Bommerang

2. årgang nr. 1. Januar 1998 Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Sommertur 1998

Bestyrelsen har - ud fra de tilkendegivelser vi har fået - på sit seneste møde (17/12-98) besluttet, at tilbudet om sommer-o-tur bliver Norge.

Det er lykkedes at opspore, at det foreslåede norske løb Sørlandsgaloppen rent faktisk bliver til noget. Det bliver afviklet i området omkring Grimstad, så det vil være meget nemt at komme dertil fra Danmark enten via Frederikshavn eller Hirtshals. Løbet finder sted i dagene 5/7 - 11/7 1998.
Det er alt, hvad vi pt. ved om løbet.
For at imødekomme medlemsønsker fra sidste år skal tilmeldingen til turen ifølge vores tidsplan ske til januar. **Du skal derfor tilmelde dig inden 10. januar 1998**, hvis du vil med. Tilmelding kan foregå enten skriftligt eller telefonisk til bestyrelsen, gerne Øjvind.
Forudsætning for turens gennemførelse er endelig godkendelse af økonomien på generalforsamlingen og mindst 20 tilmeldte løbere.

Bestyrelsen/Øjvind

Denne udgave indeholder:

Sommertur 1998	side 1
Juleløbet 1997	side 1
Opslagstavlen	side 2
Løbskalenderen	side 2

Juleløbet 1997

Hvis man havde nogle gode ben og lidt kreativ sans burde man have haft en chance ved dette års juleløb.

En mild men lidt kedelig dag med regn dannede grundlag for starten af juleløbet. Alle - næsten alle - var klar ved starten kl. 12.30 til opvarmningen.
En for nogle mere vildledende end vejledende forklaring inden start viste sig at resultere i et stjerneløb med indbyggede opgaver. Der skulle laves en adventkrans og en julebuk af kun halm og ståltråd. Hvilket der for nogle kom et ret spændende resultat ud af.
Man kan altid diskutere om nogle havde fået hårdere odds end andre, men der er jo aldrig nogen, der har påstået, at juleløbet - kampen om den gyldne sko - er retfærdig.
Dette års juleløb er nu med succes afsluttet, og igen var det en oplevelse som vi ikke glemmer lige med det samme - især for Frank må det være blevet et mindeværdigt juleløb, idet han jo blev den værdige vinder af den gyldne sko. - Tillykke Frank!

Næste års jule-arrangør blev,

- Kjeld Abrahamsen
- Johanna van Binsbergen
- Hans-Henrik Christensen
- Lise Lind Jensen
- Bjarne H. Nielsen

Held og lykke, vi glæder os til juleløbet 1998.

Mette

Opslagstavlen

KOMPAS SAVNES

Jeg mistede mit kompas til dette års juleløb, det er sidst set ved målteltet. Skulle du have fået det med hjem, vil jeg meget gerne have det igen. Kan træffe på 87 44 44 64 (arbejde) eller hoegh@post7.tele.dk.

Bjarne Nielsen

TRÆNINGSLØB 1998

Vedlagt dette klubblad finder du en foreløbelig liste over træningsløb i 1998. Gem sedlen, hæng den op og mød blot op.

DATO	ARRANGEMENT	TILMELDNINGSFRIST
18. Januar	Ålum - Randers OK	11. Januar

UDGIVES AF:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

FORMÅL:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

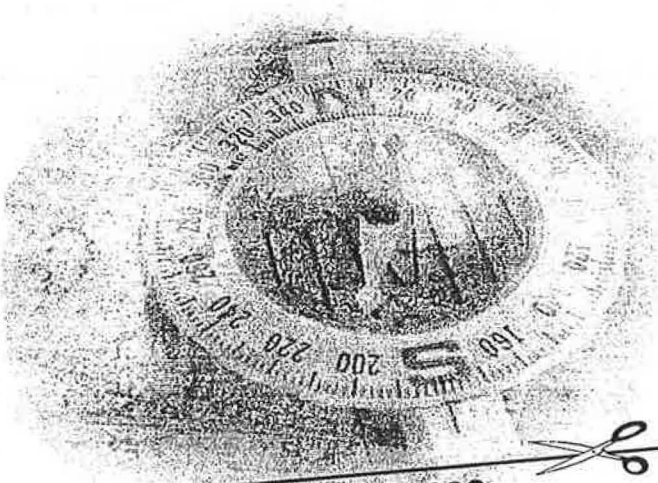
DEADLINE:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

REDAKTIONSKOMITE:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

INDLÆG:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet.
Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer.

TEKNISK:
Oplag : 90 stk.
Sat med 11 pkt. Times New Roman
Trykning Centraltrykkeriet, Silkeborg

HENVENDELSE VIA:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: (86 82 48 68)
VED SKRÆNTEN 39
8600 SILKEBORG



JEG/VI TILMELDER MIG/OS TIL SOMMERTUREN 1998

Navn:

Navn:

Navn:

Navn:

Navn:

Navn:

Sendes til: ØJVIND BRØGGER
HORSEVÆNGET 61
8310 TRANBJERG

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 29-12-1997

Husk at indsende dine indslag.....

O-Løberen

2. årgang nr. 2. Februar 1998 Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet

- Generalforsamling 1998 finder sted onsdag 25. Februar på Grumstolen kl. 19.00. Indkaldelse med kommenteret dagsorden, findes på næste side og skulle der ikke komme forslag, der ændrer dagsordenen, vil den blive betragtet som den endelige. Håber at se rigtig mange.
- Påskeløb 1998 er på plads. Sidste tilmeldingsfrist er den 1. Februar, så måske kan du nå det IDAG.
- Træningsløbene er i fuld gang. Listen har du fået, så nu er det kun at bruge den.
- Kurset i Oksbøl bør du absolut være med til. Bent har fået strikket et rigtig godt tilbud sammen, som du kan læse mere om andetsteds i bladet.
- Åbne løb er ligeledes startet. Kort og godt sæsonen er forlængst i gang, kom kun ud af vinterdvalen, selv vejret er bedre end nogensinde på denne årstid.
- Tirsdagsklubben kører for fuld kraft både med løbetræning og fællesspisning. Mød blot op og vær med. Der er altid plads til en til. Starten er ca. Kl. 17.00
- Nye medlemmer er på vej ind i klubben, så er du klar til at være "fadder" for en eller flere, hører vi i bestyrelsen gerne fra dig. Per Lind

Denne udgave indeholder:

Formanden har ordet	side 1
Fra Marseliskomiteen	side 1
Sommertur 1998	side 1
Generalforsamling 1900-orientering	side 2
Ungdomsnyt	side 2
Opslagstavlen	side 3
Træningskalenderen	side 3
Uddannelse	side 4
Hvad hedder du??	side 4
En tur på nettet	side 4

Fra Marseliskomiteen

Marseliskomiteen har fået ny formand. Egon Poulsen, der selv dyrker TRI på motionsplan og er medlem hos os, er nu i spidsen for "virksomheden" Marselisløbet. Han skriver om dette års arrangement, som var det 26. I rækken (det 6. Cykelløb).

Som nyudnævnt formand for Marseliskomiteen, er det mig en glæde at skulle skrive en kort status over årets Marselisløbs aktiviteter.

(Forsætter på side 3)

Sommertur 1998

Så er tilmeldingsfristen udløbet, og vi har i bestyrelsen talt op. Det viste sig - desværre - at interessen for sommerturen 1998 ikke var så stor, så det var måske ikke helt tilfældigt, at stort set ingen i perioden fra sommerferien sidste år til jul udviste den store iver for at komme med forslag til eller arbejde med en tur.
13 løbere har tilmeldt sig til turen til Norge og yderligere 4 under visse betingelser, som vi endnu ikke kender eller kan tage stilling til. Det mener vi i bestyrelsen er for få til, at vi kan kalde det en klubtur. Vi har tidligere arbejdet ud fra, at mindst 20 løbere skal være tilmeldt, og det er jo ikke tilfældet i år. Derfor bliver der ingen klubtur i sommeren 1998.
Det er naturligvis ærgerligt for de, som har tilmeldt sig, men tiden er jo ikke længere fremskreden, end der er mulighed for at lægge nye planer for sommerferien. Desuden er der naturligvis muligheden for at deltage som "privatist" i f.eks. Sørlandsgaloppen efter de samme tilskudsregler, som gælder til alle løb i Norden.
Set i bakspejlet synes vi i bestyrelsen, at vi har imødekommet medlemmernes ønske om en planlægning i god tid. Tilbuddet har ligget der, men interessen er ikke tilstrækkelig. Måske nogen på den kommende generalforsamling har en mening om hele forløbet. Sommerklubtur er måske passé. Medlemmernes manglende interesse indikerer det kraftigt.
Jeg føler som bestyrelsesmedlem, at jeg savner en tilkendegivelse fra medlemmerne om dette.

Bestyrelsen/Øjvind

GENERALFORSAMLING 1900-ORIENTERING

Onsdag den 25. Februar 1998 kl. 19.00 på Grumstolen

Der indkaldes hermed til generalforsamling i 1900 Orienterings klubhus i henhold til vedtægterne, med følgende **endelige**? dagsorden:

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 og løbsafgift for det kommende år.

Bestyrelsens forslag er:
Kontingent seniorer 200 kr./halvår
Juniorer/supersenior 100 kr./halvår (<21 år og >60 år)
Familierabat 20% ved mindst 3 på samme adresse.
Løbsafgift seniorer 300 kr./år
Juniorer/supersenior 150 kr./år
Kontingentet stiger ca. 11% medens løbsafgiften er uændret.

6. Indkomne forslag (forslag indsendes senest den 15/2)
Der er fra Thomas Kokholm/Mette Laustsen indkommet forslag om at generalforsamlingen finder et navn til klubbladet.
7. Valg til bestyrelsen
Herunder valg af formand Per Lind Jensen afgår, 2 bestyrelsesmedlemmer Birte Sivebæk og Øjvind Brøgger afgår. Alle tre er villige til genvalg.
8. Valg af revisor og revisorsuppleant.
På valg er Jørgen Bang og Evald Laustsen
9. Eventuelt

Stemmeret har alle medlemmer, der ikke er i kontingentrestance. Stemmeret kan kun udøves ved personligt fremmøde.

Håber rigtigt mange møder op med gode idéer, ris og ros, og derved støtter bestyrelsen i det fortsatte arbejde. Foreningen er vært ved et beskedent traktement, hvorfor vi gerne hører om du/I kommer, men tilmelding er ikke en betingelse for at møde op.

Efter generalforsamlingen vil der være plads til drøftelser/orientering om kurser, påskeløb, sommertur, arrangementer mm. På bestyrelsens vegne på gensyn onsdag den 25. februar kl. 19.00 på Grumstolen

Formand Per Lind

UDGIVES AF:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

FORMÅL:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

DEADLINE:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

REDAKTIONSKOMITE:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

INDLÆG:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet.
Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer.

TEKNISK:
Oplag : 90 stk.
Sat med 11 pkt. Times New Roman
Trykning Centraltrykkeriet, Silkeborg

HENVENDELSE VIA:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: (86 82 48 68)
VED SKRÆNTEN 39
8600 SILKEBORG

UNGDOMSNYT

Som mange vist fik set til juleløbet, er vores klub ved at være godt udrustet, hvad ungdomsløbere angår. Dette er en fryd for mig som klubbens ungdomskontakt, og jeg håber rigtig mange af "de små" vil hænge på nogle år endnu, så er jeg sikker på, de vil få utrolig meget ud af hinanden, når de bliver gamle nok til at begynde at deltage i kurser og åbne løb.

Vi har allerede nogle stykker, der er startet på at være med til C-løb, og det er Marie, Nikoline, Jens og Nanna. De deltog i et af efterårets kurser, og det skulle efter sigende være gået godt, selv om de fik mærket til den hårde del af at være på kursus; man skal stå tidligt op om morgenen for at komme ud at løbe!

Jeg håber, det ikke har skræmt jer helt væk alligevel, og jeg håber, I også har lyst til at deltage i nogle af forårets arrangementer. Her kommer listen over kursen,

- C-kursus på Søndre skole i Grenå, 21.-22. Februar
- C-kursus ved Gittehus i Hirtshals, 28. Feb. - 1. Mar.

Sidste frist for tilmeldingen er den 10. Februar, som sædvanligt foregår til undertegnede, hvor også vokse kan tilmelde sig til at tage med som ledere.

Udførlig indbydelse følger til de medlemmer som arrangementerne har særlig interesse for. Med håbet om en god sæsonstart.

O-hilsner Anne Lind

(Forsat fra side 1)

Vi har gjort det igen - Marseliskomiteen har med støtte fra officials fra Århus 1900 afviklet sommerens fortræning fra Tangkrogen. Jeg mener at kunne konstatere, at der er mange nye ansigter ved A/M's almindelige løbetræning, hvilket tyder på, at mange er kommet i gang med at motionere regelmæssigt. Derudover har vi ved fælles hjælp sat kronen på værket ved at afvikle Marselisløbet, det største og flotteste enkeltarrangement i festugen, med en præcision og professionalisme, som bevirkede, at hele Marselis-Weekenden, som sædvanlig blev en succes. Deltagere og tilskuere fik positive oplevelser med motion og socialt samvær.

Vi har fået god presseomtale for afviklingen af Marseliscykelløbet, Skolestafetten og Marselisløbet - ja kort sagt på hele weekenden. På så stort et arrangement, vil der imidlertid altid være behov for en vurdering af "detaljer", hvorfor der allerede har været afholdt opfølgningsmøde med "holdformændene". Her fremkom værdifulde informationer vedr. områder, som evt. skal justeres eller ændres inden næste års Marselisløb.

I komiteen har vi i år følt, at det har været svært at få tilstrækkeligt med frivillige officials til at bemande alle poster og opgaver. Det lykkedes til sidst med en ekstra arbejdsindsats ved telefonen, hvilket ikke burde være nødvendigt.
Til de medlemmer af de tre afdelinger, der modtager udlodninger fra Marselisløbet, som ikke havde tid eller lyst til at være officials eller hjælpe os på anden vis, kan jeg oplyse, at komiteen ønsker at afvikle Marselisløbet som et kvalitetsarrangement, hvor deltagerne får den service de kan forvente, når der betales startgebyr. Det indebærer bl.a., at såfremt vi ikke får tilstrækkeligt med frivillige officials, så er vi indstillet på at købe den nødvendige assistance, hvilket så vil bevirke, at der bliver et mindre overskud til udlodning til de afdelinger, som I er medlem af.

Det er mit håb, at vi også i 1998 kan skaffe tilstrækkelig med frivillige officials til løbsafviklingen, og jeg kan allerede nu oplyse, at datoerne for Marselis-weekenden 1998 bliver

lørdag den 29. og søndag 30. August

Jeg vil slutte med på Marselisløbets vegne, at sige tak til alle hjælpere og officials, som sommeren igennem og i Marselis-weekenden hver især har bidraget med en arbejdsindsats ikke blot til glæde for Marselisløbet, men også til glæde for de 3 afdelinger af Århus 1900, som nyder godt af det økonomiske resultat, som Marselisløbet opnår.

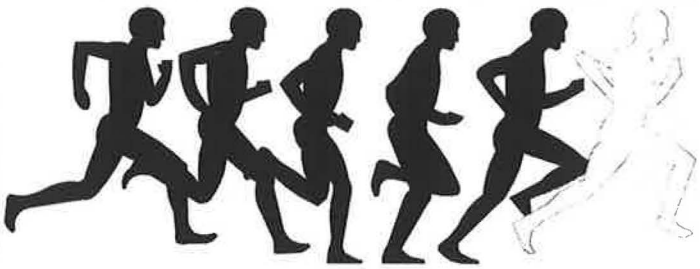
Tak for indsatsen i 1997

Marselisløbet
Egon Poulsen

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 25-01-1998

Opslagstavlen

TELEFONLISTE
Vedlagt denne udgave af klubbladet findes en telefonliste. Listen er opdelt alfabetisk efter efternavnet. Skulle der være uoverensstemmelse mellem de oplysninger, som er præsenteret og de faktiske, eller findes du simpelt hen ikke på listen, så henvend dig hurtigst til redaktionen eller bestyrelsen.



TRÆNINGSKALENDEREN

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: Lørdage kl. 13.00 til 13.30 og Onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes.

DATO	SKOV	HVOR ???
07.02.98	Marselis Storskov	Silistria/Grumstolen
07.02.98	Silkeborg Nordskov	Silkeborg klubhus
08.02.98	Sondrup	Langdistance 1900
14.02.98	Vilhelmsborg	Vilhelmsborg godset
14.02.98	Silkeborg Østerskov	Silkeborg Klubhus
21.02.98	Marselis Storskov	Grumstolen
28.02.98	Fløjstrup	P-pladsen ved skoven
28.02.98	Linå Vesterskov	Linå Vesterskovvej

UDDANNELSE

Fra DOF's uddannelsesudvalg er følgende kurser planlagt, og klar til fordybelse,

- Kom igang med klubtræningen - Instruktør Jens Knud Mårup
  Beskrivelse af området, grundprincipper i træningen, hvad skal gøres?, praktiske øvelser med gennemgang, samt meget mere.
  Kurset, som har en varighed på 4 timer, finder sted lørdag den 21. marts fra kl. 10.00 - 14.00 på Grumstolen.
- Introduktion af O-løb for børn - Instruktør Dorte Hansen
  Hvilke lege kan bruges til at lære noget om O-løb, udarbejdelse af en plan for en periode, ideer, debat og mulighed for ideudveksling.
  Kurset, som har en varighed på 4 timer, finder sted lørdag den 9. marts fra kl. 18.00 - 22.00 i SOK's klubhus.
- Lederrekruttering - Flere får mindre - Instruktør K.K. Terkelsen
  Frivillige lederes behov og motiver, ledertyper, Klubtyper, organisation og strukturering, ansvar og forpligtigelse, rekrutteringsstrategier, samt meget mere.
  Kurset, som har en varighed på 4 timer, finder sted lørdag den 21. marts fra kl. 18.00 - 22.00 i OK Gorms klubhus, Jelling.

Hver deltager skal indbetale kr. 50.- på giro - 606 0293 samt tilmeldes igennem Uddannelsesudvalget til,

Martin Østberg
Odinsvej 5, Tune
4000 Roskilde

Gerne klubvis indbetaling og tilmelding. Tilmeldingen skal ske 14 dage før et kursus afholdes. Sæt allerede nu et kryds i kalenderen og tilmeld dig, jo før jo bedre.
For yderligere information kan der træffes henvendelse til Bent Christensen, som også fungerer som Nordkredsens kontaktperson i Uddannelsesudvalget. Bestyrlsen vil også være behjælpelig med enhver form for information.

HVAD HEDDER DU??

Som anført i generalforsamlingens dagsorden, skal der diskuteres en fornuftigt navn til klubbladet. Som mange måske har lagt mærke til, så har navnet skiftet ved hver udgivelse. Det har blandt andet været bundet i, at redaktionen ikke har ville tage en sådan beslutning, når bestyrelsen ikke har kunnet sige god for nogle af de i den tid indkomne forslag. For at genopfriske hukommelsen med de allerede anvendte navne er de oplistet herunder,

Kratluskeren	Kompasset
Post 1900	Udløberen
Bommerang	O-Løberen
Under Linden	Kurs 1900

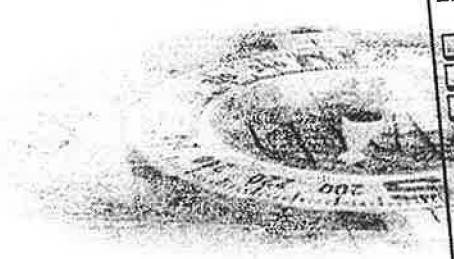
Måske sidder du med en godt navn, som beskriver den tilstand og funktion, som bladet repræsenterer. Tøv derfor ikke, meddel dette enten til bestyrelsen eller redaktionen. Den tidligere konkurrence er om ikke andet så stadig aktiv, så der er stadig mulighed for en præmie (jvf. Martsbrev 1997)..

Thomas

EN TUR PÅ NETTET

Internettet fylder ikke blot meget i medierne i øjeblikket, det bliver også i stigende grad en del af vores hverdag. Hvad kan vi bruge dette medie til rent orienteringsmæssigt, jo der er flere gode muligheder, og mulighederne bliver stadig mere eksplosive. Har du et par gode internet adresser, som du syntes er gode, og som du gerne vil dele med andre informations hungrede O-løbere, så send en beskrivelse til redaktionen.

Thomas



JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:	den	klasse:	sted:
Løb 2:	den	klasse:	sted:
Løb 3:	den	klasse:	sted:
Løb 4:	den	klasse:	sted:

skriv tydeligt - tak!

☐ Kører selv.
☐ Ønsker kørelejlighed.
☐ Har plads til _____ personer.

Sendes til: LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MARSLET

Husk at indsende dine indslag.....

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 13.30 og onsdage kl. 18.00-18.30. Arrangørerne er de omkringliggende klubber i samarbejde.
Normalt vil der være 4 baner af forskellig længde og sværhedsgrad, 3-4 km. let, ca. 4 km. mellemsvær, ca. 6 km. mellemsvær og 8-9 km. svær. Tilmelding ved FORÅRSFRÆS.

Dato	Skov	Mødested
01.01.98	Marselisborg	Silistria Nytårsløb. FÆLLES START KL. 13.00
03.01.98	Marselis Storskov	Silistria/GRUMSTOLEN
10.01.98	Marselis Nord	Silistria/GRUMSTOLEN
17.01.98	Marselis Storskov	Silistria/GRUMSTOLEN
17.01.98	Silkeborg Østerskov	Silkeborgs klubhus
24.01.98	Fløjstrup	P-plads ved skoven
24.01.98	Silkeborg Nordskov	Nåege
31.01.98	Marselis Storskov	Silistria/GRUMSTOLEN
31.01.98	Silkeborg Vesterskov	Gjessøvej
07.02.98	Marselis Storskov	Silistria/GRUMSTOLEN
07.02.98	Silkeborg Nordskov	Afm. A15
08.02.98	**Sondrup**	**Langdistance 1900 arrangerer Lone, Birgitte.**
14.02.98	Vilhelmsborg	Vilhelmsborg godset.
14.02.98	Silkeborg Østerskov	Silkeborgs klubhus
21.02.98	**Marselis Storskov**	**GRUMSTOLEN 1900 arrangerer v/Lena, Birte S.**
28.02.98	**Oksbøl ????**	**Klubweek-end starter Bent C.**
01.03.98	**Oksbøl ????**	**Klubweek-end fortsat**
28.02.98	Fløjstrup	P-plads ved skoven
28.02.98	Linå Vesterskov	Linå Vesterskovvej
07.03.98	Marselis Nord	Silistria/GRUMSTOLEN
07.03.98	Balle skov	Balleskolen
14.03.98	Skrald skov	Løgtenvejen/Jernbanen
14.03.98	Hjortsballe	Afm Gjessøvejen
21.03.98	**Risskov**	**Vandrerhjemmet 1900 Frank, Bent R., Lise**
21.03.98	Sønderskoven V	Afm. Paradisvejen
28.03.98	Ristrup	P-plads ved vejen gennem skoven
28.03.98	Lysbro	P-plads ved Sdr. Ringgade. Silkeborg
04.04.98	Gødvad	Silkeborg Højskole
08.04.98	Ingen træningsløb p.g.a. Påskeløbene	
15.04.98	Troldhøj Gern bakker	P-plads ved skoven
18.04.98	Kobskoven	Silkeborgs klubhus
22.04.98	Tinning	Forårsfræs PAN arrangerer 1. FRÆS
29.04.98	**Silkeborg Nordskov**	**Forårsfræs 1900 arrangerer 2. FRÆS**
06.05.98	Fløjstrup	Forårsfræs PAN arrangerer 3. FRÆS
13.05.98	Randers Skov	Forårsfræs Randers arrangerer 4. FRÆS
20.05.98	Marselisborg	Kr. Himmelfartsløb. HUSK tilmelding forud.
27.05.98	**Riisskov**	**P-plads ved Vandrerhjemmet 1900 v/Pia C.+ familie.**
27.05.98	Østerskoven	Ny Himmelbjergvej
03.06.98	Grimhøj	Ved skoven
03.06.98	Balle skov	Ved Teknisk skole
05.06.98	**Marselisfortræning**	**Tangkrogen kl. 14.00**
10.06.98	Vilhelmsborg	Vilhelmsborg godset.
10.06.98	Nordskoven Veset	P-plads Århusvej
19.06.98	Marselis	Skt. Hans løb Silistria/GRUMSTOLEN
01.07.98	Silkeborg Østerskov	Østre Søbad
08.07.98	Silkeborg Kobskov	Østre Søbad
15.07.98	Silkeborg Østerskov	Østre Bad
22.07.98	P.t. ikke fastlagt	
28.07.98	Harrild Hede	Uldjyderne (flere oplysninger senere)
29.07.98	Hvalskov	Ved vejen gennem skoven

Der kan komme ændringer, der i så fald vil blive opslået på GRUMSTOLEN hurtigst muligt. Der er mulighed for på flere af løbene at træne forskellige teknikker/momenter.

AARHUS IDRÆTSFORENING AF 1900 AARHUS

POST 1900

2. årgang nr. 3. Marts 1998 | Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet

Som besluttet på den overståede generalforsamling, blev klubbladet døbt POST 1900. Navnet signalere, at indholdet skal kunne fungere som den månedlige informationsindsprøjtning om vigtige fremtidige begivenheder samt fortidens sjove og alvorlige hændelser. Sidder du med et budskab, et løbstricks eller blot en kommentar, så venter POST 1900 på dig.

"indbetaling af kontingent for 1. halvår 1998"

Klubben har indkøbt postbeskrivelsesprogram og banepåtrykningsprogram "CONDES for WINDOWS" af Finn Arildsen, og da det er en klubversion, kan de medlemmer, der ønsker det, få en kopi til brug i klubben. Henvendelse herom kan ske til formanden, der så fremsender de nødvendige filer og licensoplysninger. Filerne kan også hentes gratis ned fra Internettet på følgende adresse:
http://www.finn.arildsen.com Man får en prøveversion, der dog kun gælder i 30 dage, og kun med det købte licensnummer og kodeord, kan man fortsætte med at bruge programmet fremover.

Vedlagt følger et girokort til indbetaling af kontingent for 1. halvår 1998. Kassereren ser meget gerne, at indbetalingen sker hurtigst mulig og senest den 1. april.
Udmeldelse kan ske ved henvendelse til kassereren, Henning Jensen, hvor yderligere kan aftales.

Læs mere om:

Forårsfræs i Åkjærskovene

Med eliten i Oksbøl

Mød Marseliskomiteen

Forårslisten

Kalenderen står på forår, og forårslisten bugner af gode aktivitetsmuligheder.
I forbindelse med tirsdagsaftenerne vil der være aktiviteter tilpasset både begyndere, de lidt øvede og de garvede, som i en vis udstrækning dog også gerne må være behjælpelige med oplæringen af nye løbere. Der skulle være plads til det hele.

- Tirsdag 10/3 Specialtræning fra GRUMSTOLEN kl. 17.00 v/Henning Jensen (alle er velkomne)
- Tirsdag 17/3 Specialtræning fra GRUMSTOLEN kl. 17.00 v/Frank Dabelstein. (alle er velkomne)
- Lørdag 21/3 B-løb i Tolne Skov
- Søndag 22/3 B-løb i Tornby Plantage
- Tirsdag 24/3 Specialtræning Fra GRUMSTOLEN kl. 17.00 v/Per Lind Jensen (alle er velkomne)
- Tirsdag 31/3 Specialtræning fra GRUMSTOLEN kl. 17.00 v/Bent Christensen (alle er velkomne)
- April, Demonstration af korttegning på PC'er v/ Frank Dabelstein dato er p.t. ikke fastlagt, men meddeles i næste nummer.
- 9., 10. og 11. april Påskeløbet 1998 i Jammerbugten.
- Søndag 19/4 CUP-matchens første afdeling. Så denne søndag bør du prioritere allerhøjest, hvis du ikke er i stand til at klare det hele. Husk alle tæller med uanset klasse, erfaring, alder mm. Men det kræver man møder op og gennemfører sin bane. Håber vi bliver rigtig mange.

"CUP-matchen søndag 19/4"

- Fredag 05/6 Grundlovsdag starter fortræningen til årets Marselisløb. Det ser godt ud med mange deltagere fra 1900-Orintering.
- Lørdag 11/7 Første etape af Skawdysten i Råbjerg. Skagen OK arrangerer.
- Søndag 12/7 Anden etape af Skawdysten i Højengran. Skagen OK arrangerer.

Mød Marseliskomiteen

Mød op i klubhuset på observatoriestien 1, onsdag den 1 April 1998 kl. 19.30. Alle er velkomne.
I løbet af aften vil medlemmerne af Marseliskomiteen orientere om Marselis-cykelløbet og Marselisløbet 1998, og der vil være mulighed for af stille spørgsmål til de enkelte komitemedlemmer.

Senere viser Bent Thygesen, som er medlem af Marseliskomiteen, nogle af sine lysbilleder og fortæller om sine vandreture i Nepal's bjerge.

Komiteen vil være vært ved en kop kaffe med brød.

Udgives af:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:
Oplag : 75 stk.
Sat med,
- Times New Roman
- Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg

...men i år var vejret godt

Søndag den 8. februar løb årets sidste langdistanceløb af stablen. Stævnecentret var på Hundslund skole syd for Odder, og løbet foregik i skovene ved Åkjær Gods, Sondrup Plantage og Skablund Plantage, og vi var arrangører.

Som noget nyt var der i år indført to ekstra distancer. Tanken var, at disse skulle aflaste det efterhånden store felt på 12 km turen. Men resultatet var endnu flere tilmeldte, der ville tage udfordringen op og løbe efter 4cm kort eller 1:25.000. Det blev til ca. 200 deltagere fordelt på 10, 12, 16 og 20 km.

Ugen forinden havde landsholdet meldt sin ankomst. De skulle træne i Munkebjerg om lørdagen, og så passede et 20 km langdistanceløb fint om søndagen.

"vi hørte ingen som brokkede sig"

Det er imponerende at se sådan en fart, der er på selv efter 20 km. Vinderen løb 1 km på 6½ min i gennemsnit...
Der mangler Århus 1900 vist lidt.

Inden den store dag er der lagt mange timer i forberedelserne til et sådant løb, og med i forberedelserne er der oplevelser af mere eller mindre spændende karakter. Som f.eks. da vi skulle have løbstilladelse i Åkjærskovene, og Lone og jeg blev kørt rundt i godsforvalterens 4-hjulstrukne nyerhvervede Land Rover i ufremkommeligt terræn. Da bilen var ved at vælte, og Lone og jeg var ved at hoppe ud af vinduet i angst, beroligede fru godsforvalter os med, at bilen først ville vælte, når "gyrometeret" stod næsten lodret, og vi ku' jo nok se, at der var et stykke til!! Keld var atter banelægger og gjorde det godt. Vi hørte ingen, der brokkede sig over poster, der stod forkert. Det er altid et af de mere spændende øjeblikke!!

Der var kun én mindre tilfreds skovejer, men ham fik vi vist talt til ro (vi havde fået løbstilladelse af hans kone). Vejret var godt, tørt med sol ind i mellem. Sidste gang i 96 endte løbet i snestorm, og Danmark lå underdrejet i 2 dage efter, men i år var vejret godt.

Alt i alt klappede dagen, som den skulle. De hjælpere, vi havde, lagde et godt stykke arbejde i at få det hele til at glide – og det gled. En stor tak til dem.

Birgitte

Cirkusgåde

Der er 120 mennesker til en cirkusforestilling, og de har samlet betalt 1200 kr. Mændene har hver betalt 50 kr. kvinderne 20 kr. og børnene 1 kr. hver. Hvormange af hver gruppe var i cirkus´et.

Med eliten til Oksbøl

Vejrprognosen stod på frisk til hård vind, frostgrader, hagl og snebyger forinden vi drog afsted til Oksbøl. Så det var med lidt bange anelser, at vi skævede til himlen på vejen derned. Heldigvis tittede solen frem en del steder, så vi var forhåbningsfulde, da vi nåede frem lørdag morgen kl. 9.20. Vi gik indenfor for at finde vores tilholdssted. I døren mødte os en lugt blandet med sved og frisk skovduft, og på gulvet foran os stod ca. 40 par mere eller mindre brugte løbe- og orienteringssko. Ned ad gangen stod adskillige stole stablet op som tørrestativer, hvorpå der hang våde løbebukser, trøjer, sure sokker m.m. Det var så´men bare Danmarks elite, som også var samlet i Oksbøl i denne weekend, og vi havde fået den ære at hægte os på deres træningsløb.

"en lugt blandet med sved og frisk skovduft"

Nå, vi fandt vores senge, og på den anden side af gangen var man allerede godt i gang med at prikke baner ind. Det var de færreste af os, som havde til hensigt at gennemføre de baner, som elite gruppen havde lavet. Så derfor fik vi udleveret masterkortet med alle posterne, hvorefter vi selv kunne prikke en bane ind. Det fungerede udmærket, idet man således kunne få mange poster at træne finorientering ved, og samtidig en passende længde af banen.

Afsted til Ho Klitplantage det gik og ud i skoven. Om eftermiddagen gjaldt det Kærgård Klitplantage, hvor vi alle vist fik vores lyst styret mht. at løbe i åbent klitterræn, oveni købet efter et farve kopieret kort, hvor især kurverne var ret utydelige. Derude fik vi også at føle at vejrudsigten somme tider holder stik. Pludselig stod alt i et, haglene stod næsten vandret ind vestfra, og der var ingen ly at finde midt ude i klitterne. Efter et velfortjent bad begav vi os til spisesalen hvor menuen stod på asparges suppe med kødboller efterfulgt af koteletter i fad med ris.

Det blev et festmåltid, hvor det lykkedes os at spise "personalet ud af huset" idet de måtte ud for at koge flere ris, det var dog mest elitefolkenes fortjeneste.
Næste dag vågnede vi op til snevejr, og jorden var allerede dækket med de først 5 cm overalt. Men inden vi tog afsted skinnede solen igen fra himlen, og vinden havde lagt sig. I det hele taget var det en meget fredfyldt morgen, og vi glædede os til det sidste løb i Vrøgum Plantage.
Ud over at det lykkedes mig at finde 12 ud af 14 poster på halvanden time, var min største oplevelse nok at jeg mødte kronvildt, en fuldvoksen kronhjort med højt gevir og to då'er, det var et overvældende syn, og i nogle lange 30 sek. stod vi og tog åsyn af hinanden, så forsvandt de ind i krattet og jeg løb videre til næste post.

En god og lærerig weekend og med passende selskab af Danmarks elite, var en succes som bør gå hen og blive en tradition år efter år. Nu er vi klar til Påskeløbene.

Mette

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 05-03-1998

Opslagstavlen

Telefonliste

Efter adskillige bemærkinger vedrørende den første udgave af telefon listen, udkommer den nu i en udvidet- og medlemskomplet udgave. Når de sidste kontingent indbetalinger er sket, følger den opdaterede liste.

Marts

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
						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					

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes.

Dato	Skov	Hvor ???
07.03.98	Marselis Nord	Silistria/Grumstolen
07.03.98	Balle skov	Balleskolen
14.03.98	Skrald skov	Løgtenvejen
14.03.98	Hjortsballe	Afm. Gjessøvejen
21.03.98	Risskov	Vandrehjemmet
21.03.98	Sønderskov V	Afm. Paradisvejen
28.03.98	Ristrup	P-pladsen ved vejen
28.03.98	Lysbro Sdr.Ringvej	P-pladsen Silkeborg

Hjemmeside

Som man kan læse af referatet fra generalforsamlingen, blev der diskuteret klubbens tilstedeværelse på det omspændte net. **http://www.aarhus1900.dk**, er en oplagt mulighed for mange ting,

- træningslister
- pointliste
- løbsresultater
- aktivitetsbeskrivelse
- on line løbstilmelding

Bestyrelsen blev opfordret til at klarlægge strategien, handlingsplan samt målsætning for dette medie. Har du nogle gode forslag, som bestyrelsen kan bruge, så stå ikke tilbage med budskabet. Der er annonceret bestyrelsesmøde den 11. Marts, hvor der kunne være mulighed for at starte på det grundlæggende arbejde.

Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
22. marts	C-løb i Gyttegård P.	13. marts
5. april	Hørbylunde	13. marts

Optakt til Påskeløbet 1998

Nu nærmer forårets store og tilbagevendende begivenhed sig. Weekenden den 9., 10. og 11. april løber Påskeløbet 1998 af stablen. Vi har derfor valgt, at næste nummer af POST 1900 skal stå i Påskeløbets tegn.

Vi vil simpelthen opbygge et tema omkring dagene; hvad der er af seværdigheder uden for selve løbet, hvordan er skovene/klitterne, hvad skal man specielt være opmærksom på, almindelige gode råd, samt en komplet startsliste for alle tilmeldte. Traditionen tro er det tre hårde dage, med sædvanlige svære og udfordrende baner.

Derfor vender jeg mig især til Jer; de som deltog i sidste års Jyske-3-dags, dem som skal med den 21. og 22. marts til Nordjylland, og dem som i sidste uge deltog i træningsweekenden i Oksbøl, Alle har I en god mulighed for at bidrage med indsigt, tips og terrængtype beskrivelse. Noget som vil kunne bringe 1900 højt på ranglisterne.

Skriv blot, stort som småt, begynd allerede nu.

Thomas

Ny form, samme budskab

Bladet har efterhånden undergået en del forandringer, nogle har været mere synlige end andre. Men som man nok kan se, har denne udgave medført et tigerspring.
Det er mit håb at ændringerne kan få alle ud af busken, så vi sammen kan gøre bladet til et uundværlig informationscentrum.

Næste udgave byder bla. på:

Tema om Påskeløbet 1998

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:	den	klasse:	sted:
Løb 2:	den	klasse:	sted:
Løb 3:	den	klasse:	sted:
Løb 4:	den	klasse:	sted:

skriv tydeligt - tak!

☐ Kører selv.
☐ Ønsker kørelejlighed.
☐ Har plads til _____ personer.

Sendes til: LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET

AARHUS IDRÆTSFORENING AF 1900 AARHUS

POST 1900

2. årgang nr. 4. april 1998 | Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet

Det fremtidige ungdomsarbejde i Århus 1900 Orientering skal snart tilrettelægges. I bestyrelsen har vi drøftet, hvordan opgaven med at fastholde og udvikle vores efterhånden ganske pæne antal unge begyndere evt. kunne løses. Er du interesseret, så læs mere i artiklen på side 2.

"19. april, skal alle af huse"

CUP-MATCHEN UNDALLSLUND 19. APRIL 1998.
Et af årets helt store mål er sejr i cup-matcherne mod følgende klubber: Skive AMOK, Vendelboerne, Skagen, Karup og Hadsund.

Første chance får vi den 19. april, så der skal alle af huse. Sidst vi var af sted var vi 45 aktive med, og det rakte som bekendt ikke mod Holstebro, der sidste år tog oprykningspladsen. Vi skal altså stille med alle mand, der på dagen også skal yde deres optimale. Som vanligt vil klubben stille bus til rådighed, hvis blot et rimeligt antal ønsker at køre med. Husk derfor ved tilmeldingen at angive om du selv kører, eller ønsker fællestransport med bussen.

Tilmeldingen kan som sædvanligt ske til LONE DYBDAL, Nymarksvej 20R, 8320 Mårslet Tlf. 86 29 80 36, eller denne gang undtagelsesvis også til formanden. Under alle omstændigheder skal vi have din tilmelding senest den 6. april. Få dig derfor meldt til STRAKS. Hellere i dag end i morgen. Lad os stå sammen og få klaret den første del af oprykningen til 3. division.
ALLE HAR BETYDNING FOR DET ENDELIGE RESULTAT.

PLJ

Læs mere om:

Alt om Påskeløbet

Fremtidens ungdomsarbejde

Forårsfræs

Startpenge 1998

Vedlagt finder du girokort til indbetaling af startpenge for 1998. Beløb og navn eller navne anfører du selv, satserne for 1998 er,

- juniorer (<21) & superseniorer (>60) kr. 150.-
- seniorer kr. 300.-

Ved indbetaling af startafgiften senest den 1. maj deltager du i startpengeordningen, der giver dig mulighed for frit at tilmelde dig åbne orienteringsløb i Danmark samt resten af Norden i hele 1998 uden yderligere opkrævning af startafgift. Dog vil du, ved årets udgang, modtage en opkrævning af startafgift for de løb, hvori du ikke har stillet til start, medmindre du, efter at have tilmeldt dig, er blevet forhindret i at løbe pga. en skade eller anden sygdom.

Evtentuelle afbud skal rettes til kassereren i form af et skriftelig afbud afsendt i samme uge som løbets afholdelse.

Ønsker du ikke at deltage i startpengeordningen, vil du sidst i 1998 modtage en opkrævning af startafgift for de løb, du har været tilmeldt i 1998. Eventuelle spørgsmål herom besvares ved henvendelse til undertegnede på tlf. 86 13 79 25.

Henning J.

Jyske 2-dages

Lørdag morgen den 21. marts kørte vi nordpå. Det var dejligt solskin og 5 - 6 plus grader. Målet var Jyske 2-dages i Tolne Skov og Tornby Klitpantage.

Tolne er en skov med meget varieret kurvebillede og mange stier. Tornby Klitplantage syd for Hirtshals byder om muligt på et endnu mere spændende terræn, også fordi der her er klitrækker med.
To krævende løb både O-teknisk og fysisk.

Århus 1900 var repræsenteret med ca. 20 løbere, som alle trods bum og måske manglende fysik oplevede nogle gode o-løb i skovene.

Mit mål var at opnå en tid under timen. Måske det lykkedes til påskeløbene. Jeg glæder mig allerede.

Vi ses!

Evald

Tirsdagstræningen

Tirsdag den 24. marts vil træningsmomentet være kurver. Kort teoretisk oplæg præcis kl. 17.00 og ca. 17.15 går det løs i skoven med praktiske øvelser.

Tirsdag den 7. april stopper tirsdagstræningen med fællesspisning. Menu: lammekølle.
Tilmelding kræves til Birte Sivebæk på tlf. 8616 7883 eller ved tirsdagstræningen i ugen forud.

PLJ

Udgives af:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:
Oplag : 75 stk.
Sat med,
- Times New Roman
- Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg

Hvad laver du mandag den 6. marts 2000?

- Jeg har ungdomstræning på Grumstolen!

Tja, måske var det også noget for dig

Vi har i bestyrelsen fortsat den snak, som blev rejst på generalforsamlingen angående klubbens fremtidige ungdomsarbejde. Vi er ikke kommet til nogen egentlig afklaring, men vi har kastet et par bolde i luften, og de svæver endnu, så du har mulighed for at skyde nogle ned, sende flere op osv.

- Målet med arbejdet?
- En langsigtet plan for arbejdet?
- En fast kerne af voksne til at forestå arbejdet?
- En fast mødedag en gang om måneden?
- En trænings-weekend for nordkredsen, C – kursus?
- En vis progression i arbejdet?
- At skabe og fastholde lyst til at løbe O-løb?
- Hvor mange kan vi håndtere?
- Skal det være helt åbent?
- ...?

Naturligvis må vi forvente, at forældrene skal trække en – stor eller lille – del af læsset i dette arbejde, men det kunne jo tænkes, at der var andre i klubben, som har lyst til at lave ungdomsarbejde, og så skal de bestemt være meget velkomne. Vi vil derfor opfordre interesserede til at melde sig under skærmen og komme med ideer. I påsken er mange af os samlet, så det kunne være en passende lejlighed til at sætte mere konkrete handlinger i gang.

"meld dig under skærmen"

Et helt konkret forslag kunne gå på, at fire voksne påtager sig opgaven og danner kernen. De indkalder til et møde for interesserede og en stor del af planlægningsarbejdet klares i fællesskab. Forløbet bliver så fastlagt og opgaverne fordelt. På den måde bliver arbejdet overkommeligt, og der sikres en konsistens i forløbet.

Tænk lidt over det, og kom frem med dine gode idéer til bestyrelsen.

Bestyrelsen/Øjvind

Den svære

Lars befinder sig i et hus, hvor der er tre ens lamper på første sal. Kontakterne til de tre lamper sidder imidlertidig nede i kælderen, og Lars vil gerne findes ud af, hvilken kontakt der tænder hvilken lampe. Men han er alene i huset og gider kun gå én gang op på første sal. Ledningerne er skjulte, og han kan ikke se lamperne fra kælderen. Han må heller ikke trække ekstra ledninger, bruge værktøj eller andet snyderi. Hvordan kan Lars løse den opgave?

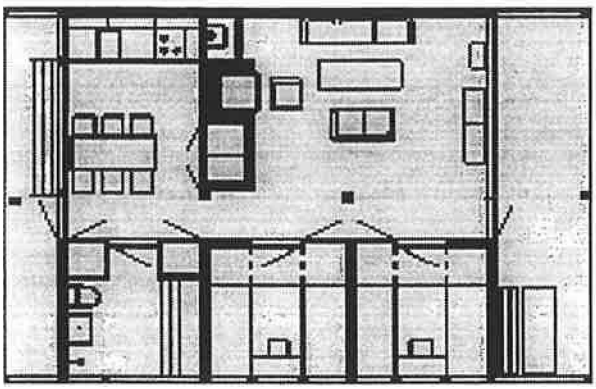
Vigsø Feriecenter

Med mindre end en kilometer til kysten ligger Vigsø Bugt FerieCenter, smukt indpasset i det storslåede landskab. Her er der mulighed for at nyde ferielivets komfort, deltage i de mange aktiviteter - eller på egen hånd at udforske en egn, som har så meget at byde på.

"husk badebukser og godt humør"

Receptionen har åbent hver dag fra klokken 09.00-20.00. Her udleveres nøgler til feriehuset. Ved centeret findes et købmand, der blandt andet sørger for frisk morgenbrød.

Centerets 174 helårshuse ligger utroligt flot - tæt ved Vesterhavet. Husene er på ca. 70 kvm. og har plads til op til 6 personer. De fleste huse har brændeovn, og nogle har udsigt over Vesterhavet. Der er 2 soveværelser, 1 eller 2 badeværelser, stue med udgående telefon, farve TV og brændeovn, køkken og solterasse.



Det subtropiske badeland med temperaturer på 28 grader er uanset årstiden et paradis for børn, der gladeligt opholder sig dage i det varme badeland med vandrutschebane og boblebad. Og det kan de voksne for så vidt også.

Thomas

Uden om løbet

Fosdalen og Langdalen er to dalstrøg på omkring 600 m. længde. De løber parallelt med hinanden i retningen nordvest med en afstand på ca. 1,2 km. Begge dale udmunder i Lien, som er Danmarks største indlandsskrænt. Lien, der i stenalderen var kystskrænt, er visse steder op til 65 m. høj. Indlandsskrænten Lien med sidedale er fredet.

"se Jyllands største vandreblok"

Janum Kjøt er en vandreblok, som er løsrevet fra de norske fjelde og ført hertil af istidens gletschere. Stenen er Jyllands største vandreblok. Den er 2 m. høj, 6,5 m. lang og har en omkreds på 15,5 m.

Thomas

Hvem snorker?

Bestyrelsen har lagt kabalen, og således blev sammensætningen. Ændringer kan finde sted, men kun efter gensidig aftale de byttede imellem.

Halle Birgitte
Brøgger Øjvind
Brøgger Torbjørn
Brøgger Jens
Halle Anne Margrethe

Gjøderum Ole
G. Svenningsen Asbjørn
G. Svenningsen Nikoline
G. Svenningsen Marius
Svenningsen Helle
Svenningsen Erna

Abrahamsen Keld
Dybdal Lone
Dybdal A. Jakob
Dybdal A. Nanna
Dybdal A. Marie

Kokholm Thomas
Laustsen Mette
Laustsen Anette
Laustsen Mogens
Laustsen Ida
Laustsen Jakob

Dombernowsky Steen
Møller Laura
Møller Lisbeth
Møller Asger

Christensen Hans-Henrik
Christiansen Malthe
Christiansen Rosa
Christiansen Nanna
Christiansen Maj
Christiansen Pia

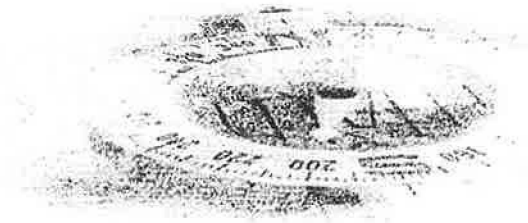
Staffensen Mikkel
Staffensen Vibeke
Staffensen Finn
Staffensen Lasse
Lind Jensen Anne

Laustsen Evald
Laustsen Ellen
Laustsen Michael
Andersen Susanne
Bang Signe
Bang Jørgen

Sommer Bjørn
Søgaard Erik
Jensen Henning
Andersen Henrik
Vogel Katja
Petersen Anne Wulff

Jensen Bodil Buchtrup
Jensen Per Lind
Binsbergen Johanna van
Christensen Bent
Worm Birthe

Nørregård Erling
Kyed Lena
Rasmussen Birgit
Sivebæk Birte
Krogh Chris



1. Etape Bulbjerg

Stævneplads: ved vejen til Lild Stand

Kort: Bulbjerg 1:10.000 Ækv. 5 meter 1994, enkelte rettelser 1998

Afstande: Parkering - Stævneplads: 100 - 200 m
Stævneplads - Start: 100 m

Terræn: en typisk klitplantage med en meget varieret bevoksning. Overvejende let gennemløbelig gran og fyrbevoksning., dog enkelte områder med lidt langsommere gennemløbelighed. Den nordvestlige del af Bulbjerg er et detaljerigt fladt lyngbevokset hede/klitområde. Kurvebilledet er meget detaljerigt og kuperingen er let. Stisystemet er vedudbygget og varierende.

2. Etape Vester Thorup

Stævneplads: midt i skoven

Kort: Vester Thorup 1:10.000 Ækv. 2,5 m 1997

Afstande: Parkering - Stævneplads: 100 - 200 m
Stævneplads - Start: 80 m

Terræn: ligeledes en typisk klitplantage med en spredt bevoksning, overvejende af gran og fyrskov. Med gennemløbelighed fra let til næsten umulig. Der er områder med næsten ingen eller meget begrænset bevoksning. Vester Thorup plantage er varierende i kurvebilledet, fra let til stærk kupering. Plantagen er meget detaljeret langs kysten, med omfangsrigt stisystem i hele området.

3. Etape Svinkløv

Stævneplads: i sydkanten af den midterste del af skoven

Kort: Svinkløv 1:10.000 Ækv. 2,5 m 1997

Afstande: Parkering - Stævneplads: 200-1000 m
Stævneplads - Start: 100 m

Terræn: en meget markant kystskrænt mod nordvest. Svinkløv Plantage består overvejende af let gennemløbelig gran og fyrbevoksning, dog med enkelte partier med lidt langsommere gennemløbelighed, og enkelte områder med spredt eller ingen bevoksning. Både kurvebilledet samt stisystemet er varierende, og detaljeret.

Startliste

Startlisten er her gengivet som den fremstår på internettet.

Klasse	Navn	1./2./3. dag
BEG	Anette Laustsen	14:41 / 13:47 / 12:40
BEG	Susanne Andersen	14:48 / 13:36 / 12:42
D10	Nanna Dybdal	14:24 / 13:40 / 12:52
D10	Marie Dybdal	14:39 / 13:52 / 12:32
D10	Nikoline Gjøderum	14:55 / 13:32 / 12:44
D13-14B	Laura Møller	11:50 / 10:55 / 10:02
D17B	Vibeke Ekhardt	14:08 / 13:23 / Jakt.
D17B	Katja Vogel	14:17 / 13:32 / Jakt.
D21AK	Helle Svenningsen	12:06 / 10:00 / Jakt.
D21AK	Anne Lind Jensen	12:14 / 10:05 / Jakt.
D21AK	Mette Laustsen	12:33 / 10:22 / Jakt.
D35A	Birgitte Halle	12:48 / 11:54 / Jakt.
D35A	Lone Dybdal	12:54 / 11:37 / Jakt.
D35B	Anne Wulff	11:47 / 11:31 / Jakt.
D35B	Erna Svenningsen	11:50 / 11:40 / Jakt.
D35B	Vibeke Staffensen	12:05 / 11:41 / Jakt.
D40A	Birte Sivebæk	13:00 / 12:18 / Jakt.
D40A	Pia Christiansen	13:15 / 12:21 / Jakt.
D40A	Lisbeth Møller	13:26 / 12:05 / Jakt.
D45A	Birthe Worm	13:45 / 13:10 / Jakt.
D45A	Birgit Rasmussen	13:58 / 13:35 / Jakt.
D45A	Lena Kyed	14:30 / 12:47 / Jakt.
D50A	Signe Bang	12:49 / 11:02 / Jakt.
D55A	Ellen Laustsen	11:10 / 10:19 / Jakt.
D55A	Bodil Buchstrup	11:14 / 10:13 / Jakt.
D55A	Jonna van Binsbergen	11:35 / 10:00 / Jakt.
H10	Jens Brøgger	14:07 / 13:13 / 11:57
H10	Asger Møller	14:13 / 13:18 / 11:55
H13-14B	Thorbjørn Brøgger	11:38 / 10:26 / 09:33
H21A	Henning Jensen	14:21 / 13:28 / Jakt.
H21A	Bjørn Sommer	14:26 / 13:43 / Jakt.
H21A	Henrik Andersen	14:38 / 13:54 / Jakt.
H21AK	Michael Laustsen	11:25 / 10:54 / Jakt.
H21AK	Thomas Kokholm	11:43 / 11:35 / Jakt.
H21AK	Mogens Laustsen	11:51 / 11:31 / Jakt.
H21AM	Anders Edsen	11:06 / 10:49 / Jakt.
H21AM	Kristian Edsen	11:36 / 11:15 / Jakt.
H35B	Chris Krogh	13:36 / 12:42 / Jakt.
H35B	Erik Søgaard	13:51 / 13:03 / Jakt.
H35B	Erling Nørgaard	14:01 / 12:30 / Jakt.
H40A	Ole Gjøderum	13:18 / 12:50 / Jakt.
H40A	Hans Henrik Christensen	13:29 / 12:54 / Jakt.
H45A	Bent Christensen	11:33 / 11:13 / Jakt.
H45A	Sten Dombernowsky	11:52 / 11:53 / Jakt.
H45A	Keld Abrahamsen	12:45 / 10:22 / Jakt.
H45AK	Øjvind Brøgger	12:46 / 11:56 / Jakt.
H45AK	Finn Staffensen	12:55 / 12:10 / Jakt.
H50A	Per Lind Jensen	14:33 / 12:24 / Jakt.
H55A	Jørgen Bang	12:33 / 12:21 / Jakt.
H60A	Evald Laustsen	11:42 / 10:01 / Jakt.

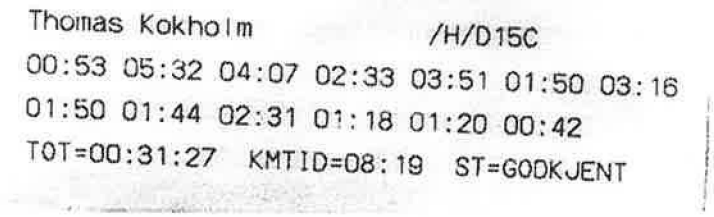
Børnebaner

Tilmelding til børnebaner samt start og slut findes i et telt på stævnepladsen.

Der er åbent torsdag fra kl. 10.30
fredag fra kl. 9.30 og
lørdag fra kl. 9.00

Der er to muligheder at vælge imellem. For de helt små er der lavet en snitzlet begynderbane med kortskitse. Det er gratis. For de lidt større findes der en startorienteringsbane på specialfremstillet o-kort. Banen er ikke snitzlet men er lavet som "Aktion Rød Hånd", dvs at der ved alle andre stier end den rigtige vil der være en " Rød Stophånd". Denne bane koster 10 kr. pr. dag. Der er præmier!

Mette



Tidsregistrering og kontrol

Der benyttes det elektroniske system fra EMIT (regnly). Systemet består af selve løbebrikken med ur og hukommelse, samt et papirbaseret back-up. Det er vigtig, at navn, starttid, klasse samt briknummer påføres back-up kortets gule side før hver start.

"husk din løbebrik torsdag før 1. start"

Startproceduren for 1. og 2. etape er ikke anderledes end fra løb hvor hulkortet anvendes. I sidste bås før løberen går til kortkassen (1 min. før start) "renses" brikken ved at anbringe den i briknulstilleren på urets første bip og løfte den igen på urets sidste bip. Det sidste minut står løberen klar ved siden af kortkassen for deres respektive klasse.

Startproceduren for de klasser uden for jagtstarten har samme start-procedure som de forgående etaper. Jagtstarten er opbygget således, at den hurtigeste løber de to foregående dage er den først startende. Resten følger efter i det antal minuter og sekunder de er efter den førende. De løbere som er mere en 60 minuter fra den førende starter i 30 sek. intervaller en time efter. Ved jagtslusen findes ligeledes findes de før omtalte briknulstillere som løberne skal sørge for at "rense" deres brik ved.

Thomas

Opslagstavlen

Bestyrelsesmøde

For at sikre dine idéer allerede kan blive behandlet på førstkommende bestyrelsesmøde kan det oplyse at næste møde finder sted torsdag den 22. april 1998 kl. 17.00 hos formanden.

PLJ

Start til Broløbet købes

En bekendt har været forsent ude med tilmeldningen til Broløbet, kender du en som kender en som har tilmeldt sig, men som desværre ikke kan deltage, så henvend dig til mig.
Evald på Tlf. 86 94 38 23

April

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
		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			

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes.

Dato	Skov	Hvor ???
04.04.98	Gødvad	Silkeborg højskole
15.04.98	Troldhøj Gern	P-plads ved skoven
18.04.98	Kobskoven	Silkeborg klubhus
22.04.98	Tinningen	1. Forårsfræs PAN
29.04.98	Silkeborg Nordskov	2. Forårsfræs 1900
06.05.98	Fløjstrup	3. Forårsfræs PAN
13.05.98	Randers skov	4. Forårsfræs Randers

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 25-04-1998

Ungdomsafdelingen

For ungdomsafdelingen i Århus 1900 går det bedre end nogensinde. Igen har en stor gruppe af vores unge løbere været afsted på et C-kursus med stor succes. Det er dejligt at være tilmelder til disse kurser, når så mange slutter sig til. En tak skal lyde til de forældre der hver gang stiller sig til rådighed og tager med på kurserne. Uden de voksne kunne det ikke lade sig gøre, at give så mange unger en weekendoplevelse i orienteringens tegn; de fleste af dem har jo stadig brug for en "skygge" når de bevæger sig rundt i terrænet. Er der andre voksne i klubben, der har lyst til at prøve at være med på sådan et C-kursus som leder, kan det sagtens lade sig gøre. Ring blot til undertegnede!!

Der er endnu mulighed for at deltage i et C-kursus, nemlig lørdag den 9. og søndag den 10. maj hvor det er Silkeborg der står for arrangementet. Emnet denne gang er kurveforståelse og sidste tilmelding er den 1. maj. Jeg håber at høre fra rigtig mange af jer.

Desuden er der mulighed for at alle ungdomsløbere - små som store - kan samles og møde ungdomsløbere fra hele Nordkredsen. Silkeborg Orienteringsklub er arrangør for UNGDOMSTRÆF 1998 som afholdes på Himmelbjergegnens Natur- og Idræts Efterskole den 13. og 14. juni. Jeg annoncerer dette allerede nu, men mere detaljeret indbydelse følger i et senere nummer af POST 1900.

O-hilsner fra Anne Lind Jensen

Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
26. april	C-løb, Silkeborg	13. april
10. maj	D-løb, Stenbjerg	25. april

Forårsfræs den 29. april

Det er næsten som at lave et lille C-løb, så der er mulighed for at få prøvet mange af de forskellige funktioner, der skal fungere i et O-løbs arrangement, for at det kan kaldes vellykket, hvilket vi håber det bliver. Der er altid en arbejdsopgave, der kan tilpasses den enkelte. Alle vil selvfølgelig, hvis det ønskes, kunne få mulighed for en løbetur på de udsatte poster.

"meld dig som hjælper nu"

Følgende er på plads:

- Skovtilladelse har vi til Silkeborg Nordskov.
- Banelægningen: Dieter Gravgaard, Per Jacobsen og Per Lind Jensen.
- Start: Birte Sivebæk + 2 hjælpere, som hun selv finder.

Følgende funktioner mangler der en eller flere personer til:

- Postudsætning
- Registrering af ikke tilmeldte deltagere/modtagelse af betaling. (Stævnekontor)
- Evt. en lille salgsbod med vand og kage?
- Udskænkning af vand i mål
- Målfunktionen. Tidtagning og kontrol af klip. Ophængning af resultater
- Postindsamling
- Oprydning på stævneplads
- Plus alt det løse

Formanden eller en af de to andre fra banelægningen modtager gerne dit tilsagn om hjælp.
Evt. kombineret med et ønske om, hvad du helst vil lave.

PLJ

Næste udgave byder bla. på:

Cup-matchen

Beretninger fra Påskeløbet

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:	den	klasse:	sted:
Løb 2:	den	klasse:	sted:
Løb 3:	den	klasse:	sted:
Løb 4:	den	klasse:	sted:

skriv tydeligt - tak!

☐ Kører selv.
☐ Ønsker kørelejlighed.
☐ Har plads til _____ personer.

Sendes til: LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET

AARHUS IDRÆTSFORENING AF 1900 AARHUS

POST 1900

2. årgang nr. 5. maj 1998 — Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet

Påskeløb med mange deltagere. Gode, men også meget udfordrende skove. Fin indkvartering i Vigsø. Ja der var næsten ikke noget, der kunne klages over. Og dog vejret kunne vel nok have været lidt bedre end tilfældet var. Men jeg tror, at de fleste havde forberedt sig på, at det kunne have været endnu værre end det blev, og derfor blev det ikke oplevet som noget problem.

"husk kontingent og løbs-afgiften"

Cup-match med 5 vundne sejre af 5 mulige. Det var simpelthen godt. Tak til alle der var med til at hale sejren hjem. Vi gør det igen næste gang i Ålborg.
Sommeren står snart for døren, og det er nu man skal være opmærksom på tilmeldingsfrister mm., såfremt man ønsker at deltage i et eller flere af sommerens løb. F.eks. Vikingedysten, Skaw-dysten og Sjællandsk 3-dages. Lone modtager tilmeldinger som vanligt.
Orienteringsløb læres ved træningsløbene, så mød blot op og bliv bedre. Det er hver onsdag aften.
På gensyn i skoven! PLJ

Nyt fra bestyrelsen

3 aftener i år med Marselisfortræningen. Mandag den 3. august efterfølges fortræningen af den traditionelle grill-aften på Grumstolen, men herom kommer der senere nyt. I kan dog allerede nu godt reservere aftenen. Både til fortræning og efterfølgende grill-aften.

Bestyrelsen drøftede meget kursusvirksomhed specielt for nye medlemmer, men da opbakningen til tirsdagskurserne ikke havde haft den store interesse for nye medlemmer, afventer vi et udspil og et ønske fra specielt begynderne. Kom blot frem med ønskerne til en af os fra bestyrelsen.

En ting vil vi dog fortsat gerne gøre meget ved nemlig "fadder"ordningen, hvorfor alle, der mener at kunne tage sig af et nyt medlemme lidt mere personligt og direkte, venligst bedes henvende sig til bestyrelsen, der så vil fordele "fadderne" til de nye medlemmer.

Påskeløbene 1999 forberedes allerede nu, idet bestyrelsen forsøger at skaffe fælles overnatningsmulighed på et vandrerhjem i Skagen eller deromkring.

Intentionen om igen i år at deltage i de Slesvig Holstenske Mesterskaber bliver desværre ikke til noget i år, da det falder sammen med Marselisløbs-week-enden, og der er alle naturligvis af huse for at hjælpe til. Det er for øvrigt den 29.-30. august, så du kan få den ind i kalenderen.

NÆSTE BESTYRELSESMØDE.
For at sikre dine idéer allerede kan blive behandlet på førstkommende bestyrelsesmøde kan det oplyse, at næste møde finder sted tirsdag den 26. maj 1998 kl. 19.00 på Grumstolen.

PLJ

Husudvalgsmøde

Fra mødet med udvalgsmedlemmerne fra Århus Skiklub kan følgende oplyses:
Nummerskilt nr. 48. Det største på vores vej, bliver nu sat op ved indkørslen til GRUMSTOLEN, så også de nye medlemmer kan finde frem.
Der bliver indkøbt et ekstra sæt forhæng til brusekabinerne, så de gamle kan tages ned til vask.
Der har været stillet forslag om flytning af telefonen, men i udvalget var der enighed om, at den står et særdeles godt sted. Spærring udenfor 86-89 området opretholdes fortsat.
Der indkøbes lidt supplerende værktøj til køkkenet.
Der findes forbindingskasse på hylderne i kælderen ved Århus Skiklubs arbejdsbord. Kassen må gerne benyttes efter behov. Er der mangler i kassen, bedes man lægge en besked, og der vil blive suppleret op.
Grumstolens årsfest, der traditionelt ligger 5. juni bliver ikke afholdt i år, men er udsat til 5. juni 1999. Bl.a. på grund af Bromarathon. Rengøringslisten er nu udsendt, og alle bedes medvirke til at holde orden i denne periode, hvor 1900-orientering har ansvaret for rengøringen.

PLJ

Læs mere om:

Rengøringslisten ligger nu klar

Journalister søges!

Ungdomsnyt!

Journalister søges!

Som man nok kan se, har det være noget tyndt med beretninger fra påskeløbet. Dels har vi valgt ikke at fokusere så meget på denne begivenhed efterfølgende, specielt da så mange fra klubben var med, men dels også fordi det ikke har væltet ind med sjove eller nyttige fortællinger fra alle jer som deltog. I får nu alle en ny chance. Sommeren igennem er fyldt med muligheder for at berette fra de løb, som I hver især deltager i,

- SkawDysten
- Vikingedyst
- Sjæll. 3-dages

Stor som småt vil bibringe til glæde for alle.

Thomas

Udgives af:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:
Oplag : 75 stk.
Sat med,
- Times New Roman
- Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg

Den endnu sværre

Der er tre låger foran dig; bag den ene er der en bil, bag de to andre er der hver en ged.

Du må vælge en låge. Quizmasteren åbner een af de to andre låger, og viser dig at denne indeholder en ged. Tilbage er altså to uåbnede låger, og bag den ene af dem er bilen, bag den anden en ged.

Vil du ændre dit oprindelig valg?

Thomas

Divisionsturneringen

Undallslund var et godt sted for 1900's løbere.

5 sejre i lige så mange matcher blev det til. Et flot og absolut tilfredsstillende resultat, der danner det allerbedste udgangspunkt for den næste cup-match, der finder sted den 13. september i Rold Skov Øst, med Ålborg OK som arrangører. **Husk allerede nu at reservere dagen.** De individuelle resultater kan studeres på den tilgængelige resultatliste som er udsendt. De enkelte matchresultater blev således:

"5 sejre ud af 5 mulige"

- 1900 - Skagen OK 94 - 69
- 1900 - Vendelboerne 93 - 58
- 1900 - Karup OK 91 - 54
- 1900 - Hadsund OK 103 - 34
- 1900 - Skive AMOK 99 - 28

Med fuldt hold igen den 13. september skulle der ikke være tvivl om at den efterhånden længe ventede oprykning til 3. division er en kendsgerning.

PLJ

Ungdomsnyt!

Foråret står for døren, og det betyder, at det er tid til at finde sko og kompas frem, og se at få meldt sig til nogle af de kommende træningskurser. Sommerlejr skal arrangeres i god tid, og derfor er gruppelederne også begyndt på dette arbejde. Indbydelse foreligger allerede til U2-sommerlejr, så se at få sat kryds i kalenderen og meld dig til!

Dato	Arrangement	Tilmeldning!
9-10. maj	C-kursus i silkeborg	1. maj
9-10. maj	KUM	Man skal udtages!
21-27. juni	U2 sommerlejr Sverige	19. maj

Og til de mindste ønsker jeg jer alle et rigtig godt C-kursus i Silkeborg. Der er allerede tilmeldt en kæmpe flok!!

O-hilsner fra Anne Lind.

Rengøringslisten for Grumstolen

Fra maj til september 1998

Dato	Navn(e)
6. maj	Helle Svenningsen & Ole Gjøderum
13. maj	Lone Dybdal & Keld Abrahamsen
20. maj	Birte Sivebæk & Chris Krogh
27. maj	Lisbeth Møller & Sten Dombernowsky
3. juni	Anne Wulff Petersen & Brithe Worm
10. juni	Øyvind Brøgger & Birgitte Halle m.fl.
17. juni	Pia & Per Jacobsen
24. juni	Anne Lind Jensen & Per Kristensen
1. juli	Tove & Per Rønnau
8. juli	Hans van Binsbergen, Erik Søgaard & Bjarne Nielsen
5. aug.	Bodil Buchstrup & Per Lind Jensen
12. aug.	Birthe Rasmussen & Birgit Rasmussen
19. aug.	Pia Christiansen & Hans Henrik Christensen
26. aug.	Vibeke & Finn Staffensen
2. sept.	Henning Jensen & Frank Dabelstein
9. sept.	Lise Lind Jensen & Bent Raungaard
23. sept.	Ellen & Evald Laustsen

Som hovedregel gøres der rent *onsdag*. Er dette ikke muligt så tirsdag eller torsdag. Er man forhindret den anførte uge, må man selv bytte indbyrdes. Fra den 13.7 (uge 29) til den 31.7 (uge 31) er der sommerferie. Alle brugere af huset er ansvarlige for, at der bliver gjort rent efter behov.

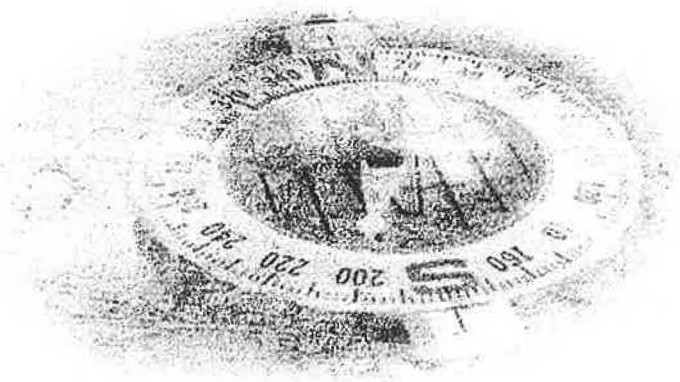
"husk hoved-rengørin-gen"

Lørdag den 26. september kl. 09.00 er der fælles hovedrengøring. Så mange som muligt bedes møde op.

Vi begynder med fælles morgenmad.

Sæt kryds i kalenderen allerede nu!

Johanna van Binsbergen



Opslagstavlen

Sko savnes

Ved sidste etape under påskeløbene efterlod jeg mine sko midt på marken i målområdet, og har ikke set dem siden. Har du? Det er et par almindelige JALA sko med indlagte røde gummihæle. Der udlodes en beskenden dusør ved opklaringen.

PLJ

Byttecentralen

Anders er vokset ud af sin paradedragt str. 4. Den kan erhverves for en flaske god fransk rødvin. Lena Kyed 8692 2139

Maj

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
				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

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes.

Dato	Skov	Hvor ???
30.06.98	Grimhøj	Ved skoven
03.06.98	Balle Skov	Teknisk skole
05.06.98	Marselisfortræning	Tangkrogen kl. 14.00
10.06.98	Vilhelmsborg	Ved godset
10.06.98	Nordskoven Vest	P-plads Århusvej
19.06.98	Marselis	Skt. Hans Grumstolen

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 26-04-1998

Påskeløb 1999

Er det ikke for tidligt at tænke på det; fustrationen, ømheden og det våde løbetøj har måske ikke foretaget sig helt endnu?
Jo både og, men faktum er at Skagen og Vendelboerne allerede nu har udsendt en indbydelse, som de siger "efter lang tids forberedelser".
Som altid byder Danmark's top, på utrolige løbe og orienterings muligheder. Løbene kommer til at foregå i Tvedsted, Aalbæk og det berygtede Kirkemilen, hvor man om ikke andet kan få sin egen personlige sandkasse med hjem.

Thomas

Stafet i Marielund

Kolding OK indbyder til et D-løb i Marielund Bamstrup den 24. maj.
Terrænet er jævnt kuperet med mange stier. Åben med nogen undervegetation. Nogen marker og åbne områder.
Stafetten er opbygget med tre løbere på hver hold, et rent herrehold (6 km. svær), et rent damehold (4 km. svær), et såkaldt D/H130 (4 km. svær), samt et mix hold, som skal gennemføre følgende løbsmix, 1. tur 4 km. svær, 2. tur 3 km. let og 3. tur 6 km. svær.
Der er præmier i alle klasser, samt til største klub.
Yderligere oplysninger kan findes på KOK hjemmeside:
http://users.cybercity.dk/~ccc12835/kok/aabnloeb.htm

Thomas

Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
24. maj	Stafet i Marielund	12. maj
3-5. juli	Vikingedyst	?
11-12.juli	SkawDysten 1998	20.maj

Kristihimmelfartsløb

OK Pan's ungdomsafdeling indbyder atter i år de nærmeste klubber til vores traditionsrige Kristihimmelfartsløb.

Løbet gennemføres som altid som et "udvidet træningsløb", hvor klubbens ungdomsløbere prøver at arrangere et løb selv. Endvidere markerer løbet afslutningen på klubbens begynderkursus, hvoraf specielt begyndere er meget velkomne.

Løbsområde : Storskoven 1:10.000, 1997 ækv. 2,5m

Stævneplads : Græsareal ved Moesgård Strand

Afstande : Parkering til stævneplads, maks. 100m
: Stævneplads til start, maks. 600m

Første start : kl. 10:30 (sidste start ca. 11:30)

Baner : 1, ca. 9.0 km. - svær
: 2, ca. 6.0 km.- svær
: 3, ca. 4.0 km. - svær
: 4, ca. 5.0 km. - mellemsvær
: 5, ca. 4.0 km. - let
: 6, ca. 2.5 km. - let/begynder
: 7, ca. 1.5 km. - snitzlet børnebane

Kagebod : Der vil blive solgt hjemmebagte kager samt øl/sodavand på pladsen. Overskuddet går til OK Pan's ungdomsafdeling.

Bad : Århusbugten

Tilmeldning : Til Lone Dybdal, senest den 14. maj

Næste udgave byder bla. på:

Sådan tackler man en skovflået

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Kristihimmelfartsløb: klasse: Moesgård Strand

Vikingedyst klasse: Vejle

Skawdysten: klasse: Skagen

Løb 4: den klasse: sted:

skriv tydeligt - tak!

☐ Kører selv.
☐ Ønsker kørelejlighed.
☐ Har plads til _____ personer.

Sendes til: LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MARSLET

AARHUS IDRÆTSFORENING AF 1900 AARHUS

POST 1900

2. årgang nr. 6. juni 1998 Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet

Så er det tid for de sidste, at **få kontingentbetalingen bragt i orden**, såfremt de ikke vil udsætte sig selv for stop i blade, POST 1900 o.s.v.

FÅ DET NU GJORT! Kassereren venter på indbetalingen. Kontingentet udgør, som vedtaget på generalforsamlingen, 200 kr. pr. halvår, og kan indbetales på klubbens gironummer 417-7681, 1900-Orientering v/Henning Jensen, Tunøgade 46, 4.sal, 8000 Århus C. Evt. udmeldelse skal også ske til kasserer Henning Jensen evt. pr. tlf. 8613 7925 eller på ovenstående adresse.

"13. sep er dagen hvor 3. division skal sikres"

En **dejlig sommersæson** er netop startet, og der er mange muligheder for at komme afsted i sommerens løb, men ellers gælder det som nævnt om at holde formen ved lige, til vi når frem til den 13. september, hvor vi sammen skal sikre oprykningen til 3. division.
Husk at få krydset datoen ind i kalenderen.

Marselisfortræningen starter den 5. juni som sædvanlig, og vi har i år fået en ekstra uge med vagt. Det er vigtigt, at vi både viser, at vi gør noget for Marselisløbet og for orienteringsafdelingen. Den bedste måde, at vise det på, er ved at møde frem. Har du endnu ikke svaret Birte, så gør det gerne straks, men ellers er du mere end velkommen alligevel og selvfølgelig i klubbens farver.

Jo flere jo bedre. På gensyn. PLJ

Læs mere om:

Hvordan klares skovflåten

Ungdomsnyt!

Sommerferie

Redaktionen holder sommerferie, og er derfor først tilbage med august nummeret. God sommerferie til alle...

Thomas

Marselisvagter

Hjælp, jeg har på nuværende tidspunkt kun 16 personer til at stå vagt ved marselisfortræningen. Det er selvfølgelig meget skuffende, at så få har meldt tilbage, men du kan nå det endnu. Tilmeld dig på udsendte tilmeldningsblanket (bedst) eller ring på tlf. 8616 7883 (ikke nem at træffe), fordelingen laves i starten af juni måned.

Jeg forventer, at alle, der overnatter gratis til Påskeløbene, deltager gratis i julearrangementet og "kampen om den gyldne sko" osv., som en selvfølgelighed melder sig som vagter, hvis I vil have samme gunstige klubbetingelser næste år.

Hvis tilmeldningsblanketten er forsvundet repeteres datoerne hermed: 15. og 17. juni, 3., 5., 10. og 12. august.

Birte Sivebæk

Forårsfræs 2 i Silkeborg Nordskov.

Onsdag den 29. april var 1900 orientering vært ved 2. afdeling af årets forårsFRÆS i Silkeborg Nordskov. Lad mig indrømme det straks - vejret kunne havde været bedre, - men ellers synes jeg det gik rigtig godt. 93 tilmeldte, hvoraf 14 dog ikke kom til start (måske p.g.a. regnvejret).

Dieter, Per Jac. og undertegnede havde lavet banerne, der startede i den kuperede del af skoven for at slutte af i den meget detaljerige del, der hedder Hårup Sande. Denne kombination gav flere af deltagerne store problemer, da man mod slutningen af løbet måtte til at finorientere, efter at man var tappet godt og grundigt for kræfter i de pænt store bakker.

I forbindelse med arrangementet fik vi afprøvet det nyeste EDB-program Condes for Windows, som klubben har indkøbt, og som er tilgængeligt for alle klubbens medlemmer til brug i 1900´s regi.
Specielt banelægningen, postbeskrivelse og senere udprint-

(Forsætter på side 3)

Løbetræning

Løbetræning er for de fleste, at man løber den samme rute ud ad landevejen et par gange om ugen. Men faktisk findes der mange forskellige former for træning i løb. I de efterfølgende numre af POST 1900 vil vi beskrive nogle forskellige former for træning, som kan gøre din løbetræning mere spændende og varieret.

- Jogging/ restitutionstræning
- Udholdenhedstræning
- Intervaltræning/bakketræning
- AT- træning (Anaerob Tærskel-træning)
- Fartleg

Mette

Udgives af:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

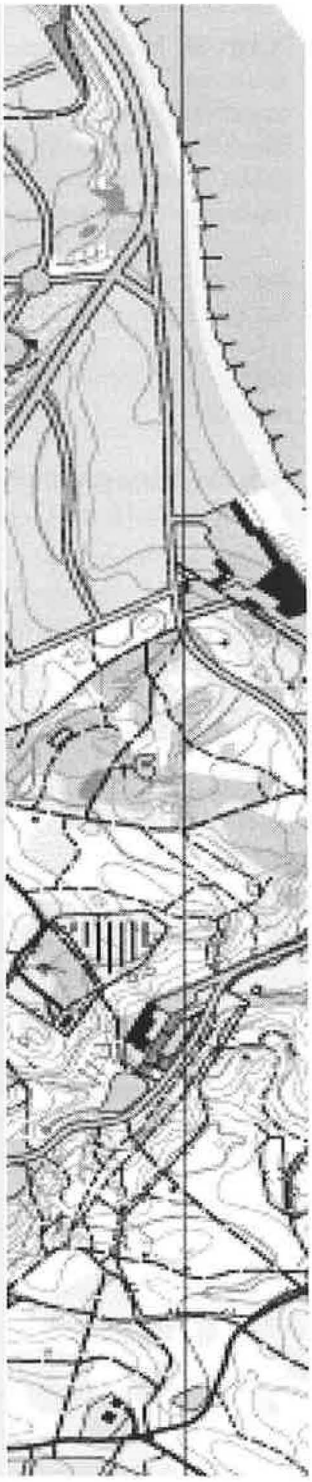
Indlæg:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:
Oplag : 75 stk.
Sat med,
- Times New Roman
- Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Ungdomsnyt!

Maj måned er gået og igen med stor deltagelse fra Århus 1900 Orientering på månedens C-kursus. Ialt 10 børn og tre voksne deltog, og da jeg ikke selv deltog i kurset, vil jeg opfordre de deltagende til at skrive til redaktionen, og fortælle lidt om, hvad der sker på sådan et kursus. Det må være helt specielt at være så mange afsted fra samme klub... det er mange, mange år siden det lod sig gøre i Århus 1900 Orientering, hvis vi da nogensinde har kunnet mønstre så mange ungdomsløbere!!

Juni måned byder blandt andet på UNGDOMSTRÆF 1998, hvor alle ungdomsløbere kan deltage i socialt samvær og diverse konkurrencer i de skønne omgivelser ved Himmelbjergegnens Natur Idræts Efterskole.

"juni byder på mange aktiviteter"

Detaljeret indbydelse er sendt til alle ungdomsløbere. Desuden er der sommerlejr for alle ungdomsgrupper i juni måned:

JUNIOR-LEJR	i Göteborg	den 21.-27. juni
U2-LEJR	i Åhus, Sverige	den 21.-27. juni
U1-LEJR	i Grenå	den 22.-26. juni

Endnu et tiltag fra DOF's side, er afholdelse af et UNGDOMSFORUM '98. Dette begreb dækker over en uges aktivitet omkring et emne, der i år er "arrangement af et orienteringsstævne". Der kommer til at foregå alle de ting, der hører et stævne til: stævneledelse, korttegning, banelægning, udsætning af poster, kontrol af poster o.s.v. Det hele munder ud i arrangementet af et D-løb lørdag den 1. august.

Udover arrangementet af dette stævne, vil der være hygge, sjov og ballade samt andre aktiviteter. Arrangementet skal løbe af stablen 27. juli - 1. august 1998, og det er gratis at deltage i. Det henvender sig til alle ungdomsløbere fra årgangene '80-'83, dog er der en deltagerbegrænsning på to løbere pr. klub, så er du interesseret i at deltage skal du være hurtig med din tilmelding. Seneste tilmeldingsfrist er 2. juni.

Dette var nyhederne fra ungdomssiden.

God løbelyst. O-hilsner fra Anne Lind.

Saml et gulvtæppe!

En tæppehandler har to tæpper, et på 1*8 meter og et på 10*10 meter. De skal dække et gulv, som er 9*12 meter, og det er jo i sig selv ikke særligt svært. Det svære er, at man kun må skære, et eneste snit i et af de to tæpper. Derefter skal de nu tre stykker passe til gulvet. Hvordan gør man det?

(forsat fra side 1)
ningen af de færdige løbskort via plotter er blevet mere enkel og sammenhængende end set tidligere. Undervejs løb vi dog ind i en enkelt programmeringsfejl i det købte program, men Dieter fandt fejlen, der efterfølgende er rettet af Finn Arildsen. Alt i alt en meget spændende udvikling. Per Jac. fik således helt styr på klubbens nyindkøbte plotter, og jeg vover den påstand, at ingen i klubben er i stand til mere omhyggeligt at indtegne færdige baner end Per Jac. med dette værktøj. Unøjagtigheder beløb sig til mindre end en tiendedel mm. Sådan er det, når man arbejder med en uddannet maskinarbejder, der er vænnet til præcision.

Anders Kyed, Henning og Per Jac. satte posterne ud tirsdag. Lena, Erling, Birte og Chris hjalp med starten onsdag og Dieter, Bent og undertegnede samlede posterne ind, og kl. 23 var vi færdige i skoven, så det var en fordel, at vi havde været rundt ved alle posterne flere gange ved højlys dag.

Flere kunne måske godt have lært lidt mere om at lave træningsløb, men hele arrangementet havde et særdeles positivt forløb, og der manglede ikke folk nogle steder, så tak til alle der hjalp til.

PLJ

Skovflåten...

Skovflåtens højsæson nærmer sig. Vi kender alle til den lille blodsugende flåt, som bider sig fast under en tur i skoven. Mellem 5-25% af flåterne bærer på en endnu mindre bakterie, som kan foresage en infektionssygdom. Borreliaen kan i sjældne tilfælde, og hvis flåten ikke fjerne inden 48 timer, føre til svære led og muskelsmerter.

Hvordan fjerner man en skovflåt? Ja det gamle husråd, med at kvæle flåten i olie, margarine eller andre fedtstoffer, skal man holde sig langt væk fra. Ved at kvæle flåten risikerer man, at flåten kaster maveindholdet op i såret. Og det er i dens mave bakterierne findes.

"glem alt om olie og andre fikse tricks"

Istedet skal flåten vrides løs evt. med en pincet. Tag fat så tæt på huden som muligt.
En rød-blå ring omkring bidet afslører ofte behov for læge hjælp, som ordinerer pencillin som kur.

En mere alvorlig virus er Tick-Borne Enceptialitis (TBE), som den fuldvoksne skovflåt kan bære rundt på. Symptomerne på TBE infektion er feber, hovedpine og generel smerte/ømhed i hele kroppen.

Da skovflåten ikke bider sig fast med det samme, skal man undersøge straks efter løbet om en lille sort bille sidder på lur.

Thomas

Opslagstavlen

Start til broløbet sælges

Har du forgæves forsøgt at skaffe en plads til broløbet, er dine bønner nu hørt. Både en ledig cykel- og ½ marathon-plads er åben. Kontakt Birte Sivebæk på tlf. 8616 7883

juni

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
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					

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes.

Dato	Skov	Hvor ???
03.06.98	Grimhøj	Stenaldervej 279
10.06.98	Silkeborg Nordskov	P-plads ved Århusvej
17.06.98	Marselis	Silistria/Grumstolen
24.06.98	Skanderborg Dyrehave	Afm. Gl. Landevej A10
01.07.98	Silkeborg Østerskov	Østre bad
08.07.98	Silkeborg Kobskov	Klubhuset
15.07.98	Silkeborg Østerskov	Østre bad

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 25-05-1998

Sj. 3-dages , 17. - 19. juli

Farum-OK afholder deres 7. internationale sommerstævne. Som nævnt drejer det sig om 3 løb,
fredagens løb foregår i Tisvilde Hegn, som er en blandingsskov, med et detaljeret kurvebillede. Fint stinet, dog med diffuse områder med få detaljer.

Lørdagen er løbet lagt i den Store Dyrehave, som er jævnt kuperet med åbne områder, et kvadrat ligende stisystem, som godt kan være svært at orientere efter.

Grib Skov Maarum danner rammen om jagtstarten, i et jævnt kuperet skovterræn. Overvejende løv- op nåletræer, i et veludviklet vej og sti-system. Skoven har ligeledes en del grøfter og små moser.
Der er mulighed for overnatning i forbindelse med stævnecenteret. Få yderligere information ved henvendelse til farum-ok@post5.tele.dk Thomas

Åbne løb

Jeg har ikke kunnet finde nogen arrangementer i juni måned, hvor tilmeldningsfristen ikke er overskredet.
Sjællands 3-dages kan stadig nåes, sidste frist er den 10. juni. Kig i O-posten for yderligere information, eller kontakt Lone Dybdal. Thomas

Vikingedysten, 3. og 4. - 5. juli

Orienteringsklubben HTF Haderslev indbyder til den 22. vikingedyst. Der kæmpes traditionen tro om vikingeøksen og sværdet. Pointberegningen foretages ud fra løbene lørdag og søndag. Fredagens løb er det selvstændige Vikinge - kortdistance løb.

Fredagens løb er i Revsø, som er en varieret løv- og nåleskov, småkuperet og grøfterig.

Hyttekobbel, skal nok give de fleste en udfordring. En varieret løv- og nåleskov, småkuperet og grøfterig, starter årets dyst.

"en spændende vikinge udfordring"

Stursbøl, med et stirigt, småkuperet nåleskov, danner rammen om de afgørende point. Skoven er meget let gennemløbelig.

Der er mulighed for overnatning fra fredag til søndag i stævnecenteret. Overnatningen foregår på hårdt underlag. Der er dog mulighed for teltslagning på skolens grønne områder.

Både fredag, lørdag og søndag opføres vikingespillet, AMLETH i det skønne Jels. Billeter til VALHALLA kan bestilles på Jels Turistkontor på tlf. 74 55 21 10.
Thomas

Resultatformidling

Mange leder nok forgæves efter resultaterne fra forskellige løb. Kig forbi **http://mediator.uni-c.dk/dof/,** det er altid et godt udgangspunt i søgningen.
Thomas

Næste udgave byder bla. på:

Sommerens udfordringer

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:	den	klasse:	sted:
Løb 2:	den	klasse:	sted:
Løb 3:	den	klasse:	sted:
Løb 4:	den	klasse:	sted:

skriv tydeligt - tak!

☐ Kører selv.
☐ Ønsker kørelejlighed.
☐ Har plads til _____ personer.

Sendes til: LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET

AARHUS IDRÆTSFORENING AF 1900 AARHUS

POST 1900

2. årgang nr. 7. august 1998 | Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet

Velkommen tilbage fra en forhåbentlig god og opbyggende ferie. Så går det løs igen.

Fortræningen til Marselisløbet har vi den 3.-5.-10. og 12. august. Holdene er på plads, men det skal endnu engang understreges, at ALLE er velkomne.
De, der endnu ikke er på holdet, kan benytte vedlagte postkort.
CUP-matchen den 13. september skal vindes, så du kan lige så godt tilmelde dig straks. Husk at angive, om du ønsker at køre med fælles bus til Rold Skov.

"husk kontingent-betalingen senest 15.8"

Kontingentindbetalingskort findes vedlagt for 2. halvår, og det bedes benyttet snarest belejligt og senest den 15. august for at sikre mod afbrydelse af abonnementer mm.
Ajourført træningsløbsliste er ophængt på GRUMSTOLEN, og bringes i uddrag i bladet.

PLJ

Klubaften d. 18. august kl. 19.00

For nogle medlemmers vedkommende kan det være startskuddet til at komme i gang igen, og for andre er det blot en forsættelse af sommerens mange aktiviteter.
Bestyrelsen regner med, at alle kan være fremme kl. 19.00, og beder om, at man tilmelder sig på vedlagte postkort, der kan sendes og eller afleveres i forbindelse med Marselisfortræningen, hvor vi håber der kommer rigtig mange.

Læs mere om:

Alle sommerens store løb

Løbetræning

Klubaften

Formålet med aftenen er dels at give specielt de nye medlemmer en lidt nærmere introduktion til 1900 orientering og dens medlemmer, dels planlægning af efterårssæsonens indsatser, dels opstarten på "tirsdagsafterne" og endelig blot hyggeligt samvær med udveksling af erfaringer fra sommerens O-aktiviteter. Hvis det ønskes, vil der også blive plads til en lille løbetur, måske noget stafet eller lignende, men det ser vi på, når vi mødes.

Bestyrelsen vil også sørge for. at der bliver mulighed for en lille forfriskning i løbet af aftenen.
Reservér altså aftenen tirsdag den 18. august allerede nu, og få så dit svarkort sendt/afleveret snarest belejligt.

På forhåbentligt festligt gensyn.

PLJ

Når det nu ikke skulle være Provence i år!

Der er mange måder at holde sommerferie på. En af dem er at kaste sig ud i alle de orienteringsløb, der ligger i sommerferien, håbe på godt vejr og ellers efterfølgende prale med at have holdt en aktiv ferie, når nu alle de andre vender udhvilede og afskyelige solbrændte hjem fra sydfrankrig!

Vi har de sidste mange år holdt ferie i Frankrig, hvor grænsen mellem det varme, solrige og det ustadige, kølige vejr går gennem Lyon. Alle, der har ferieret i Frankrig, kender denne ferieland-grænse, og sidste år syntes det som om, breddegraden havde forskubbet sig langt, langt nordpå, så selv Danmark havde en lang og solrig sommer. Det var i fuld tiltro til, at dette fænomen ville optræde igen i år, at vi valgte de hjemlige græsgange til sommerferien. Tænk sig, vi kunne blive solbrune uden at skulle køre 4000 km, vi kunne komme ud i naturen, vi skulle være fysisk aktive hele familien, og vi kunne færdes i et hyggeligt oløbsmiljø. Og da feriebudgettet ville blive en del mindre ved at blive herhjemme, var vi ikke i tvivl!

Revsø, Hytterkobbel og Stursbøl var skovene i **Vikingedysten i Sønderjylland**. Vi skulle løbe d. 4/5/6 juli.
Vi var en del fra klubben, der boede på Jels vandrerhjem. Der er kvalitetsmæssigt stor forskel på de danske vandrerhjem. Dette hørte til blandt de bedste.
Højdepunkter: Danmarks VM-kamp mod Brasilien, Lis-

(Forsætter på side 2)

Vikingedyst i Jels

Det startede fredag med et kort aftenløb i Revsø Plantage, og allerede der var vi godt repræsenteret. Bodil vandt således en billet til Vikingespillet Amleth. Men både lørdag og søndag var der over 30 1900-løbere med til et par rigtigt gode løb i Hyttekobbel og Stursbøl, hvor banelæggerne virkelig havde forstået, at dreje nogle gode baner. Ved præmieoverrækkelsen søndag var vi igen godt repræsenteret, men det skyldes også, at de har et rigtigt venligt præmiefordelingssystem i forbindelse med Vikingedysten. Der er således præmier til alle, der bliver nr. 6-12-18-24 o.s.v.

(Forsætter på side 4)

Udgives af:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

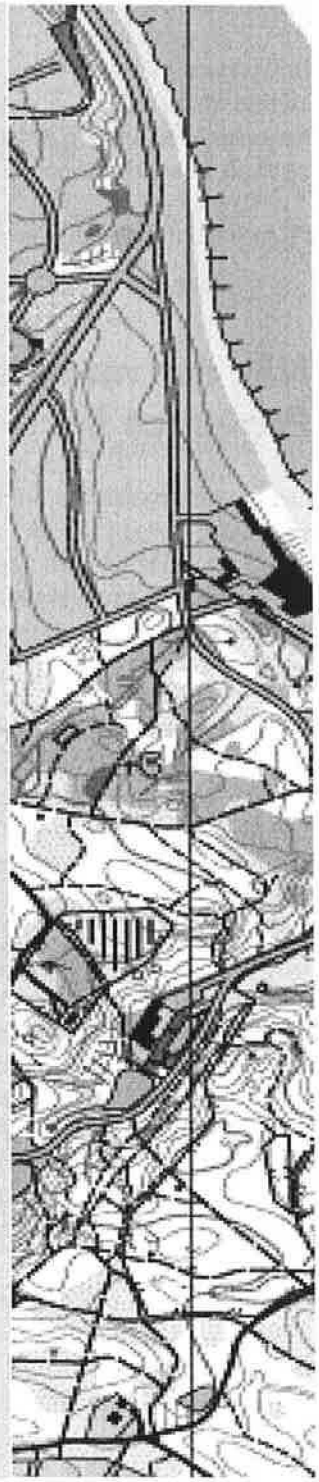
Indlæg:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:
Oplag : 75 stk.
Sat med,
- Times New Roman
- Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



(Forsat fra side 1)

beths knæskade, vor gamle Rekord tabte udstødningen, vi løb med regnlybrikker, og vejret....ja, nogle trodsede det, og så om aftenen Vikingespillet varmt påklædt og i regntøj! Vi spejdede langt efter sidste sommers breddegrad, men mon ikke den ville indfinde sig til næste weekends **Skaw-dyst**.

Forfærdeligt terræn! Vi elsker alle Vesterhavets klitter, når solen skinner, eller når stormen rusker, men meningerne skilles, når der står o-løb på programmet.
Den ældste i vor familie fik sin debut i et sådant terræn (tæt på max. tid), og er aldrig kommet over det. Men omvendt er det også det bedste område at nyde kaffen og frokosten i efter løbet!
Vi spillede klitboccia i Hirtshals, besøgte Aksel Schiøts gravsted ved Råbjerg Kirke (sommerens kulturelle islæt for vort afkom, da alle vore drenge var med!), og vi løb igen med regnlybrikker.
Områderne var Råbjerg og Højengran, og specielt 2. dagen havde pænt vejr, men ikke nok til at få den rigtige franske rivierastemning frem.

Sjællandsk 3-dages afholdtes weekenden efter d. 17/18/19. juli.
Vi jyder vil jo gerne kunne pege fingre af forskellen på jyder og sjællændere, selvfølgelig med henblik på at fremhæve os selv.
Vi havde hjemmefra hørt, at terrænnet på Sjælland – der hvor København ligger – var ensformigt og let, men beklageligvis måtte vi konstaterer, at niveauet var helt på højde med det jyske. Arrangementet var godt, lutter flinke mennesker, og vejret var ligeså dårligt som i Jylland, så det.....!
Og dog! Løbet var helt normalt, d.v.s. uden regnlybrikker, som vi nu havde vænnet os til, og som alle i familien glæder sig til ad åre bliver permanent indført. Vi giver gerne hinanden en brik hver i julegave, hvis det er der den første hindring ligger!
På sidste dags jagtstart var der lagt en del jydefælder, bl.a. nogle brede vandløb, der skulle forceres, men selvom nogle var ved at plumpe i (Lone og Helle), lykkedes det dem ikke at fange nogen af os!!
Og så lige den sidste indvending. Der var djævelens langt mellem P-plads, stævneplads og start, specielt på sidstedagen.

1500 m til stævneplads + 1000 m til start + 2900 m skygning af Mikkel + 1000 m til start + 1000 m tilbage for at hente Vibeke, da hun havde misforstået sin jagtstart + 1000 m. tilbage til start igen = 8400m inden ens egen løb, og travetur tilbage til bilen! Man følte sig helt som en Dybdal/Abrahamsen!!

Sådanne 3 hidsige weekender i træk, kan varmt anbefales. Men varmen ligger i anbefalingen *ikke* i vejret, og det kan da godt være, at vi næste år vil opsøge breddegraden, hvor den reelt ligger!

Fam. Staffensen

Beretning fra Skawdysten

Det var ikke lykkedes i år at finde fælles overnatning til medlemmerne af 1900-orientering, så vi kom fra alle sider af det nordjyske til to dages udfordrende løb i spændende klitplantager.

37 mand m/k havde vi med, og både Råbjerg og Højengran gav store orienteringsoplevelser for de fleste. Det er forbavsende, hvor meget klitter kan ligne hinanden, når man vil have det til at passe med, hvor man tror, man er. På grund af den meget spredte indkvartering var det mest på stævnepladsen vi så hinanden. Vejret var, specielt set i forhold til den sommer vi indtil nu havde haft, særdeles venligt, så det var fint at være på de velanbragte stævnepladser.

John Rasmussen fra Odder, der var med for første gang, mente at turen den første dag i Råbjerg nok kunne klares på ca. 20 minutter, da banen var 4 km, og hans normale kilometertid var ca. 5 min/km. Da jeg hørte om målsætningen lovede jeg straks udskænkning til alle medlemmer, såfremt tiden holdt, men foreslog samtidig en målsætning på omkring en time.

John gjorde det rigtig flot med tiden 1 time og 4 minutter, og glædede sig over den udfordring, der ligger i orienteringsløb, der nemlig ikke bare er løb, men også orientering. Det blev ikke nemmere dagen efter i Højengran, men de fleste klarede sig fint igennem begge dage.

PLJ

Elite-bommer med i Skagen

Skaw-dysten må siges (også) at være en af de svære. Jeg måtte igen og igen erkende, at jeg er bedst til at bomme den både tidligt og sent. Derudover har jeg yderligere fået udvidet min erfaring i kratluskeri, nu tror jeg nok, at jeg ved, at krat ved klitplantager ikke er så bevægeligt som brombærkrat, men til gengæld stikker det på en anden måde. Desuden er der en helt fin udsigt fra alle klittoppene, selv om det ikke lige var til posterne.

Det mest usandsynlige var, at jeg efter 1.27.(og nogle sekunder) begge dage kunne bryste mig af at have gennemført banerne, endda kravlet en placering op fra sidste pladsen til andensidste pladsen.
Så - næste gang --- bare vent.

Jeg er nok den i klubben, som får mest for pengene, men jeg har undret mig mange gange over, at jeg ikke har fået bommehatten. Ikke een eneste gang, er det lykkedes mig at erobre trofæet, og det på trods af, at jeg er den bedste bommer. Man kan måske tale om elitebommer - Det synes jeg godt lige, man kan tænke lidt over.
Farvel Skagen, og tak for denne gang, vi ses om to år.

Birgit Rasmussen

Opslagstavlen

Sommer postkort

Vedlagt denne udgave af POST 1900 findes et postkort, som bedes udfyldes efter ønsker, og indsendes til Per Lind Jensen hurtigst mulig.

august

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
					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						

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes.

Dato	Skov	Hvor ???
05.08.98	Silkeborg Østerskov	Svejbæk Færgevej
12.08.98	Gødvad Silkeborg	Arendalsvej
19.08.98	Yding skov	Vejen mellem Yding og Ejer
26.08.98	Storskoven	Silistria / Grumstolen

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 28-07-1998

DM i kortdistance

Lørdag den 29. august bydes der velkommen til Danmarksmesterskaberne i kortdistanceorientering.
Det kommer til at foregå i Rye Sønderskov, som er meget stærkt kuperet, men med en generelt god gennemløblighed.

De vil blive følgende klasseindeling:

D16	2,1 km	H16	2,9 km
D20	2,9 km	H20	3,8 km
D21	3,0 km	H21	4,2 km
D35	2,8 km	H35	3,7 km
D40	2,5 km	H40	3,5 km
D45	2,3 km	H45	3,0 km
D55	2,1 km	H50	2,8 km
		H55	2,7 km
		H60	2,4 km
		H65	2,0 km

Tilmelding skal foregå til Lone Dybdal senest den 8. august.

Mette

Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
22. august	C-løb i Skramsø	11. august
23. august	B-løb i Klim	11. august
29. august	DM i Ry Sønderskov	8. august
30. august	Silkeborg Vesterskov	11. august
3. september	Natugle i Storskoven	25. august

(Forsat fra side 2)

"vikingespillet var en oplevelse som kan anbefales"

Lørdag aften var en del til Vikingespillet Amleth, mens andre fandt anden adspredelse. Præcis kl. 20, da forestillingen gik i gang, styrtede regnen ned, men efter ca. et kvarter blev det igen opholdsvejr, og vi kunne, fra de fuldt besatte tilskuerpladser, nyde en fornem forestilling. Det giver en helt særlig stemning at sidde udendørs, hvor naturen bliver en del af skuespillet, men de mere end 300 aktører foran og bag scenen havde oveni et flot anlagt stykke at vise frem. Det var en god oplevelse, som vi kun kan anbefale til andre.

Til næste års Vikingedyst er der lagt op til en sammenkobling med Dansk 3-dages, så der bliver mulighed for 6 dage med løb og en hel uges ophold i det sønderjyske. Det være hermed anbefalet.

PLJ

Løbetræning

Første kapitel i føljetonen om forskellige former for løbetræning skal omhandle **Jogging/restitutionstræning.**

Jogging bruges til at slappe af, når man løber. Det kan være svært at forstå for en nybegynder, at man kan slappe af, når man løber, men det kan man faktisk godt. Jogging kan benyttes i stedet for fridage før eller efter hårde dage, eller som restitutionstræning, når man går igang med at løbe efter en skade, eller en længere pause. Hvis der skal jogges, skal der virkelig løbes langsomt. Dvs. at man faktisk slet ikke må blive forpustet under løbet.

Mette

Næste udgave byder bla. på:

Opladning til CUP-matchen

Løbetræning

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:	den	klasse:	sted:
Løb 2:	den	klasse:	sted:
Løb 3:	den	klasse:	sted:
Løb 4:	den	klasse:	sted:

skriv tydeligt - tak!

☐ Kører selv.
☐ Ønsker kørelejlighed.
☐ Har plads til _____ personer.

Sendes til: LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET

AARHUS IDRÆTSFORENING AF 1900 AARHUS

POST 1900

2. årgang nr. 8. september 1998 — Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet

August måned er allerede passeret, når du læser dette, men netop i aften, på dagen for deadline, der som bekendt er den 20. i hver måned, har næsten 30 medlemmer fra 1900-Orientering været til pakkeaften i Marselisborghallen.

Godt 15.000 Marselisløbere og ca. 2.500 Marselis-cyklister blev der pakket startnumre til årets Marselis-weekend, der også er passeret, når du læser dette.
Men forhåbentligt var du med som officiel enten lørdag eller søndag.

Cup-matchen står for døren, og det er ved at være sidste udkald for tilmelding, men det kan nås endnu. Fat knoglen og ring straks til Lone på 8629 8036, som venter på dit opkald.

"tilmeld dig nu til efterårets match..."

Der er p.t. mere end 30 tilmeldte fra klubben, så der bliver fællesbus og alle vil få nærmere besked om opsamlingssted mm. Vi plejer at være godt 40, og det tror jeg også vi skal være i år for at få bredde nok til at slå alle konkurrenterne.
"HUSK ALLE KAN VÆRE MED TIL, AT SIKRE NETOP DET AFGØRENDE POINTS, DER KAN VÆRE FORSKELLEN PÅ SEJR ELLER NEDERLAG".

Kontingent har de fleste allerede betalt, oplyser kassereren, men han vil sætte pris på at modtage de allersidste indbetalinger indenfor den næste uges tid. Skulle girokortet være bortkommet, kan du blot benytte klubbens gironummer 417-7681 v/Henning Jensen, så falder det hele på plads.

Klubaftenen den 18. august samlede knap 20 mennesker på GRUMSTOLEN, og vi havde en hyggelig aften, hvor der både blev tid til en lille orienteringsvandring, indføring i orienteringsidrættens specialiteter, en kop kaffe og megen god snak.
3 af de ny medlemmer har allerede tilmeldt sig Cup-matchen, og såfremt de gennemfører banen (og det har de lovet at gøre), har de sikret os et forspring på 3 points.

Næste bestyrelsesmøde finder sted tirsdag den 8. september kl. 17.00 på GRUMSTOLEN, og har du punkter til dagsordenen, kan du blot henvende dig til en fra bestyrelsen. Vi skal bl.a. drøfte overnatning i påsken 1999 i Skagen, og der bliver måske også plads til overvejelser om en sommertur til udlandet til næste år. Men herom senere.

Klubbladet har i øvrigt et års jubilæum denne gang, så lad os sige et stort tillykke til redaktørerne Mette og Thomas.

Orienteringsløb skal løbes i skoven, så på gensyn der.

PLJ

Læs mere om:

Løbetræning

Tirsdagstræning

Nyt initiativ

Det er nu præcis et år siden det nye informationsblad POST 1900 så dagens lys, ialt 11 numre er det nu blevet til.
Efteråret byder traditionen tro på masser af træningsløb I sidste nummer af klubbladet var der vedlagt en oversigt over disse løb. Da klubbladet nu har et års jubilæum, vil denne liste for eftertiden også være at finde på internet,

"besøg den uofficelle hjemmeside..."

http://home1.inet.tele.dk/kokholm/klubben/

med referencer, beskrivelser, og hvad de enkelte arrangerende klubber ellers giver af information om løbene.

Siderne vil efterhånden også tage karakter af en egentlig klubhjemmeside, og det er her DU kommer ind. Som oplæg findes der et par hovedmenu punkter, som mangler indhold. Fat tasteturet, og send det ind. Jeg glæder mig til dit bidrag, så vi sammen kan skabe en fornuftig struktur.

Thomas

Hovedrengøring

Husk at der lørdag den 26. september kl. 9.00 er fælles rengøring på Grumstolen. Jeg vil gerne opfordre så mange som muligt til at møde op - jo flere vi er, jo hurtigere får vi arbejdet udført!!

Vi begynder som sædvanligt med fælles morgenmad.

Johanna

KOLOFON

Udgives af:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

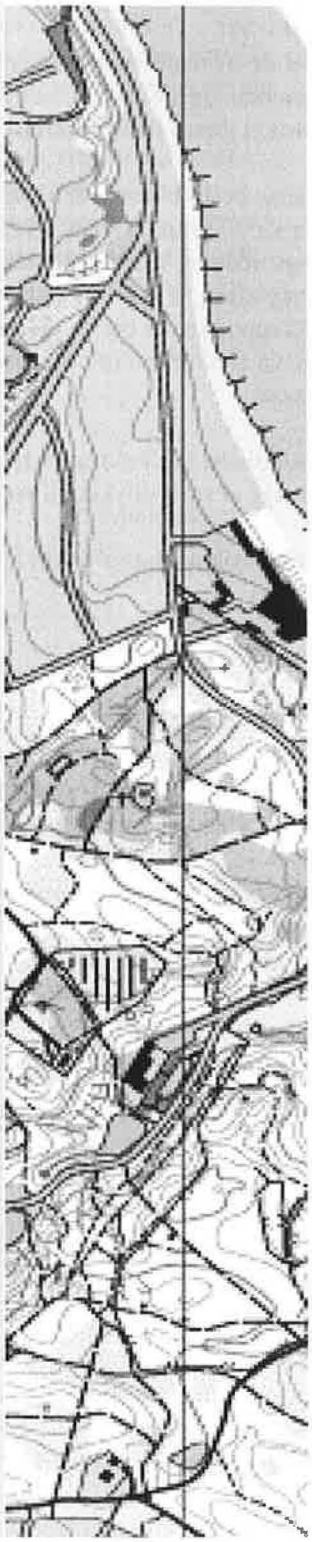
Indlæg:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:
Oplag : 75 stk.
Sat med,
- Times New Roman
- Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Tirsdagstræning

Fra og med den første tirsdag i september er der igen fast ugentlig tirsdagstræning.

Hele september vil Frank og Henning i fællesskab sørge for, at Grumstolen vil være åben tirsdage kl. 17.00. Med samlet afgang fra Grumstolen kl. 17.30 vil vi, så længe det stadig er lyst, løbe i skoven med mulighed for at træne forskellige orienteringstekniske momenter.

Indholdet af tirsdagstræningen fastlægges som altid af de fremmødte. Vi har ikke på forhånd opstillet et træningsprogram, men lader det være op til deltagernes interesser, ønsker og tilbud. Har du lyst til at lære noget om kurvelæsning, blive en ørn til kompaskurser eller øse af dine erfaringer i bomteknik - ja, så mød op eller ring til Henning (8613 7925) så vi kan sammensætte et godt træningsforløb for de kommende måneder.

Madklubordningen, der fungerede godt i sidste sæson, kalder ligeledes på fornyet initiativ.

Vi ses til tirsdagstræning for alle..

Henning

Løbetræning

Næste kapitel i føljetonen om forskellige former for løbetræning skal omhandle: **Udholdenhedstræning og Intervaltræning.**

Det er udholdenhedstræning der udgør hele fundamentet for at kunne løbe mere end blot korte ture. Som begynder er det rigeligt at holde sig i denne træningsform. Og jo længere man vil kunne løbe, jo mere væsentlig er udholdenshedstræningen.

Intervaltræning er en til tider meget hård træningsform, men er nok desværre nødvendig, hvis man vil kunne løbe hurtigere. Det foregår ved, at man bevæger sig i forskellige intervaller, altså skiftevis løber og holder pause. Intervaltræning bygger på det fundament, at man ikke får kroppen til at slappe helt af i pauseintervallerne. Dermed presser man kroppen til det øgede tempo. Den mest almindelige form for intervaltræning er nok "4+2", altså fire minutters løb efterfuldt af 2 minutters gang, eller let jogging. Disse intervaller gentages så et antal gange alt efter ambition og formtilstand. Intervaltræning er ikke nogen hyggetur, der skal løbes igennem, men aldrig så hårdt, at sidste gentagelse ikke sker med samme intensitet som det første. Denne konstante - forholdsvis høje - fart kan godt være lidt svær at ramme, men det kan være en hjælp, at bruge den samme distance hele tiden. På den måde, kan man hele tiden holde øje med, om man er kommet ligeså langt, som i forige interval.

Thomas

Sommertur 1999

Dette års forsøg på at skabe en klub-sommertur kunne ikke samle nok interesserede. Dette mislykkede forsøg skal dog på ingen måde skabe præcedens for næste års - eller de næste års for den sags skyld - klub-sommertur.
Mange lande bejler med orienteringsoplevelser. Både Frankrig og Schwitz har varslet med muligheder for koncenterede løbedage.
Jeg vil i dette og næste nummer forsøge at samle så meget relevant information om disse to stævner. Har du et tredie stævne i tankerne så giv endelig besked, så vi kan samle de bedst mulig tilbud for næste års sommerrtur.

Schwitz 6-dags (24. juli - 31 juli)
Som udgangspunkt kan dette stævne godt syntes en smule overvældende, men faktisk kan man godt nøjes med 3 dage. 1., 2. og 3. dag foregår i Oberaargau området, nærmere betegnet i Pfaffenweiher, Ahorn og Langenthal-Ost. Har man mod på 3 dage mere, kan man efter en pausedag fortsætte 4., 5. og 6. dag, som foregår i Obergoms, i henholdsvis Grimselpass, Oberwald og Bettmeralp

Hele arrangementet syntes meget godt tilrettelagt allerede på dette tidspunkt, og der findes mange muligheder for at kombinere arrangementet med anden ferie, idet vi befinder næsten midt i Europa
Yderligere information kan findes på,
http:\\www.ch6days99.com

Thomas

En positiv dag

Udfordringer får man aldrig nok af, og derfor kunne vi heller ikke modstå fristelsen for endnu en tur til det nordjyske - ud til klitterne og det tætte fyr.
Bilen blev pakket godt op med varmt og regntæt tøj - samt en god madpakke. Men som Helle så rigtigt bemærkede, er al bagagen blot med for at sikre mod det dårlige vejr. I hvert fald havde vi et meget flot solskinsvejr, som fik jordbærkinderne frem på de fleste. Det var dagens første positive.

Den anden positive galdt de luksuriøse toiletforhold. Det nærmest i øuforisk sindstilstand man gik hen på toiletter med egen indgang, lås og plastik toiletsæde. VILD luksus! Dagens tredie positive kom, da vi fandt ud af, at vi skulle løbe med brikker. Det synes jeg personligt er et stort plus for orienteringssporten.

Far (Evald) havde på forhånd proklameret, at det var til et sådant løb som dette, vi skulle gøre os bemærket - underforstået: få deltagere = mindre konkurrence. At det skulle komme til at holde stik, var dagen fjerde positive.
Lone Dybdal vandt sin klasse, Evald blev nr. 2 og Maria fik en flot 3. plads. Jeg - til stor overaskelse for mig selv - vandt klassen D21AK. Det kan jeg leve højt på længe.

Mette

Opslagstavlen

Adresseændringer

Vi får fra tid til anden vore forsendelser retur. Gør os venligst den tjeneste, at melde jeres nye adresse. Der findes en udemærket gratis ordning, hvor adresseændringer kan meldes på et postkort.

september

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
	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				

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes.

Dato	Skov	Mødested?
12.09.98	Marselis Nord	Silistria/Grumstolen
19.09.98	Rosenholm skov	?
19.09.98	Sønderskoven Vest	Afm. Paradisvej
26.09.98	Fløjstrup	P.Plads sydenden

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 28-08-1998

Natuglen

Hele efteråret byder på en række natugle løb. Løbene giver mulighed for en samlet deltagelse i en turnering, hvor de 3 bedste tæller samlet. Hele turneringen består af 4 løb. Det er OK Pan, Horsens OK, OK Uldjyderne og Silkeborg OK, som i fællesskab står for denne turnering. Der er 9 svære baner, 4 mellemsvære og én begynderbane. Det er tilladt at løbe i par ved alle 4 løb.

"3 bedste løb tæller i den samlede turnering..."

Det første løb finder sted her på torsdag i Storskoven, start og mål ved Moesgård strand.
Den 10. september løbes der i Ølsted, på et 1998 revideret kort, og den 17 september er det Løvbakkerne, som er skueplads for det tredie løb. Sidste løb finder sted i Lysbro-Arnakke ved Silkeborg. Mødestedet er ved Silkeborgs nye resturerede kunstmusseum, "Silkeborg Bad", som i øvrigt godt kan anbefaldes et besøg.

Thomas

Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
13. september	Fanø Nord, B-løb	2. september
13. september	**Rold Skov, C-løb**	**NU**
19. september	Jelling, D-løb (stafet)	6. september
20. september	Havredal, C-løb	6. september

Åbne løb i september

Som noteret i skemaet for septembers åbne løb, er der to, som syntes specielt tiltalende.

Den 19. september er der arrangeret et D-løb sted i Jelling. Det er nærmere betegnet et byløb, hvor Jelling by danner rammen. Selve løbet er en stafet med 3 personer på hver hold.

Den 20. september inviterer Karup OK til et C-løb i den nordøstlige del af Havredal plantage. Afmærkning fra amtslandevejen Skive-Kjellerup (rute 186) i Havredal by.

Der løbes på et 1994 kort, 1:10.000, akv. 2.5m, i en let kuperet nåleplantage med mange stier/hugninger, generelt let gennemløbelig. Nyetablerede indhegninger vi være markeret på kortet. Der er ligeledes foretaget nyfældninger flere steder i skoven.

Følgende IOF baner er tilgængelige,

- 9 km. svær
- 5 km. svær
- 6 km. mellemsvær
- 3.5 km. let

Åbne baner og børnebaner kan købe (børnebaner gratis) ved tilmelding på stævnepladsen kl. 10.00 - 12.00. Børneparkering på stævnepladsen, hvor forudgående tilmelding ikke nødvendig.

Thomas

Næste udgave byder bla. på:

Løbetræning

Sommertur 1999

CUP Match

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:	den	klasse:	sted:
Løb 2:	den	klasse:	sted:
Løb 3:	den	klasse:	sted:
Løb 4:	den	klasse:	sted:

skriv tydeligt - tak!

☐ Kører selv.
☐ Ønsker kørelejlighed.
☐ Har plads til _____ personer.

Sendes til: LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET

AARHUS IDRÆTSFORENING AF 1900 AARHUS

POST 1900

2. årgang nr. 9. oktober 1998 Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet

Cup-matchen blev afgjort uden fintælling var nødvendig. Som det fremgår af vedlagte resultatoversigt, var der slet ingen tvivl om sejrene i alle fem matcher. Skive AMOK var endog så skræmte, at de ikke kom til start. Tak for indsatsen alle sammen. Det var flot. Næste år hedder det så 3. division, men det er forhåbentligt blot en overgang.

GRUMSTOLEN er, når dette læses, overgået til skiklubbens pasning for det næste halve års vedkommende, men inden da, var vi en flok orienteringsfolk, der sørgede for, at overleveringen blev foretaget fint og i orden efter en grundig hovedrengøring lørdag den 26. september. Forhåbentligt var vi så mange, at det ikke er muligt at nævne alle i næste nummer af nyhedsbrevet. Det vides ikke i skrivende stund, nogle dage før hovedrengøringen.

Næste bestyrelsesmøde finder sted torsdag den 22. oktober kl. 17.00 på GRUMSTOLEN, og har du punkter til dagsordenen, kan du blot henvende dig til en fra bestyrelsen.
Overnatning i påsken 1999 i Skagen ser ud til at blive på Sundhedshøjskolen Diget, hvor vi er gået i gang med de sidste forhandlinger, som vi regner med falder på plads i løbet af ganske kort tid. Nærmere herom vil sandsynligvis kunne bringes i næste nummer af Post 1900.

Sommertur 1999 bliver på medlemmernes eget initiativ, idet bestyrelsen har besluttet ikke at lave et fælles arrangement til næste sommer.
Træningsløb er nu gået over til at være om lørdagen, og den 26. september var Bent og undertegnede banelæggere i Fløjstrup skov. Hold dig ajour på den udsendte liste, og mød i øvrigt op til tirsdagtræningen, der er ved at komme rigtigt godt i gang her mod efterårssæsonen, hvor saunaen også vil blive tændt.
Orienteringsløb skal løbes i skoven, så på gensyn der.
PLJ

Læs mere om:

Divisionssejr

Klubmesterskab

Klubmesterskab 1998

Søndag den 15. november skal vi have kåret årets klubmestre. Det sker i skoven Vester Lounkær, øst for Hadsund, hvor Hadsund OK er arrangør af et regulært klubmesterskabsstævne for orienteringsklubberne i nordkredsen.
Der konkurreres i følgende klasser,

H21	-	8-9 km. svær
D21	-	5-6 km. svær
H45-99	-	5-6 km. svær
D45-99	-	4 km. svær
H10	-	2-3 km. let
D10	-	2-3 km. let
H/D 11-14	-	4 km. mellemsvær
H/D 15-20	-	4 km. mellemsvær
Børnebane for de yngeste		

Første startende kl. 10.00
Kørselsvejledning - Fra Hadsund køres mod Als. I Visborg drejes med Havsø, og der fortsættes med Helberskov. Ca. 6 km. fra Visborg er der parkering. Der kantparkeres på vejen ved Lounkærgård.

Stævneplads - Lounkærgård, herfra ca. 500m til start.

Kort - Vester Lounkær - 1:10.000, 1994, 2m. ækv. Terrænet er fladt med blandet løv og nåleskov.

Efter løbet er der hyggeligt samvær i klubteltet, hvor klubben er vært ved en forfrisknig til alle, mens klubmestrene hædres ved en præmiecermoni. Som det fremgår af klasseinddelingen, er der baner og sværhedsgrader for ethvert niveau, så skynd dig at sende din tilmeldning til, Lone Dybdal, Nymarksvej 20R, 8320 Mårslet, tlf. 8629 8036
Absolut sidste frist for at tilmelde dig dette hyggelige arrangement, som samtidig sætter punktum for den regulære O-sæson 1998 (med juleløbet ved man jo aldrig), er mandag den 2. november.
Velmødt! Lone

Husmøde

Der er husmøde den 6. oktober, og hvis nogen medlemmer har forslag til ændringer af f.eks. rengøringsordning, husregler eller ønsker nye ting indkøbt til Grumstolen er de velkomne til at kontakte mig pr. telefon.

Birte

KOLOFON

Udgives af:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

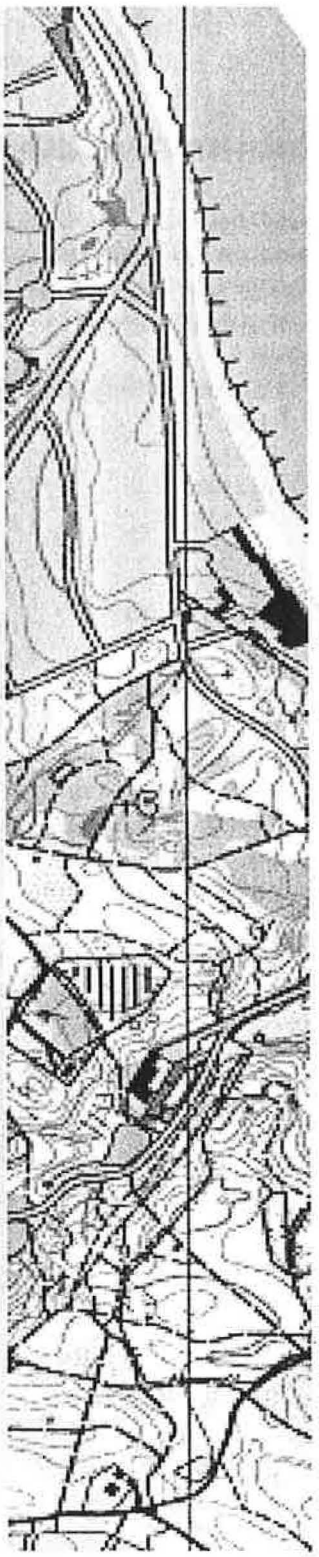
Indlæg:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:
Oplag : 75 stk.
Sat med,
- Times New Roman
- Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Løbetræning

Næste kapitel i føljetonen om forskellige former for løbetræning skal omhandle : **AT-træning (Aaerob Tærskel).**

Man skelner mellem to begreber i løbetræningen. Aerob og Anaerob. Hvilket i grunden betyder træning med og uden ilt, dvs. om musklerne er i ilt over- eller underskud. Ved at træne intervaltræning, se afsnittet i sidste udgave, forøger man sin løbehastighed. Ved at kombinerere den træning med AT-træning vil man langsomt forøge den tid man kan løbe hurtig. Træningen skal altså foregår på grænsen mellem aerob og anaerob zone.
Der kan ikke give nogen opskrift på, hvor den grænse ligger rent pulsmæssigt, da den varierer fra person til person. Men generelt kan man selv bestemme denne grænse. Start med at løbe i et roligt tempo, og så langsomt forøge tempo. Grænsepunktet vil så være indtruffet hvor du føler dig forpustet, og træningen føles markant hårdere. Tempoet vil som udgangspunkt være det tempo som man maksimalt kan løbe 10 km. på.

God træning

Thomas

Marselisløbet 1998 er afviklet

Også i år har 1900-orientering markeret sig med et stort stykke arbejde i forbindelse med fortræning, pakkeaften og officialopgaver.
Fra min side skal lyde en stor ros til alle jer, som pr. brev gav tilsagn om at hjælpe til som vagt ved fortræning med videre, men også til jer, der var villige til at sige ja til opgaver, når jeg kontaktede jer pr. telefon.
Specielt var det meget positivt at ikke færre end ca. 30 O-folk dukkede op til pakkeaftenen og 37 friske officials til selve Marselis-dagen.
I år kunne vi således låne 4 personer ud til P-vagt, og fra formanden for P-vagten var der meget store roser og tak til O-afdelingen, han var særdeles tilfreds med den hjælp, han havde fået. Jeg selv var meget glad for ikke at skulle prikke nogen ud til opgaven.
Derfor tak til Lone, Birgitte, Øjvind og Torbjørn, fordi I var friske på en ny opgave.
Per og Bent var på pladsen, mens de øvrige 31 O-folk var at finde i skoven, hvor der også blev ydet en upåklagelig indsats.

Når alle roserne er sendt ud, må jeg også komme med lidt negativt. Det var meget svært at få fyldt fortræningsaftenerne ud, specielt efter at vi har fået 6 aftener at passe. Hvis vi fortsat skal holde antallet af vagter nede på 2-3/pers/sæson er det nødvendigt, at også dem, som
forholdt sig passivt i år kommer og giver et nap med i 1999.
Tak for en god sæson til "Tordenskjolds soldater".

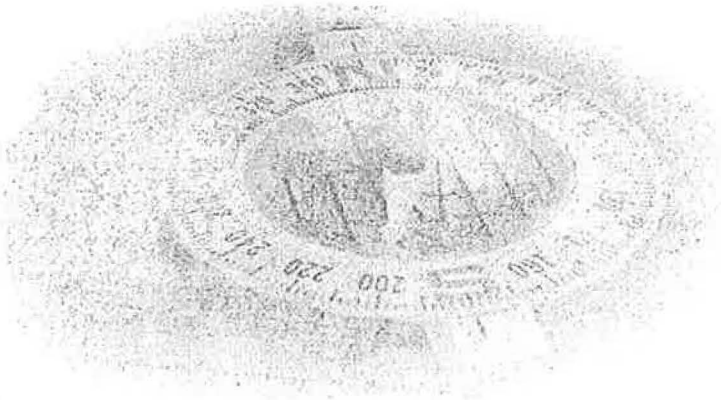
Birte

Resultater CUP-matchen den 13. september 1998.

Plac.	Navn/Klasse		Tid	Bane	Points
21	Anders Kyed	H17-20A	1.24.03	1	
20	Henning Jensen	H21A	1.21.56	1	19
---	Frank Dabelstein	H21A	Udg.	1	
---	Thomas Kokholm	H21A	Udg.	1	
---	Erik Søgaard	H35A	Udg.	1	
14	Henrik Andersen	H21A	1.17.51	1	28
7	Keld Abrahamsen	H35A	1.12.10	1	38
9	Hans v Binsbergen	H21A	1.14.18	1	33
23	Per Jacobsen	H35A	1.25.40	1	
51	Sten Dombernowsky	H45A	2.01.02	2A	
24	Mogens Theill	H40A	1.13.09	2A	18
49	Finn Staffensen	H45A	1.43.48	2A	
14	Bent Christensen	H45A	1.06.41	2A	32
22	Hans H. Christensen	H45A	1.09.15	2A	24
13	Per Lind Jensen	H 50 A	1.06.18	2A	37
6	Anne Lind Jensen	D21AM	1.19.24	2B	24
9	Mette Laustsen	D21A	1.22.18	2B	18
4	Lone Dybdal	D40A	1.08.28	2B	29
---	Ewald Laustsen	H60A	Udg.	3A	
7	Dieter Gravgaard	H55A	1.07.21	3A	17
12	Jørgen Bang	H55A	1.20.23	3A	11
17	Per Rønnau	H60A	2.00.07	3A	
6	Birgitte Halle	D40A	1.17.47	3B	30
16	Birthe Worm	D45A	1.35.09	3B	21
19	Signe Bang	D40A	1.42.39	3B	14
---	John Rasmussen Kun en lille smule over max. (UFK)				
---	Johanna v. Binsbergen	D55A	Udg.	4	
5	Bodil Buchtrup	D55A	1.29.31	4	18
6	Ellen Laustsen	D55A	1.36.00	4	13
8	Jacob Theill	H17B	1.10.135	5	
5	Jasper Staffensen	H17B	1.03.305	5	
13	Birthe Rasmussen	D35B	1.21.13	6	
3	Katja Vogel	D17B	1.03.02	6	5
5	Vibeke Staffensen	D35B	1.06.47	6	5
6	Nanna Christiansen	D13-14A	1.06.57	6	14

Plac.	Navn/Klasse	Tid	Bane	Points
13	Olaf Christensen	H 15C 1.13.24	7A	5
5	Lars Worså	H15C 0.41.19	7A	5
8	Laura Møller	D13-14B 0.53.38	7B	4
12	Malene Vind Pedersen	D15C 1.01.25	7B	
4	Pia Jacobsen	D15C 0.49.29	7B	5
6	Tove Rønnau	D15C 0.53.30	7B	5
10	Mette Rasmussen	0.59.09	7B	3
26	Asger Møller	H12B 1.16.17	8	
12	Mikkel Staffensen	H12B 0.32.37	8	5
25	Nikoline Gjøderum	D12B 1.12.40	8	
---	Annette Løkke/Mathias	?.??.??	8	
22	Lone Christensen	Beg 0.52.21	8	
6	Allan Schmidt	Beg 0.28.39	8	5
17	Anne-Marie Theill	Beg 0.39.03	8	
1	Jane Mathiasen	Beg 0.19.34	8	5
3	Asbjørn Andersen	0.59.45	Åben	4

1900 mod Hadsund 107-41, 1900 Mod Karup 100-40, 1900 mod Vendelboerne 92-70 1900 mod Skagen 92-63 og endelig 1900 mod Skive (der udeblev) 113-0



oktober

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
			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	

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes. Se endvidere http://home1.inet.tele.dk/kokholm/klubben

Dato	Skov	Mødested?
03.10.98	Marselis Nord	Silistria/Grumstolen
03.10.98	Vesterskoven	Afm. Gjessøvej
10.10.98	Marselis Storskoven	Silistria/Grumstolen
10.10.98	Sletten/Silkeborg	Hyttekær
17.10.98	Marselis Storskoven	Silistria/Grumstolen
17.10.98	Ålum v. Randers	?
24.10.98	Fløjstrup	?

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 28-09-1998

Blom-stafetten

Dette er betegnelsen for en lidt anderledes form for stafet, og O-løb i det hele taget.
Det gælder først og fremmest om at finde to andre løbere, som man nogenlunde er på niveau med både orienteringsmæssigt og løbsmæssigt.

Løbet foregår således, at man løber i sløjfer. Dvs. at løberne på et hold starter ud med hver sin del af sløjfen, og når man er færdige med denne del, ender man det samme sted, som man startede. Her venter man så på de andre, og når alle er i mål byttes kort, og en ny sløjfe begynder. Således sker alt dette endnu engang.

Der er følgende klasser:

A - 7,5 km Svær	C - 4,5 km Svær
B - 4,5 km Svær	D - 4,5 km M.svær
E - 3 km Let (ikke stafet)	

I år løbes BLOM stafetten i Hou Skov. Der er afmærkning på vej 555 i Fladbjerg ml. Mariager og Assens. Første start kl. 13.00.

Vel mødt!

Mette

Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
11. oktober	Svinkløv	1. oktober
25. oktober	Palsgård B-løb	10. oktober
31. oktober	Houskov / Mariager	20. oktober
15. november	Klubmesterskab	2. november

Sommerferie o-løb i Frankrig

Selvom bestyrelsen har besluttet ikke at arrangere en fælles klubtur næste år, har vi alligevel valgt at bringe et par alternative eksempler på hvordan sommerferien kan holdes i 1999.

Som alternativ til Schwiez arrangeres der i Frankrig nærmere bestemt Bordelais i Bordeaux et orienteringsløb i perioden den 5. til den 9. juli hvor der skal løbes i 5 dage. Løbsområdet er så langt mod vest, som vi kan komme - og det vil sige helt ud i vandkanten af Atlanterhavet.

Der konkurreres individuelt de 5 dage, men den samlede placering findes som summen af de 4 bedste løb - hvilket jo i realiteten giver mulighed for en hviledag.

For hovedparten af klasserne er der mulighed for at deltage i tre klasser, elite, lang og kort. (det har ikke været muligt at finde hvilke distancer der reelt ligger bag disse betegnelser).

Terrænet er fortrinsvis, som vi kender det fra vore danske kyststrækninger, sandbanker, lav vegetation og en forholdsmæssig moderat kupering.

Som arrangørerne selv udtrykker det, så er området normalt et yndet turist område, hvor hurtig reservation kraftigt kan anbefales.

Yderligere information om dette arrangement kan findes på, http://www.mygale.org/01/laco/

Thomas

Næste udgave byder bla. på:

Løbetræning

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn: Vester Lounkær

KM 1998	15. nov.	klasse:	sted:
Løb 2:	den	klasse:	sted:
Løb 3:	den	klasse:	sted:
Løb 4:	den	klasse:	sted:

skriv tydeligt - tak!

☐ Kører selv.
☐ Ønsker kørelejlighed.
☐ Har plads til _____ personer.

Sendes til: LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET

Billedtillæg 1900-Posten

Hovedrengøringen GRUMSTOLEN den 26.09.98

En fælles opgave og et fælles ansvar.

Mange var kaldede.... Få var de mødte.... Men se hvilken energisk flok.

Formanden fotograferede

Træningsløb i Fløjstrup:

Bent Christensen, Henning Jensen, Per Jac og PLJ lavede samme dag træningsløb i Fløjstrup Skov, hvor flere af ovenstående heldigvis også havde kræfter til en løbetur i skoven.

Sommetider virker det som om, man får mere overskud, jo flere kræfter man bruger.

Der er igen et år til næste års hovedrengøring i 1900-Orienterings regi, men allerede nu kan I reservere datoen, som bliver lørdag den 2. oktober 1999.

Der er altid plads til en til. Måske ses vi næste år?

Cup-matchen den 13. september 1998 i Rold Skov.

Fem sejre af fem mulige. Det var en god dag. Oprykningen til 3. division er sikret.
Tak for indsatsen.

PLJ

AARHUS IDRÆTSFORENING AF 1900 AARHUS

POST 1900

2. årgang nr. 10. november 1998 — Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet

Næste bestyrelsesmøde finder sted den 14. december, og har du punkter til dagsordenen, kan du blot henvende dig til en fra bestyrelsen. Men vi ses naturligvis inden da, mindst til JULELØBET.

Påsken 1999
Overnatning i påsken 1999 i Skagen bliver på Sundhedshøjskolen Diget. De sidste forhandlinger, er nu faldet på plads, og vi er sikret overnatning inklusiv morgenmad og eksklusiv sengetøj, som I altså selv skal medbringe.

Derudover tilbyder Højskolens køkken følgende måltider:

Frokost eller aftensmad- pr. måltid	50 kr
Madpakke (smøres ved morgenbordet)	25 kr
Aftenkaffe/te m/brød	20 kr

Børn 4-14 år halv pris.

Bestyrelsen har ment, at et fællesmåltid fredag aften vil være en god ting, så det er reserveret til ALLE, med mindre man melder fra.

"Der er planlagt fællesspisning fredag aften"

Bestyrelsen har besluttet, at der ydes et tilskud til overnatningen så deltagernes egenbetaling for begge overnatninger inklusiv morgenmad kun bliver i alt 200 kr. pr. senior og 100 kr. pr. junior.
(i denne sammenhæng 4-14 år)

Af hensyn til de sidste aftaler med Højskolen, omkring fordeling af værelsestyper er det vigtigt så hurtigt som muligt at få en tilbagemelding specielt fra de af jer der absolut vil bo på 2 eller 3 sengs-værelser.
Hører vi i bestyrelsen ikke fra jer inden den 15. november regner vi med at I vil kunne acceptere at bo i 4 sengs-værelser.

FORMANDEN SAMLER TILBAGEMELDINGERNE, MEN HUSK DATOEN 15. NOVEMBER.

Adressen på Sundhedshøjskolen Diget er Hvideklitvej 15, Bunken 9982 Ålbæk. tlf. 98 48 90 11.

Vi kan ikke bo mere central i forhold til de 3 løbsområder. Skolens undervisningslokaler og aktivitetshal kan desuden benyttes efter aftale, ligesom der er golfbane op og ned af skolen.

PLJ

Læs mere om:

Juleløbet 1998

Kørselsordning

Generalforsamlingsindkaldelse

Juleløb den 5. december 1998

Vi glæder os i denne tid;
nu falder julesneen hvid,
så ved vi julen kommer.
Per Lind hver dag i byen går,
og, når han kommer hjem, vi står
og ser hans store lommer.

Forventningens glæde er som regel altid stor, og forventninger er der nok mange af til dette års traditionelle juleløb.
Hermed først og fremmest indbydelsen til dette års

Juleinspirerede
Uafværgelige
Lattermuskelstimulerende
Elegante
Legemstrænende, ja kort sagt,
Øjensynligt det største
Brag af et JULELØB i mands minde.

Så glem endelig ikke at udfylde vedlagte tilmeldingsark og send det senest onsdag den 18/11-98 til:

Lise Lind Jensen
Otte Rudsgade 44A, 4. t.h.
8200 Århus N

eller
Lone Dybdal
Nymarksvej 20R
8320 Mårslet

Juleglade hilsner fra dette års Julekomité.

Fra husudvalget

Administrationen af telefonen er nu overgået til Ski-klubben, men aftalen er fortsat, at ALLE noterer deres samtaler (tælleren), som så afregnes via klubben. Hidtil har klubben betalt det hele, men principielt er det den enkelte bruger, der skal betale for sine tællertrin.
Det er i husudvalget besluttet, at man ikke ukritisk og uden videre hænger billeder op i klubhuset.
Husudvalget skal kontaktes i denne sammenhæng, og for orienteringsafdelingens vedkommende er det Birte Sivebæk eller formanden. Opslagstavlen kan derimod bruges frit.

PLJ

KOLOFON

Udgives af:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

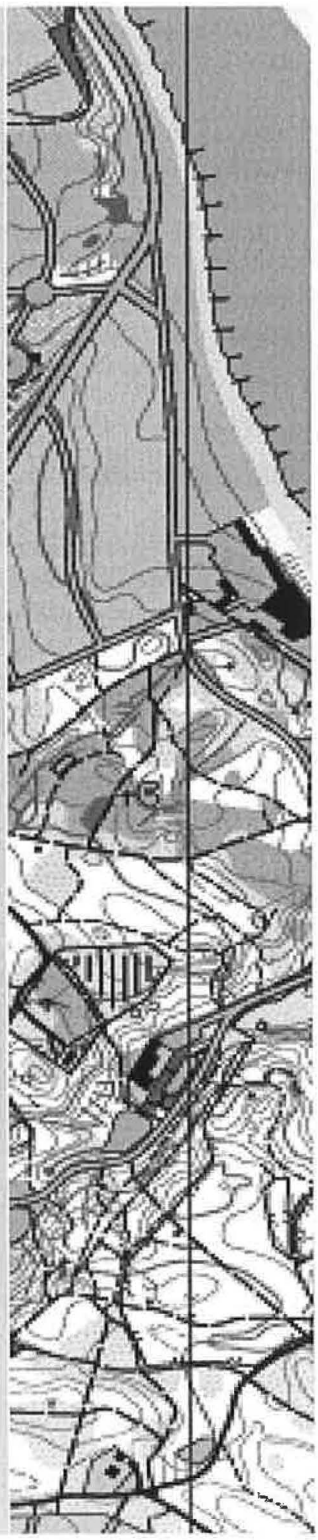
Indlæg:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:
Oplag : 90 stk.
Sat med,
- Times New Roman
- Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Generalforsamlingsindkaldelse

For at alle kan få datoen med på planlægningskalenderen, har bestyrelsen besluttet følgende:

Der indkaldes hermed til generalforsamling på GRUM-STOLEN tirsdag den 23. februar 1999 kl. 19.00 med følgende foreløbige dagsorden: (der kan vise sig at blive den endelige)

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 og løbsafgift for det kommende år. Bestyrelsens forslag er:
   Kontingent seniorer 210 kr/halvår
   Juniorer/supersenior 105 kr/halvår (<21 år og >60 år)
   Familierabat 20% ved mindst 3 på samme adresse.
   Løbsafgift seniorer 400 kr/år
   Juniorer/supersenior 200 kr/år
   Kontingent øges med 5% og løbsafgiften med 33% p.g.a. af pålagte løbsafgifter til forbundet og dermed stigende startafgifter.
6. Indkomne forslag
   (forslag indsendes til bestyrelsen senest den 13/2)
7. Valg til bestyrelsen
   Herunder valg af kasserer Henning Jensen afgår + 2 bestyrelsesmedlemmer Bent Christensen og Lone Dybdal afgår.
   Alle tre er villige til genvalg.
8. Valg af revisor og revisorsuppleant.
   På valg er Jørgen Bang og Evald Laustsen
9. Eventuelt

PLJ

Løbetræning

Fjerde kapitel i føljetonen om forskellige former for løbetræning skal omhandle: **Bakketræning**.

Bakketræning skal som navnet antyder, foregå i bakket terræn. Du kan enten finde en rute, som er godt kuperet, eller udvælge en bestemt bakke, som du så løber op- og nedad flere gange.
Du skal løbe i et friskt tempo opad bakkerne, men ikke for hurtigt. Du skulle jo helst ikke ende med at stå og kaste op halvvejs oppe! Sørg for, at det er stigningerne, du koncentrerer dig om.
Der må ikke løbes for stærkt nedad bakkerne, da det kan være ekstremt hårdt for benene, og resultere i skader.

Mette

Tirsdagstræningen fortsætter

Det er nu blevet for mørkt til O-træning, men tirsdagstræningen fortsætter med almindelig løbetræning hele vinteren. Vi mødes fortsat mellem 17 og 17.30 så vi er omklædte og klar til at løbe kl. 17.30 og så løber vi ad de oplyste veje i området. Hvis man vil holde en god grundform vinteren igennem, er løbetræning hver tirsdag og O-træning hver lørdag en oplagt mulighed. Nye disciple kan begynde her.

Vi starter også fællesspisningen igen denne vinter. Vi skiftes til at lave mad efter træningen (eller forbereder noget hjemmefra). Fællesspisningen er et tilbud til alle, der kommer for at løbe, men man er også velkommen til at nøjes med at løbe med. Sidste år var det ikke nødvendigt at lave fortilmelding til spisningen. Selvom det er svært at gætte, hvormange der kommer, håber vi at det heller ikke bliver nødvendigt i år.

"Fællesspisning er et tilbud til alle, der kommer for at løbe"

Der bliver ikke løbetræning hver tirsdag. I november har vi planlagt følgende:
d. 10. By O-løb. Alm. løbesko. Lys ikke nødvendigt
d. 17. Nat O-træning.
Vi vil forinden samle alle klubbens pandelamper sammen, så alle, der har lyst til prøve nat-orientering (med øvet ledsager), kan låne en lampe.

På gensyn hver tirsdag.

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 28-10-1998

Hyttevagter

Som det fremgår af nedenstående oversigt har bestyrelsen, besluttet at tage de første hyttevagter i efterårssæsonen, men det er helt sikkert i en forventning om, at mange andre står klar til at tage deres tørn, når vi kommer efter nytår.

Meld ind på en tirsdag der passer dig bedst, eller skriv dig på listen på GRUMSTOLEN. P.t. ser listen således ud:

03.1	Birte Sivebæk
10.1	Bent Christensen
17.11	Per Lind Jensen
24.11	Øjvind Brøgger
01.12	Birte Sivebæk
08.12	Bent Christensen
15.12	Henning Jensen

Efter nytår starter vi igen den 5. januar 1999, så det er første chance for at komme på listen.

PLJ

Opslagstavlen

Træningsløb

Træningsløb er om lørdagen medens tirsdagstræningen kl. 17.00 nu også er ved at være i fast gænge. Mød blot op og træf nye mennesker. Her de sidste kendte rettelser på listen.

oktober

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
			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	

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes. Se endvidere http://home1.inet.tele.dk/kokholm/klubben

Dato	Skov	Mødested?
07.11.98	Storskoven	Silistria/Grumstolen
07.11.98	Nordskov Vest	P-plads ved Hattenæs
14.11.98	Marselis Nord	Silistria/Grumstolen
14.11.98	Kobskoven	SOK's Klubhus
21.11.98	Storskoven	Silistria/Grumstolen
21.10.98	Silkeborg Vesterskov	SOK's Klubhus
28.11.98	Fløjstrup	????

Stillingsannonce

Ungdomskontakt i 1900-Orientering
Efter en længere årrække som ungdomskontakt har Anne Lind Jensen ønsket at blive frigjort fra denne post fra næste år at regne, hvorfor der søges en ny person til dette vigtige job.

Tiltrædelse kan ske straks, og Anne vil så i overgangsperioden hjælpe den nye i gang.

Opgaven er primært at holde ungdomsløbere orienteret om kurser, deltage sammen med ungdomsløbere i disse kurser, og evt. være medarrangør ved forskellige ungdomssamlinger.

Har du mod på at lægge en ansøgning ind, må du gerne ringe til Anne på tlf. 86 19 40 42 først for at høre lidt flere detaljer om jobbet, men du kan også blot kontakte en fra bestyrelsen direkte.

Bare du får det gjort inden så længe. Ansøgningsfristen er den 1. december. Herefter vil bestyrelsen gå på direkte jagt efter en afløser, så se nu at komme os i forkøbet.

Bestyrelsen

Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
15. november	Klubmesterskab	2. november
5. december	JuleLøbet	18. november
26. december	Julenisseløb	??

Orientering om klubbens kørselsordning

Deltagelse i orienteringsidræt kræver, at man har mulighed for at blive transporteret rundt til diverse skove i Danmark. Nogle nærskove kan nås pr. cykel eller med offentligt transportmiddel, men oftest er man afhængig af en bil.

Netop af denne grund er der i klubben aftalt regler for, hvordan en sådan samkørsel kan finde sted. Hovedreglen er, at alle, der har plads, opfordres til at tage et klubmedlem med.

"Alle som har plads til én til..."

Den aftalte pris for ture her i landet er fastlagt til 25 øre pr. km. pr. person. Det forventes, at de medkørende betaler denne pris, uden at der opfordres til det fra chaufførens side.

Klubbens ungdomsløbere (d.v.s. under 21 år) kan efterfølgende, mod fremsendelse af kvittering fra chaufføren, få det udlagte beløb refunderet ved henvendelse til klubbens kasserer Henning Jensen, Tunøgade 46, 4.sal , 8000 Århus C.

Når der til større arrangementer f.eks. Cup-match og lignende køres i fælles bus, betaler klubben normalt hele transportudgiften, ligesom der under udlandsture kan aftales helt specielle betingelser for pris og tilskud.

PLJ

Næste udgave byder bla. på:

Resultat fra Klubmesterskab

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:	den	klasse:	sted:
Løb 2:	den	klasse:	sted:
Løb 3:	den	klasse:	sted:
Løb 4:	den	klasse:	sted:

skriv tydeligt - tak!

☐ Kører selv.
☐ Ønsker kørelejlighed.
☐ Har plads til _____ personer.

Sendes til: LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET

AARHUS IDRÆTSFORENING AF 1900 AARHUS

POST 1900

2. årgang nr. 11. december 1998 | Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet!

Når du læser dette, er der mindre end en uge til et af årets højdepunkter **JULELØBET 1998.**

Det løber af stabelen **lørdag den 5. december med start præcis kl. 12.00.** Forhåbentligt har du fået dig meldt til, for ellers er det nok ved at være for sent.

I forbindelse med tidligere års juleløb har der dog på et tidspunkt floreret rygter om både "bestikkelse", og det der var værre. Så har du den helt enestående og aldrig tidligere hørte forklaring på, hvorfor netop du skal have lov at komme med efter tilmeldingsfristens udløb, kan du prøve at rette henvendelse til en fra julekomitéen, der består af Johanna, Bent, Hans Henrik, Keld og Lise.
Jeg glæder mig til at se jer allesammen.
For en god ordens skyld vil jeg dog lige huske at ønske alle medlemmer, samt deres familier en
RIGTIG GOD JUL OG ET GODT NYTÅR.

DOF har indgået en 3 årig **sponsorkontrakt med OK benzin**, se nærmere herom andetsteds i bladet. Jeg vil her kun anbefale, at man støtter aftalen.

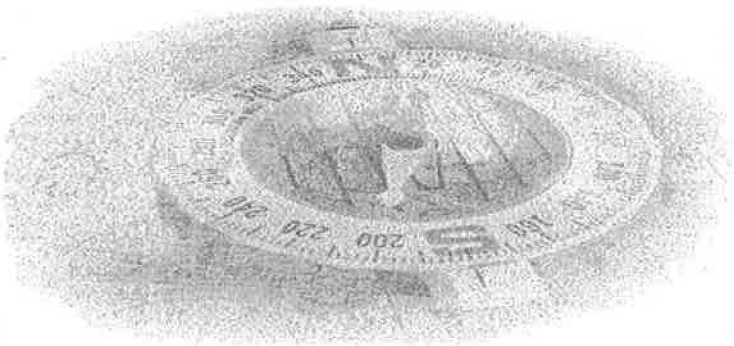
Vedrørende **ungdomskontaktjobbet** har vi i bestyrelsen endnu ikke hørt fra nogen af jer. Vi hører gerne fra en eller flere, som er klar på opgaven.

Vi hører også gerne fra de af jer, der har **gode idéer til aktiviteter for sæsonen 1999**, som vi i bestyrelsen allerede nu er i færd med at forberede.

Vi planlægger næste år **åbent løb i Tinning søndag den 2. maj 1999**. Løbet vil også være cup-match for en af divisionerne. Stævnelederne bliver Lena Kyed og Erling Nørgaard, så det varer nok ikke længe inden I hører nærmere fra dem.

God forberedelse er mere end det halve af et godt O-stævne.

PLJ



Påsken 99

I dagene den 1., 2. og 3. april 1999 går det løs med O-løb i henholdsvis Tversted, Ålbæk og Kirkemilen. Indkvarteringen er booket på DIGET, og de første 18 personer har allerede meddelt deres deltagelse og ønske om indkvartering. Det vil sige, der er plads til 42 endnu, og det vil da være helt fint at modtage tilmeldingerne, så snart I har fundet ud af, om I vil satse på at være med.

Der er deltagerbegrænsning på 2000 løbere. ABSOLUT sidste frist for tilmelding er den 1. februar 1999, hvilket betyder, at Lone Dybdal skal have din tilmelding allersenest dem 28. januar.
Men få dig meldt til nu, så du har noget at glæde dig til.

Første start er torsdag den 1. april kl. 11.00. Alle de sædvanlige klasser til et B-løb er mulige.
Der vil være mulighed for fortræning 29.-31. marts i Tornby og Uggerby Klitplantager.

Træningspakken kan købes for 40 kr mandag til onsdag kl. 9-16 på Hirtshals Turistbureau, Nørregade 40 9850 Hirtshals og Skagen turistbureau, Sct. Laurentiivej 22, 9990 Skagen.

Flere detaljer vil blive udsendt til deltagerne når vi nærmer os påsken 99. På gensyn.

PLJ

Læs mere om:

Mødet mellem jægeren og O-løberen

Klubmesterskabs-resultatet

C-kursus for de yngste

Nye vedtægter for Nordkredsen

På et ekstraordinært repræsentantskabsmøde blev et forslag til nye vedtægter for Nordkredsen godkendt med enkelte rettelser i det udsendte oplæg. Herefter skal vedtægterne godkendes på DOF´s repræsentantskabsmøde inden de kan træde i kraft.
Det forventes at ske i løbet af foråret 1999.

PLJ

KOLOFON

Udgives af:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:
Oplag : 90 stk.
Sat med,
- Times New Roman
- Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg

Jægere og orienteringsløbere i samspil

På et klubledermøde den 14. november i Viborg var der fra Danmarks Jægerforbund indbudt en jagtkonsulent Thomas Holst Christensen til at fortælle lidt om "vores idrætsplads" skoven set fra jægernes synspunkt.

Det gjorde han ganske fornemt, og var alle jægere som han, ville der næppe være særligt mange problemer, der ikke kunne løses i fællesskab. Men han måtte dog også tilstå, at selv deres eget forbundsblad, kunne de ikke altid få til at være strengt saglige, når det gjaldt om at finde nogle synsvinkler på O-løbs forstyrren af naturen.

Artikel og billede fra påskeløbet i VesterThorup, hvor en gravid hind løb ind i et hegn og måtte aflives, var ikke specielt oplysende, men meget følelsesfremkaldende, da man havde skåret det ufødte foster ud og lagt det ved siden af hinden, inden man tog billedet. Også Thomas mente, at såvel billede som overskrift var helt ude af proportioner, når man f.eks. tænker på hvor mange dyr der hvert år trafikdræbes og /eller jages i et hegn under en drivjagt.

Af mere kontante oplysninger under foredraget noterede jeg mig følgende:
Dansk Jægerforbund omfatter 940 foreninger med i alt 93.000 medlemmer. Ca. 170.000 løser jagttegn i Danmark og ca. 120.000 går på egentlig jagt.
Prisniveauet varierer utrolig meget fra 100 til mere end 1800 kr. pr hektar jagtterræn/skov.
Som kuriosum nævnte han, at blot et enkelt fodspor af kronvildt, kunne øge jagtlejeprisen med
150-175 kr. pr. hektar. Gennemsnit på landsplan er beregnet til 385 kr. pr. hektar
Jagtprisen pr. stykke skudt fuglevildt f.eks. under udsætningsjagter på fasaner beløber sig til 175-200 kr pr. stk.. Endelig betaler orienteringsløbere via skovaftalen 12 kr. pr. hektar skov, men det er så også pr. løb og desværre ikke for en hel jagtsæson.

"Når man først har et ansigt på, er det meget lettere at komme overens"

Thomas Holst Christensens hovedpointe var, at vi skulle forsøge overalt at komme i kontakt med jægerne, for som han sagde: "Når man først har et ansigt på, er det meget lettere at komme overens og sværere bare at sige NEJ."
Nogle skovejere vil dog ikke have, at man udenom dem kontakter jægerne, da de nok selv skal bestemme, hvad der skal ske i deres skov. Sådan er det jo ofte. Ingen regler uden undtagelse.

PLJ

C-kursus

3 tilmeldte løbere dagen før tilmeldingsfristen.....Det er ikke mange at stable et begynder-børne-kursus (C-kursus) på benene for. Men det kunne jo være at der kom et par eftertilmeldinger.....

Så da Per Jac., Birgitte og undertegnede mødtes hos Lone og Keld to dage efter tilmeldingsfristen, troede vi det var en vits at der var 30 tilmeldte, men det var der altså! Og da dagen oprandt, hvor vi skulle starte kurset var der faktisk 37 børn og 17 voksne!!!!!!!!!!! Vi skulle hilse og sige fra Pia, at det er rigtig mange at bespise i 2 dage! Men hun klarede det som en professionel, og vi andre gjorde os anstrengelser for at få lært børnene en del om signaturer (kursets tema), give dem nogle gode oplevelser og undgå at alt blev kaos - og det gik rigtig godt!

Efter den obligatoriske madpakkespisning efter ankomsten til Grumstolen, fik de en kort instruktion til IOF symbolerne, og til dagens løb. Der var først en 2,6 km. snitslet, indtegnet bane, hvor de skulle tegne poster ind på kortet efterhånden som de dukkede op (og der var anvendt MANGE forskellige definitioner), dernæst en mulighed for en snitslet rute, der ikke var tegnet ind på kortet, men hvor posterne stadig skule indtegnes. Derefter en almindelig bane, og til slut et alternativ løb omkring Grumstolen, hvor der var poster i alle lavninger og huller - værsgo’ at klippe. Der var i alt flere poster end et klippekort kan klare - men den slags detaljer hænger seje børneløbere sig ikke i!

Efter varm kakao og kage, var det tid til lidt forskellige opgaver indendøre, der hver især skulle styrke deres teoretiske viden omkring kort og signaturer, på mere eller mindre legende eller kreativ vis. På den måde lykkedes det os faktisk, at holde et særdeles tåleligt støjniveau det meste af eftermiddagen, og efter aftensmaden var der afgang til Mårslet Skole hvor Lone havde lånt gymnastiksalen til vores overnatning. SÅ blev der larmet. Nu var depoterne fyldt op - så "fri leg" var meget populært en rum tid. Til sidst organiserede vi dog lidt holdforhindringsbane-konkurence. Det var værdigt til Fangerne på Fortet! Lidt tid i soveposerne blev det da også til, selv om de voksne larmede med deres ost og rødvinsfest i pigernes omklædningsrum!

"Det var værdigt til fangerne på Fortet!"

Søndag bød på morgenmad i Lone og Kelds fælleshus, og derefter afgang til 1½ times pointløb i Vilhelmsborg - endnu en succes. Dog var det til sidst bidende koldt at spise madpakker i frostvejr og solid østenvind. Men godt havde vi haft det - alle sammen. Og så hentede Keld og Per posterne ind igen.....

Helle Svenningsen

Eftertryk uden tilladelse ikke tilladt © 28-11-1998

Opslagstavlen

Nisse på spil ved årets juleløb

Der har til syneladende været sætternisser på spil ved sidste måneds indlæg omkring tilmelding til årets juleløb.
Vi skal derfor minde om, at man **selv skal medbringe drikkevarer** til årets julefrokost.

Glædelig jul og godt nytår fra redaktionen

december

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
	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			

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes. Se endvidere http://home1.inet.tele.dk/kokholm/klubben

Dato	Skov	Mødested?
05.12.98	Juleløbet 98	Grumstolen??
12.12.98	Storskoven	Silistria/Grumstolen

Sponsoraftale mellem DOF og OK benzin

Som kort nævnt i indledningen af dette blad har DOF og OK benzin indgået en sponsoraftale, der strækker sig over de næste 3 år, med start pr. 1. december 1998.
Klubberne får, for hvert udstedt benzinkort, 50 kr. til klubkassen og DOF får efterfølgende et ørebeløb pr. liter solgt benzin på disse kort. Både medlemmer og ikke medlemmer kan være med.

Selv medlemmer der har et OK benzinkort i forvejen tæller med, hvis de lader det omregistrere til denne nye sponsoraftale, der i øvrigt har nummer 551650. Nummeret skal påføres, såfremt man skulle tilmelde sig via en brochure der ikke er udleveret fra DOF. De udleverede brochurer, som kan findes på GRUMSTOLEN har nummeret påført. Tilmeldingen til aftalen skal af hensyn til registreringen ske via DOF´s kontor, der efterfølgende sender videre til OK benzin.

"Få et OK benzinkort og gør DOF rigere"

Sloganet fra DOF lyder:
"Få et OK benzinkort og gør Dansk Orienteringsforbund rigere."
Henvendelser herom kan i øvrigt ske til formanden eller en anden fra bestyrelsen.

PLJ

Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
26. december	Julenisseløb, Esbjerg	12. december
31. december	Nytårsløb, Horsens	21. december

KUM år 2003. Arrangør 1900-orientering

Sådan står der endnu ikke i DOF´s langtidskalender, der indtil videre kun er ført frem til år 2002, men på nordkredsens møde i Viborg, blev det foreslået af nordkredsformanden Michael Dickenson, så vi skal have overvejet, om vi vil tage udfordringen op?

KUM står for kredsungdomsmatch, der er et week-end arrangement normalt i maj måned, hvor de tre kredse ØST, SYD og NORD med udvalgte ungdomsløbere, konkurrerer om hvem der er bedst både individuelt og i stafetløb.
Hvad siger du? Er du/vi klar til at tage en tørn med et sådant stort arrangement?

PLJ

Klubbernes hjemmesider

Det er DOF´s mål og hovedidé, at alle klubber skal have en hjemmeside inden år 2000.
Forbundets EDB-udvalg tilbyder hjælp til de klubber, der måtte have behov for det.

Indbydelser, resultatformidling, mm. forestiller man sig ordnet næsten udelukkende via E-mail, hjemmesider og lignende. Man gik endog så vidt, at man kunne forestille sig at de klubber der fortsat måtte ønske noget "på papir" kunne risikere at komme til at betale ekstra for denne service. Det er altså godt vi er allerede er kommet lidt i gang. Birgitte Halle er p.t. koordinator på dette område for 1900-orientering.

PLJ

Næste udgave byder bla. på:

Historier fra Juleløb 98

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:	den	klasse:	sted:
Løb 2:	den	klasse:	sted:
Løb 3:	den	klasse:	sted:
Løb 4:	den	klasse:	sted:

skriv tydeligt - tak!

☐ Kører selv.
☐ Ønsker kørelejlighed.
☐ Har plads til _____ personer.

Sendes til: LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET