hilsen



Per Lind Jensen, Florasvej 14, 8462 Harlev J. Fax 8694 17 44.

Indvielsesfest på "Grumstolen"

Udover den officielle indvielse af Grumstolen d. 5. juni arrangerer Århus Skiklub og 1900-Orientering i fællesskab en indvielsesfest lørdag d. 22. juni kl. 19.00.

Festen vil starte med spisning i et stort telt foran klubhuset. Under middagen er festlige indslag meget velkomne. Senere bliver der mulighed for en sving-om og tilslut serveres natmad. Prisen for såvel middag, kaffe/te og natmad er 125,- kr/person. Du skal selv medbringe drikkevarer, men der bliver mulighed for køb af øl og vand i begrænset mængde.

1900-Orientering afholder vores del af udgiften til musikken, som bliver enten discotek eller levende musik

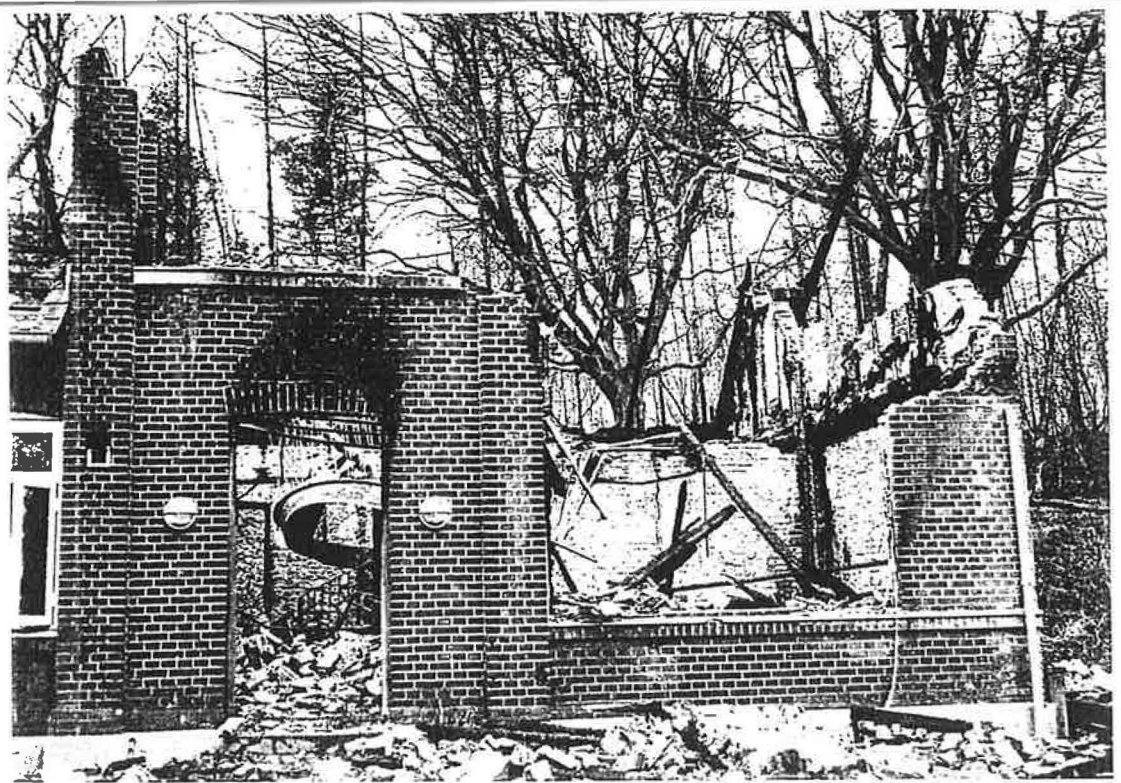
Tilmelding til Arne Bech (skiklubmedlem) på tlf. 8693-2257 eller mobiltlf. 4038-3257 senest d. 15. juni.

Betalingen foregår på gironr. 7 17 80 34, og din tilmelding er først endelig, når betalingen er modtaget.

Skynd dig på posthuset, det bliver årets fest for 1900's O-løbere, og vi glæder os til at se dig.

Venlig hilsen Birte Sivebæk

PS.: Jeg mangler folk til at passe Marselis-fortræning, så hvis du ikke allerede har sendt din tilmelding, så gør det nu.



Indvielse af Grumstolen

*Fritids- & Kulturforvaltningen indbyder Dem til indvielse af Grumstolen Grundlovsdag
d. 5. juni 1996 kl. 12.30*

*Grumstolen har nu rejst sig som Fugl Phønix af asken, og vi håber De vil være med til at
gøre dagen festlig.*

Med venlig hilsen

Gunnar Holdt-Olesen



**** FORMANDENS JULIBREV 1996 ****

ET FORMANDSBREV DER KRÆVER SVAR!

Vedlagt dette nyhedsbrev findes et lille ark, med en række spørgsmål på. De fleste er i stand til at svare JA eller NEJ på dem, men for en sikkerheds skyld er der også blevet plads til et VED IKKE.

ALLE BEDES SVARE STRAKS ELLER SÅ HURTIGT SOM FERIEEN TILLADER DET, derfor er der vedlagt frankeret svarkuvert. Håber snart at høre fra dig.

KONTINGENT 2. halvår 1996. Fra kassereren vedlægges girokort til indbetaling af kontingent for 2. halvår. For at undgå rykker bedes alle betale senest den 15. august. Det er en stor hjælp for kassereren, hvis alle betaler inden fristens udløb.
PÅ FORHÅND TAK.

KLUBDRAGTER/LØBSDRAGTER. Endeligt tilbud er nu indhentet og selv om det foreløbigt bestilte ikke helt når det nødvendige samlede antal, har bestyrelsen besluttet, at klubben indkøber nogle dragter til lager, for at alle der gerne vil have ny dragt kan få det snarest. Ca. 6-8 uger efter sommerferien.

Klubprisen er af bestyrelsen fastlagt til følgende:

200 kr. pr. stk. løbsdragt og 350 kr. pr. klubdragt/træningsdragt

Der ydes altså fra klubben et ganske pænt beløb i tilskud, hvorfor bestillingerne, som **ALLE** der ønsker en eller flere dragter bedes bekræfte på vedlagte svarark betragtes som endelige. Der bliver altså heller ikke flere chancer for bestilling i denne omgang.

ALLE BEDES BEKRÆFTE ENDELIG BESTILLING og HUSK ANGIVELSE AF STØRRELSE, de normale størrelser er følgende:

120 cm, 130 cm, 140 cm, 150 cm, herefter er fra den mindste ende af størrelserne 1-2-3-4-5-6-7-8. Prøv evt. størrelse hos en klubkammerat, hvis du er i tvivl.

SOMMERFERIEEN står for døren men forinden bør DU måske alligevel gøre dig et par overvejelser om de muligheder, der er for O-løb både i ferieperioden og ikke mindst lige efter en forhåbentlig veloverstået ferie. Alle ønskes en rigtig god sommer.

GRUMSTOLEN står nu klar igen og efter en flot og dejlig indvielsen er bygningerne nu klar til at modtage orienterings-løbere til træning, klubmøder, mm.

Rengøringen skal vi gerne have til at fungere fra starten og derfor har JOHANNA, som sædvanen byder udarbejdet en liste, der gerne skulle passe ind i dine planer. Er det ikke tilfældet, bedes du evt. finde en afløser og/eller henvende dig til en fra bestyrelsen, der så vil forsøge at hjælpe med en afløser.

LAD OS FORTSAT ALLE PASSE GODT PÅ GRUMSTOLEN.

VEND.....

GRUMSTOLEN FORTSAT...

Der er i kommet **alarm på hoveddøren**, den fungerer ved at så snart du har lukket døren op, skal du inden 30 sekunder dreje nøglen i alarmboksen så den også lyser i grønt felt. Når du går som sidste mand, skal du dreje nøglen tilbage i rødt felt alene og så har du 30 sekunder til at forlade huset inden alarmen lyder. Ved evt. alarmbrud kan Alex og/eller Per kontaktes.

Saunaen kan tændes og slukkes både fra dame-og herreomklæd-ningen og skulle den ved en fejltagelse glemmes, slukker den automatisk efter 3 timers forløb.

Frank Dabelstein har lagt en mappe frem ovenpå med **billeder fra byggeriet**. Alle har mulighed for at bestille og købe billeder fra mappen. Se bestillingsliste og priser i mappen.

Den **første fællesfest** i det nye klubhus har været holdt med stor succes og deltagelse fra 40-50 medlemmer fra de to klubber. Arne Beck fra Århus Skiklub og Birte Sivebæk har i øvrigt besluttet, at festen skal være en tilbagevendende begivenhed hvert år den 4. juni.

JYSK 3-DAGES har mange deltagere med fra **1900-ORIENTERING** ca. 40-50 løbere og selv om der ikke bliver lavet fælles overnatning, da løbene er lige omkring os, kunne det da være hyggeligt om nogle tog et initiativ til at samle os en eller flere aftener i forbindelse med løbene evt. til en gang fælles spising af medbragt madkurv. Evt. idéer kan meddeles på vedlagte svarark, til bestyrelsen og/eller tages med til første løbsdag.

CUP-MATCHEN i efteråret bliver som tidligere meddelt **den 17. august i Hou ved Mariager** og Viborg OK har foreløbig svaret positivt og i god sportsånd på vores forslag om at lade kampen tælle dobbelt. NORDVEST har skriftligt meddelt os at de ikke kan gå ind på vort forslag og i skrivende stund har vi endnu ikke hørt fra St. Binderup OK.
DET ER ALTSÅ SÆRDELES VIGTIGT AT ALLE STÅR KLAR TIL KAMP DEN DAG.
Meld dig allerede nu, så du både mentalt og træningsmæssigt er klar til dagen.

TERMINSLISTEN frem til oktober indeholder bl.a. følgende løb, som der specielt gøres opmærksom på:

Dato	Sted	Klub	Type	Tilm. LONE

04.08.96	Hjardemål Klit	Nordvest OK	Klitløb	22.07.
04.08.96	Ho Plantage	OK WEST	B-løb	22.07.
10.08.96	Brøde Skov	Lillerød I.F.	DM-kort	14.07.
11.08.96	Grib skov midt	Kildeholm OK Midgårdsormen		14.07.
17.08.96	Hou Skov	Mariager OK CUP-MATCH		05.08.
18.08.96	Kompedal Plan.	Karup OK	C-løb	05.08.
24.08.96	Ørnbjerg Mølle	1900-ORIENTERING B-løb		ALLE ER MED
25.08.96	Mols Bjerger	PAN OK	B-løb	12.08.
31.08.96	Hindsgavl	OK MELFAR	C-løb	23.08.
31.08.96	Tybrind	OK MELFAR	Nat-stafet	17.08.
01.09.96	Jordløse	Faaborg OK	B-løb STAFET	18.08.
05.09.96	Silkeborg Vest	Silkeborg OK	C-nat	27.08.
07.09.96	Marselis cykelløbet mm. Forløb bl.a.			
08.09.96	Marselisløbet 25 års jubilæumsløb	Mange er med.		
07.08.96	OK 63	Klanteskoven	DM klassisk	13.08.

Dato	Sted	Klub	Type	Tilm. LONE

08.09.96	OK 63	Klinteskov	DM stafet	13.08.
11.09.96	Uldjyderne	Nørlund plan.	C-nat	03.09.
14.09.96	Ålborg OK	Rold Øst	C-D-løb	??.??
15.09.96	Horsens OK	Vrads	B-løb	??.??
19.09.96	Karup OK	Stendal/Ulvedal	C-nat	10.09.
22.09.96	Blære Hede	St. Binderup	B-løb	10.09.
26.09.96	Marselisborg	1900-ORIENTERING	C-nat	ALLE ER MED
28.09.96	Hytterkobbel	HTF OK	DM-nat	14.09.
29.09.96	Åbenrå Nord	Åbenrå IF	C-løb	21.09.

HUSK TILMELDINGSFRISTERNE TIL LONE. Kan du p.g.a. ferie ikke komme igennem til Lone der holder ferie i uge 30 og 31 så prøv på min fax 8694 1794 eller telefonsvareren. Vedlagte tilmeldingskort kan evt. også anvendes for flere løb på en gang.

TRÆNINGSLØBSLISTEN som den p.t. er gældende for efterårssæsonen findes vedlagt.

På gensyn i skoven. Per Lind Jensen, Florasvej 14, 8462 Harlev. FAX 8694 1794.

TRÆNINGSLØB EFTERÅRET 1996.

1900 ORIENTERING

Der kræves ingen tilmelding forud. Startafgiften er 15 kr for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen 5,00 kr. Starttidspunktet er følgende: Lørdage kl. 13.00 til 14.00 og onsdage kl. 18.00-19.00. Arrangørerne er de omkringliggende klubber i samarbejde. Normalt vil der være 3 baner af forskellig længde og sværhedsgrad, 3-4 km let, 5-6 km mellemsvær og 8-9 km svær.

Dato	Skov	Mødested

10.07.96	Silkeborg Østerskov	Silkeborg OK
17.07.96	Kobskov	Silkeborg OK
19.07.96	Fløjstrup	1. etape jysk 3-dages B-løb
31.07.96	Hvalskov	Afm. Feldballe-Kolind vejen
07.08.96	Rye Sønderskov	Lukket træningsløb
14.08.96	Norringure	P-plads Foldum-Haldum
21.08.96	Silkeborg NORD	Afm. fra A15
24.08.96	Ørnbjerg Mølle	1900's B-løb
25.08.96	Mols Bjerger	PAN's jubilæumsløb B-løb
28.08.96	Hjermind	P-plads Ulstrup-Bjerringbro
30.08.96	Hvalskov (natløb)	kl. 21 Feldballe-Kolind vejen.
03.09.96	Hørbylunde	Afm. fra A15
14.09.96	Riisskov	Vandrerhjemmet
26.09.96	Marselis Midt natløb	1900's C-natløb. ALLE MED
28.09.96	Silkeborg Vesterskov	Silkeborgs klubhus
05.10.96	Silkeborg Nordskov	Silkeborgs klubhus
12.10.96	Ålum	Afm. Gl. Viborgvej vest for Ålum
19.10.96	Lysbro (Silkeborg)	Søndre Ringvej, P-plads
26.10.96	Fløjstrup	P-plads midt i skoven.
02.11.96	PAN holder vist nok 50 års jublæumsløb.	
09.11.96	Fløjstrup	P-plads midt i skoven.
16.11.96	Marselis Nord	Silistria/Grumstolen.
23.11.96	Marselis Syd	Silistria/Grumstolen.
30.11.96	Fløjstrup	P-plads før Moesgård Strand
07.12.96	JULELØBET	KAMPEN OM "DEN GYLDNE SKO"
14.12.96	Marselis Syd	Silistria/Grumstolen

Hæng op på køleskabslågen,
så du ser listen rigtig ofte.

På gensyn i skoven.

* FORMANDENS AUGUSTBREV 1996 *

Velkommen tilbage fra en forhåbentlig god ferie, hvor træningen måske har været holdt vedlige, men ellers er det tid at genoptage den. Lad os mødes i skoven.

Klubdragter og løbsdragter er nu bestilt og der regnes p.t. med levering, så dragterne forhåbentligt kan bruges i forbindelse med Marselis-løbets 25 års jubilæumsløb.

B-løbet i Ørnbjerg Mølle den 24. august nærmer sig med hastige skridt og dette nyhedsbrev vil være præget af denne kendsgerning.

Tak til alle der indtil nu har meddelt at de gerne vil hjælpe til, der vil selvfølgelig altid være plads til flere, så går det hele bare hurtigere og nemmere.

Listen over hjælpere fredag, der også samles til fælles overnatning i og omkring vores sommerhus på Bjarkes Grund 6 i Øer ser p.t. således ud:

Evald, Ellen, Dieter, Signe, Jørgen, Erik S., Bent, Birte S., Erna S., Bjarne, Ole M., Henning, Anne W., Hans, Birthe W., Frank, Jannie, Anne L., Lise, Bodil og Per L.J.

Om lørdagen suppleres efter de foreløbige tilmeldinger med følgende personer: Helle S., Ole G., Birgit R., Per J., Lone, Keld, Tove, Per R., Lena, Rasmus, Thorbjørn og Birgitte.

Alle ovennævnte og alle andre interesserede indbydes hermed til **orienteringsmøde onsdag den 7. august kl. 19.00 på GRUMSTOLEN**, hvor nærmere detaljer og aftaler vil blive lavet. Håber at mange kan komme, men er indstillet på at enkelte kan være forhindrede p.g.a. ret kort varsel eller evt. fortsat ferie.

Allerede nu har stævneledelsen udpeget følgende foreløbige koordinater/områdeledere samt lavet en foreløbig fordeling vedrørende enkelte arbejdsopgaver, det ser således ud: Med forbehold for ret til ændringer. Den førstnævnte ved hver funktion er områdeleder/ansvarlig for aktiviteten.

Banepåtrykning/pakning, udskrivning af kontrollkort mm.
: Dieter, Bent, Hans, Per L.J. m. flere.

Alt vedrørende baner/poster (Udsætning, kontrolløb og indsamling)
: Dieter Gravgaard og Hans van Binsbergen.
Plus ALLE der har lyst, til en tur i skoven.

Start 1. : Birte S., Anne W. og Lena.

Start 2. : Evald, Ole G. og Frank

VEND.....

Åbne baner : Per R. og Tove
Børnebaner : Lone og Keld
Kiosk : Bodil og Ellen
Børnepasning : Erna og Birgit R.
Parkering : Ole M. og Erik S. og Rasmus
Mål/saft : Jørgen B., Bjarne M., Anne L., Helle S., Thorbjørn og Jannie.
Stævnekontor : Henning J. og Birgitte
Beregning/EDB: Per Jac., Birthe W., Signe og Lise.
Materiel : Bent C.
Indretning af stævneplads fredag: Per L.J.
Oprydning : ALLE

Banerne er på plads og mærkesedler er sat i skoven. 86 poster i alt er det blevet til og det hele er afleveret til banekontrollen, der er i fuld gang med at kontrollere poster og baner.

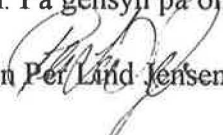
Frank har (med kun lidt hjælp af Dieter og undertegnede) gjort et fantastisk flot stykke arbejde i forbindelse med revideringen af kortet. Det har virkelig været et stort arbejde, men så har vi også fået et særdeles godt kort til vort løb. Kortet er afleveret til computerrentegning og vi håber snart at kunne få et prøvetryk i form af en farvekopi, samtidig med at kortet sendes til trykning. Indtil nu har vi måttet arbejde på det gamle kort og der har ikke gjort det nemmere. Frank er i øvrigt også i gang med nyttegning af Lillering skov og omliggende bebyggelse.

Håber vi ses på onsdag og ser frem til et godt møde, hvor det specielt er vigtigt at områdelederne er til stede, hvis overhovedet muligt. Giv evt. et tryk på telefonen, hvis der er noget du mener har betydning, at stævneledelsen skal vide inden mødet.

CUP-matchen den 17. august i Hou ved Mariager har foreløbig mere end 40 løbere tilmeldt fra klubben, men der er **brug for ALLE**, så ring straks til LONE på tlf. 86 29 80 36, hvis du er i tvivl om du nu har tilmeldt dig eller helt har glemt det. På grund af den forholdsvis korte afstand til Hou, vil der ikke blive arrangeret fælles buskørsel, med mindre der er et udtalt ønske om det på mødet den 7. august på GRUMSTOLEN. I så fald kan planerne ændres.

Ønsker du også at løbe søndag den **25. august i Mols Bjerge ved PANS jubilæumsløb** skal du også huske tilmelding til Lone. Vedlagte kort kan evt. benyttes.

Ferien er slut, og nu skal vi se at komme i gang igen. Skoven er fortsat grøn og flot. Kom selv ud at se den. På gensyn på onsdag på GRUMSTOLEN.

Venlig hilsen  Per Lind Jensen, Florasvej 14, 8462 Harlev J. Fax 8694 1794

FORMANDENS SEPTEMBERBREV 1996

CUP-MATCH SEJR OVER NORDVEST.

Lørdag den 17. august slog vi i Hou Plantage ved Mariager NORDVEST med 77 points mod 58. Men så har vi vist også nævnt det positive fra den dag. Vi blev slået af St. Binderup med 82 mod 75 og af Viborg med 95 mod 58.

I bestyrelsen har vi nøje drøftet årsagerne til dette pauvre resultat og Lone udtrykte det bl.a. på denne måde: Det er helt uacceptabelt, når mere end 8 løbere kommer for sent til start, når løbere der er presset ind efter anmeldelsesfristens udløb ikke melder afbud, når det viser sig at de får forfald. Det er for slapt.

Specielt set i lyset af den kamp vi i bestyrelsen havde kæmpet for at få Cup-matcherne i kurs igen, må det siges at være en samlet bestyrelse, der ikke var tilfreds med indsatsen.

DET KAN KUN BLIVE BEDRE.

ØRNBJERG MØLLE LØBET DEN 24.08.96.

Allerførst mange tak til alle jer der deltog enten fredag, lørdag eller begge dage. Det blev et flot arrangement, som vi efterfølgende har fået megen ros for af de deltagende klubber.

Skal jeg evaluere på løbet må det være nogenlunde således:

Det var dejligt at mærke den store opbakning fra jer alle. Det er pænt at sende afbud, når man ikke kan møde op, som man har tilmeldt sig. Det er herligt at se, som mange af jer er i stand til selv, at se hvor der er brug for en hånd uden hele tiden at skulle "sættes i gang".

Resultatlisten er netop sendt ud og for interesserede vil der blive lagt nogle eksemplarer på GRUMSTOLEN, som man kan tage til egen brug.

DET KUNNE IKKE VÆRE LAVET RET MEGET BEDRE. TAK FOR HJÆLPEN.

MARSELISLØBET 1996.

Det 25. Marselisløb står for døren hele næste week-end og det er mit håb, at alle der har meldt sig som officials er klar til at bruge den nødvendige tid på dette store arrangement, så vi kan være med til at sikre en optimal gennemførsel.

Se i øvrigt brevet fra Birte Sivebæk omkring mødetider, fest mm.

1900 ARRANGERER OGSÅ NATLØB.

Torsdag den 26. september løber årets sidste store arrangement af staben. det er nemlig den dag, hvor vi arrangerer sidste etape af natugleløbene. Der bliver start fra Lerparken og mål i Gåsehaven. Første start kl. 20.30. Henning Jensen er stævneleder og vil snart kontakte de hjælpere han har brug for til arrangement. Tag godt imod ham, når han ringer og spørger om du kan hjælpe.

NATLØB STÅR FOR DØREN.

Alle der har en eller flere af klubbens natlamper bedes **STRAKS** og uden undtagelse meddele dette til undertegnede. PÅ FORHÅND TAK.

Placeringsliste vil blive opslået på GRUMSTOLEN, så man ved hvor man kan låne.

TRÆNINGSLØB RESTEN AF ÅRET.

Listen er udsendt, men er den bortkommet, kan en ny fås ved henvendelse til PLJ. Som du ser, er der stadig mange gode tilbud. Det er i skoven, man lærer orienteringsløb, så mød op til træningsløbene og find evt. en at løbe sammen med, så I kan lære af hinanden.

KONTINGENT FOR RESTEN AF 1996.

Skulle gerne være betalt nu, men skulle der være en enkelt der endnu ikke har været på posthuset, bedes det ske snarest. Kassereren venter på de allersidste indbetalinger og du undgår afbrydelser i abonnement på O-posten. Ønsker du evt. at blive udmeldt skal du også give kassereren besked evt. på tlf. 8613 7925.

ÅBENT HUS PÅ GRUMSTOLEN.

I forbindelse med stor tilgang af nye medlemmer vil der **mandag den 16. september kl. 18.30 til 20.00 blive holdt åbent hus.**

Tilbuddet gælder specielt de nye medlemmer, men det vil være helt fint, hvis nogle af I andre dukker op, og er med til at sætte de nye lidt ind i orienteringssportens hemmeligheder.

Der vil ikke blive arrangeret løb, men man er naturligvis velkommen til at løbe en træningstur inden. Bestyrelsen ved Bent Christensen vil sørge for en kop kaffe/te til de fremmødte.

HANDICAPMESTERSKABER 1996.

Endelige sted for afviklingen er endnu ikke bestemt, men de bliver gennemført lidt tidligere i år nemlig lørdag den 5. oktober, så I kan allerede nu godt reservere dagen.

Tilmelding kan derfor allerede nu ske til LONE, så er du sikker på at være med. Og vi skal have din **tilmelding senest den 20. september** af hensyn til fordelingen af handicaps mm.

Der bliver som sædvanlig to baner: KORT på ca. 4-5 km og LANG på ca. 6-7 km.

Husk at angive dit valg ved tilmeldingen. Der er fri startret.

JULELØBET 1996 DEN 7. DECEMBER.

"Den Gyldne sko" vil igen være hyldesten til den løber der klarer juleløbets strabadser på den fornemste vis. Arrangørerne Birthe W., Birgit R., Søren G. og PLJ går snart i tænkeboks og der går allerede rygter om at de første bestikkelsesforsøg har været prøvet. Et er helt sikkert

"Den Gyldne Sko" vil blive genstand for en ufattelig hård kamp i skovene omkring

GRUMSTOLEN. HUSK AT RESERVERE DAGEN DEN 7. DECEMBER.

Nærmere følger i næste nyhedsbrev.

PÅ GENSYN I SKOVEN.

Med venlig hilsen

Per Lind Jensen

Svar til: Per Lind Jensen Florasvej 14, 8462 Harlev J.
eller pr. fax 8694 1794

FORMANDENS OKTOBERBREV 1996

Natugleløbet 4. etape et flot arrangement.

Natugleløbenes 4. etape torsdag den 26. september i Storskoven fungerede særdeles flot. Både i skoven, med gode og reelle baner, på stævnepladsen og omkring GRUMSTOLEN lykkedes det at skabe de helt rigtige rammer omkring et særdeles vellykket arrangement, som klubben kun har fået ros for. Stævneledelsen: Henning, Per Jac., Frank, Ole og Helle gjorde et godt stykke arbejde, men som sædvanligt ved et O-stævne skal der mange hænder til, så der skal også lyde en stor tak til alle I andre, der var med på holdet den torsdag aften og for norges vedkommende nat, inden der helt var ryddet op. Tilbage af arrangementer er der i år endnu et træningsløb den 16. november. (se nærmere nedenfor)

Hvad skal der ske i 1900-ORIENTERING i fremtiden?

Hvad ønsker medlemmerne egentligt?

Ovenstående spørgsmål har bestyrelsen ofte stillet sig selv ikke mindst når der f.eks. ikke har været tilslutning nok til et arrangement, som nu f.eks. handicapmesterskabet 96. (se nedenfor). Bestyrelsen har derfor besluttet at indkalde til klubmøde, tirsdag den 19. november kl. 19.00 på GRUMSTOLEN, hvor vi håber, at så mange som overhovedet muligt møder op og giver deres mening til kende. Se den vedlagte indbydelse til dette møde.

Efterlysning af faddere til nye medlemmer.

Vi har en tradition for at tage os godt af nye medlemmer. Bl.a. ved at tilbyde dem en "fadder". Vi har pt. mere end 10 nye medlemmer af begge køn, og enhver der vil, kan derfor bruges som "fadder". Henvendelse herom kan ske straks til PLJ, der vil prøve at lave en passende "sammenkobling" efter det kendskab han p.t. har til de nye. Lad høre fra dig med det samme. Evt. på tlf. 8694 1744 i dagtimerne eller pr. fax 8694 1794. På forhånd tak for hjælpen på de nyes vegne.

Åbne løb resten af året.

Der er endnu mange muligheder for at deltage i åbne løb i efterårssæsonen og fra terminslisten kan peges på følgende:

DATO TYPE	STED	ARRANGØR	Tilmelding Lone

20.10 B-løb	i Mønsted	Viborg OK	9. oktober
27.10 B-løb	i Vesterskoven	Silkeborg OK	15. oktober
02.11 D-løb	i Tørning Mølle	Haderslev TF	26. oktober
03.11 D-løb	i Tornby Klit	Dronningens LRI	22. oktober
09.11 Stafet	i Linddale	Mariager OK	se nedenfor
10.11 D-løb	i Kollerup	Ålborg PI	30. oktober

Tilmeldingsfristen er absolut sidste frist til LONE.

Handicapmesterskabet 1996.

Desværre har vi i bestyrelsen besluttet at aflyse arrangementet for i år p.g.a. for få tilmeldte. Ved tilmeldingsfristens udløb havde Lone noteret 11 tilmeldte og det skønnede vi i bestyrelsen ikke var nok til at gennemføre arrangementet.

Træningsløb resten af året

Listen har I fået tilsendt men ellers er den ophængt på GRUMSTOLEN, hvor også evt. rettelser bliver anført. Der er p.t. ikke kendte ændringer til den udsendte liste.

Som nævnt ovenfor skal vi ifølge træningsløbsaftalen lave endnu et træningsløb i år nemlig lørdag den 16. november mellem kl. 13 og 14. Startstedet er GRUMSTOLEN og skovområdet er Marselis NORD.

At lave et træningsløb er en god måde at lære på, så hermed skal der efterlyses medlemmer, der har lyst til at være med som banelæggere, post-udsætter, -indsamler eller en af de andre nødvendige funktioner. Henvendelse herom skal ske til LONE DYBDAL tlf. 8629 8036 snarest muligt og senest den 25. oktober.

Ekstra tilbud om stafetløb.

Mariager Ok inviterer til efterårsstafet lørdag den 9. november kl. 13.00 i Linddale Hadsund. Afmærkning: I lyskrydset lige nord for Hadsundbroen drejes mod Hobro. Efter ca. 300 m drejes til højre af Markedsgade.

Der løbes i følgende klasser:

A svær 7,5 km (3x2,5 km)

B svær 4,5 km (3x1,5 km)

C mellemsvær 4,5 km (3x1,5 km)

D let 3,0 km Åben for alle. Klassen løber ikke stafet men individuelt.

Stafetmetoden: BLOM-metoden. 3 deltagere pr. hold. Alle 3 starter samtidigt. Når alle 3 er kommet i mål efter første sløjfe byttes kort. Det samme sker efter anden sløjfe.

Vinder er det hold der først har alle 3 løbere i mål.

Tilmelding til LONE (evt. holdvis, hvis I selv mener at have en fin kombination) senest den 27. oktober gerne på tlf. 8629 8036. Bestyrelsen sammensætter individuelt tilmeldte til hold.

Juleløbet 1996 den 7. december.

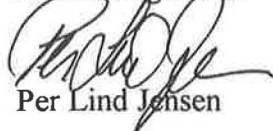
Planerne for årets juleløb er ved at tage form og I vil meget snart høre nyt om tilmeldingsfrister, opgaver mm. Men husk at reservere datoen allerede nu og helst hele dagen, da juleløbsarrangørerne regner med at komme med et godt tilbud til alle.

Hovedrengøring på GRUMSTOLEN

Sædvanen tro har vi pr. 1. oktober overladt den daglige rengøring af GRUMSTOLEN til Århus Skiklub, men inden har vi naturligvis sørget for at gøre hovedrent. Det skete den 28. september og der skal lyde en stor tak til de der hjalp til.

Vi har naturligvis ALLE forsat et medansvar for at klubhuset holdes fint og ordentligt uanset hvilken afdeling, der står for den daglige rengøring, men det ser heldigvis heller ikke ud til at være noget problem. I bestyrelsen undersøges p.t. om der kan gøres noget ved akustikken ovenpå og der vil blive indhentet tilbud på nogle riste ved fordøren, så vi evt. kan undgå at slæbe for meget snavs med ind.

Med venlig hilsen



Per Lind Jensen

Svar til: Per Lind Jensen Florasvej 14, 8462 Harlev J.
eller pr. fax 8694 1794

*** FORMANDENS DECEMBERBREV 1996 ***

JULELØBET 1996 finder sted den 7. december.

Grumstolen er selvfølgelig centrum i arrangementet. Til orientering for de tilmeldte kan følgende allerede nu oplyses. Præcision kan vise sig at være en fordel.

12.15 Alle skal være omklædt og klar til fælles opvarmning.

12.30 Fælles instruktion ved GRUMSTOLEN

12.35 Afgang til startstedet

12.45 1. etape gives fri/børneaktiviteter startes

13.30 Seneste hjemkomst 1. etape

13.30 Samling/opgørelser mm.

13.35 Start på 2. etape

14.05 Sidste løber i mål

Omklædning og bad

15.00 Gløgg og æbleskiver

BEREGNINGER MMM.

18.00 Stor festmiddag med mange retter

Underholdning, konkurrencer, kåringer, dans mm.

???????Festen slutter

HUSK I medbringer selv drikkevarer til middagen!!

Tag også gerne fotos med fra årets løb til fælles gensyn!

Huskeliste til løbere, der deltager i kampen om den GYLDNE SKO:

En tidsmåler af passende nøjagtighed.

En blyant af god kvalitet.

1 stk. julepynt eller en skabelon til frembringelse af julepynt.

Det kan oplyses at ca. 40 medlemmer deltager i arrangementet, såfremt du overvejer at medbringe sange, muntre indslag eller lignende. HUSK også godt humør.

PÅSKELØB 1997 finder sted den 27. marts- 29. marts.

Tilmeldingerne skal være Lone i hænde allersenest den 30. januar, men helst før. Øjvind Brøgger har sørget for god indkvartering på vandrerhjem, men måske er det alligevel en god idé at komme ud af busken med din tilmelding allerede nu. Det letter tilrettelæggelsen af hele påsketuren og du sikres en soveplads.

TRÆNINGSLØBSLISTE FOR 1997

Tidspunkterne vil fortsat være onsdage og lørdage. Priserne er ligeledes uændrede d.v.s. 15 kr pr. løb eller hvis du selv medbringer kort 5 kr. Tilmelding normalt ikke nødvendig. Mød blot op.

Lone har været til årets fællesmøde, hvor man har lavet skitsen til næste års træningsløb sammen med de klubber vi traditionelt samarbejder med. Listen er p.t. ikke færdig idet alle godkendelser endnu ikke er på plads, men der bliver træningsløb til 1900-ORIENTERING også i 1997.

Foreløbig er følgende datoer rimeligt sikre:

Dato	Skovområde	Arrangør
01.03.97	Storskoven	1900 v/???
23.04.97	FRÆS Fløjstrup	1900 v/Lone m.fl.
04.06.97	Skanderborg Dyrehave	1900 v/???
18.10.97	Storskoven	1900 v/???

Så vær klar til at tilbyde din hjælp. Det er god træning både i banelægning, arrangementsforhold og mm.

GENERALFORSAMLING for 1900-ORIENTERING

forventes afholdt tirsdag den 25. februar 1997 kl. 19.00 på GRUMSTOLEN, så I bedes allerede nu reservere datoen.

Foreløbig dagsorden ser således ud:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Bestyrelsens beretning for det forløbne år.
4. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år.
5. Fastsættelse af kontingent
6. Indkomne forslag
7. Valg til bestyrelsen
8. Valg af revisor og revisorsuppleant
9. Eventuelt.

CUP-MATCHER FOR HELE 1997.

Vi rykkede ned i 4-division (grunden kender I), hvor modstanderne næste år bliver: Skagen OK, Holstebro OK, Vendelboerne, Karup OK, og Hadsund OK.

Datoerne for matcherne, der løbes som "alle mod alle matcher" er som følger og kan derfor allerede nu reserveres:

27.04.97 Fussingø Skov med Randers OK som arrangør

19.10.97 Rold Nørreskov med Rold Skov Ok som arrangør

Da vi ikke kan springe i divisionerne er målet for 1997 selvfølgelig en tilbagevenden til 3. division, et mål som kun sikres hvis ALLE er med de to ovennævnte dage.

KLUBMØDET DEN 19. NOVEMBER 1996.

På GRUMSTOLEN var vi samlet 17 medlemmer og i næste nyhedsbrev vender bestyrelsen tilbage med en nærmere redegørelse for de ting der blev sat på dagsordenen på mødet.

Allerede nu kan der dog nævnes en helt konkret ting nemlig at det blev besluttet at lave faste "tirsdagsvagter" på Grumstolen.

Form og indhold vil blive fastlagt efterhånden, men indtil videre er det sådan at hyttevagten er der kl. 18.00 og ca. 18.15 løber de der måtte ønske det, en kortere eller længere fællestur. Efterfølgende er det op til hyttevagten og deltagerne at skabe indholdet.

Kendte arrangementer vil kunne annonceres i nyhedsbrevet, med passende varsel.

Hyttevagtslisten kom i sin første udgave til at se således ud:

<u>Dato</u>	<u>Hyttevagt</u>
03.12.96	Birte Sivebæk
10.12.96	Lone Dybdal
17.12.96	Frank Dabelstein, der allerede nu kan oplyse at træningsløbet denne dag vil være et byorienteringsløb med flere valgfri distancer op til 11 km. Medbring almindelige løbesko. Pandelampe er ikke påkrævet, da der er gadelys på næsten alle stræk. En smule kortlys er måske godt.
07.01.97	Jørgen Bang
14.01.97	Bent Christensen
21.01.97	Henning Jensen
28.01.97	Bent Raungaard
04.02.97	Birgitte Halle
11.02.97	Bjarne Nielsen
18.02.97	Erik Nielsen
25.02.97	Signe Bang (generalforsamling kl. 19.00)
04.03.97	Birthe Worm
11.03.97	Per Lind Jensen
18.03.97	Øjvind Brøgger

Med venlig hilsen



Per Lind Jensen

Svar til: Per Lind Jensen Florasvej 14, 8462 Harlev J. eller pr. fax 8694 1794