

# POST 1900

5. årgang nr. 5 august 2001

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Af Henning Jensen

## Kontingentbetaling, 2. halvår 2001

Vedlagt **POST1900** følger girokort til indbetaling af kontingentet for 2. halvår 2001. Kassereren ser meget gerne, at indbetalingen finder sted snarest muligt efter den 1. september og senest den 15. september. Det letter hans arbejde meget, såfremt I skynder jer på posthuset.

Skulle enkelte ønske udmeldelse, skal henvendelse herom også ske skriftligt til kassereren Henning Jensen, Tunøgade 46, 4.sal, 8000 Århus C. Der skal i så fald kun betales kontingent frem til udmeldelsesdatoen, som kan aftales med kassereren.

Af Henrik Andersen

## Tirsdagstræning

Hele sensommeren vil tirsdagstræningen stå i O-teknikkens tegn. Planen herunder viser hvad der er på programmet de enkelte tirsdage, og selv om noget af det måske lyder lidt eksotisk, kan alle øvelserne varieres i sværhedsgrad, så alle kan få udbytte af træningen. Det er også oplagt for begyndere, og der vil altid være mulighed for hjælp og gode råd.

Det vil undre mig meget hvis der ikke også kommer gang i torsdagstræningen her i efteråret, men det vil nok blive aftalt fra gang til gang.

### Masser af spændende O-løb i sensommeren...

Dato	Træningsemne
31. juli	Joggetur
7. august	Dirigering (Alm. O-bane der gennemløbes 2 og 2)
14. august	Grill-stafet
21. august	Kompasgang og skridttælling
28. august	Vejvalg
4. september	Linieløb
11. september	Kort-husk
18. september	Kort-stafet
25. september	Kurveløb
2. oktober	Frimærkeløb
9. oktober	Nat-Blomstafet

Der er masser af gode løb på terminslisten her i efteråret, så det er bare med at komme i gang med træningen:

Dato	Kat.	Sted	Tilmelding
12/8	B	JFM, Holstenhuus (Fåborg)	30/8 til Per
19/8	C	Frederikshåb (Kolding)	8/8 til Lone
25/8	A	DM-kort, Hjortsballe (Silkeborg)	5/8 til Lone
26/8	A	Midgaardsormen, Fløjstrup (stafet)	4/8 til Per
8-9/9	A	DM weekend på Bornholm	
16/9	B	Svinkløv	1/9 til Lone
20/9	D	Natugle, Silkeborg Nordskov	8/9 til Lone
27/9	D	Natugle, Hvalskov	15/9 til Lone
30/9	D	Donsø Sande (Karup)	15/9 til Lone

**POST1900** udgives af redaktionen af Århus 1900 Orientering, Falstersgade 17, 8600 Silkeborg. Ansvarshavende redaktør : Thomas Kokholm. Redaktion: Mette Kokholm, Per Lind Jensen. **POST1900** udsendes hver måned eller efter behov til klubbens medlemmer. Oplag: 80 styk, heraf hovedparten i digital form. **POST1900** har til formål at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal **POST1900** være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i **POST1900**, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt. Henvendelse via ovennævnte adresse eller via thomas.

Af Mette Kokholm

## Væsketab

Denne tekst er et uddrag fra artiklen "Balanceakt" fra magasinet "Alt om løb" 1-99, har tidligere været bragt i POST1900 juni 1999.

Varme forhold og høj luftfugtighed overrasker dig på konkurrencedagen, og du får ikke nok væske inden løbets start. Under løbet finder du aldrig rytmen, og du føler dig generelt utilpas. Hvis du har prøvet dette, har du oplevet et væsketab.

Væsketab opstår under idrætsudøvelse over længere tid, hvor udskillelsen af sved, og den deraf følgende ubalance i kroppens ressourcer af væske og salt, kan komme til at spille en meget væsentlig rolle for præstationen.

Svedens vigtigste funktion er at nedsætte kropstemperaturen, hvilket specielt er nødvendigt i varmt vejr - dvs. 20 grader eller derover. Det er sådan, at jo højere varmegrader jo større behov er der for at komme af med varmen, og jo større er svedafgivelsen.

Hvis der ikke kompenseres for dette tab af væske i forbindelse med svedafgivelsen både inden og undervejs i løbet, kan ubalancen betyde en forringet præstationsevne.

Det er yderst ubehageligt at opleve væsketab, men følger man nogle helt enkle forholdsregler, kan man undgå de værste symptomer, og bevare sin normale præstationsevne.

Allerede dagen før løbet skal man have væskebalancen i orden. Dette kontrolleres nemmest ved at iagttage, at urinen er lys. På løbsdagen skal man drikke ½ - 1 liter alt efter temperaturforholdene, og man skal også drikke, selvom man ikke føler tørst.

Ved alle seriøse løb er der opstillet væskedepoter med almindeligt vand og en såkaldt elektrolytdrik. Jo tykkere drikken er, desto sværere har den ved at passere tarmvæggene og yde en effekt. Derfor er det bedst for væskebalancen at drikke rent vand, mens det på f.eks. maratondistancer også er vigtigt at få kulhydrater, idet kroppens depoter af sidstnævnte kun rækker til ½ - 2 timers aktivitet.

Godt løb - og hold balancen!

Af Birte Sivebæk

## August, O-løb og grill

Lyder det som noget for dig, så tøv ikke med at tilmelde dig dette års grill-arrangement, som finder sted d. 14. august kl. 17.00.

Drikkevarer til maden medbringer du selv, mens bestyrelsen sørger for den faste føde, som serveres ca. kl. 19.00.

Tilmelding til Birte senest den 5. august enten pr. brev, tlf. eller E-mail.

Adr. J. Søndergaards Vej 9, 8270 Højbjerg  
Tlf. 8627 4107  
E-mail. bs@ats.dk

Ønsker at deltage i:  
Børnebane (navn(e)):  
Voksenbane (navn(e)):  
Grill-arrangement (navn(e)):

Spar ikke på vandet...