

POST1900

Årgang 12 nr. 1

januar 2008

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Formandens klumme: Birgitte Halle

Siden sidst

Et nyt år er begyndt med mange orienteringsmæssige udfordringer. Inden året sluttede, var vi til Kampen om den gyldne Sko. Et spændende kort sat sammen af flere forskellige kortudsnit, spejlvendte, gamle kort, kurvekort. Efter løbet blev de små grå også sat på prøve i logisk tænkning og paratviden.

Tak for et godt arrangement.

Læs også Annes indlæg.

Jakob Edsen udtaget til U 16 landholdssamling

Årets første udtagelse til landholdssamling for de yngste talenter er klar



U-16 landsholdstræner Michael Sørensen har udtaget løbere til årets første samling i Silkeborg den 1.-3. februar og Jakob er en af 15 unge løbere der er med.

Jakob har i det sidste år haft en forrygende sæson og løbet rigtig godt.

Han har i det hele taget løbet godt i hele 2007 og resultaterne er ikke udeblevet, idet Jakob har været at finde i top 5 ved stort set alle løb.

Desuden lykkedes det at tage medaljer ved DM-Mellem (2), JFM-Sprint (2), JFM-Lang (3) samt DM-stafet (1) sammen med Anne og Jakob D.

Udtagelsen til U16 er en flot belønning ovenpå en rigtig god sæson og det bliver spændende at se, hvor langt kræfterne rækker blandt de store drenge. 2008 lover godt.

Stort tillykke til Jakob 😊

Natlamper

Bestyrelsen har besluttet at indkøbe 5 stk. Silva lille pandelampesæt til klubben. Der er ofte forespørgsel fra vores medlemmer, der gerne vil prøve natløb, og vores ungdomsafdeling har brug for natlamper, når de træner i vinterperioden.

Vi har overvejet, hvordan natlamperne skal administreres og Chris Krogh har sagt ja til at være koordinator for udlån. Han vil desuden være reparatør, hvis natlamperne skulle gå i stykker.

Bestyrelsen har lavet et UDLÅNSBEVIS, som udstedes f.eks. til en ungdomsløber, der har brug for en natlampe til træning. Natlampen kan opbevares og vedligeholdes hos den pågældende.

Er der behov for at en anden fra klubben har brug for en lampe, skal lampen udlånes.

Chris mærker lamperne og styrer hvem der har hvilken lampe.

Har ud brug for en natlampe, skal du kontakte Chris på birte-chris"snabela"mail.dk eller 86274107/40894543.

Vi håber, at ordningen bliver vel modtaget, og at lamperne bliver flittigt brugt.

DM-Sprint d. 6. april

Forberedelser tager form. Lørdag d. 12.1.2008 mødtes vi en lille flok på Aarhus Universitetshospital i Risskov sammen med stævnekontrollanten for at få aftalt detaljer omkring start, stævneplads og parkeringsforhold. Det er nogle rigtig flotte rammer vi kan tilbyde til Sprintløbet.

Funktionslederne til de forskellige områder er på plads. Nu mangler vi at få sat hoveder på hjælperne – og der bliver brug for mange hjælpere, da mange af posterne skal overvåges, så nogen ikke finder på at flytte dem. Det skete jo desværre til løbet i Mollerup skov, og det skulle helt ikke ske igen.

Afsæt derfor d.6.4.2008 til at hjælpe med vores arrangement.

Meld dig til Lone Dybdal eller Birgitte Halle. Vi mangler bl.a. hjælpere til parkering, kontrolløb, og vi mangler personer til opsyn med posterne. Vi bestræber os på at lave en turnus, så der er afløsning, og man kan være med på stævnepladsen og opleve et DM i sprint.

Indkaldelse til Generalforsamlingen

Bestyrelsen har fastsat dato for generalforsamlingen 2008 til tirsdag d.19. februar 2008 på Grumstolen kl. 1900.

Den endelige indkaldelse udsendes senest 5 dage før.

Indkaldelsen finder du bagerst i bladet.

I skoven

Birthe byder på spændende løbeoplevelser, husk også træningsløbene. Du finder oversigten i denne udgave, og fremover kan den altid findes på hjemmesiden

<http://www.aarhus1900.dk/Orientering/index.htm>

Kommende løb v. Birthe Worm

Løbsdato	Løb	Skov	Tilmeldingsfrist
10-feb	Vinterlang 4	Rejkær (Midt-Vestjylland)	04-feb
07-mar 08-mar	Nordjysk 2 dages	Vester Thorup Øst Bulbjerg / Vester Thorup	29-feb
20-mar 21-mar 22-mar	Påskeløb	Fanø Syd Fanø Øst Fanø Vest	25-feb

28-mar	Spring Cup Nat	Gadevang (Hillerød)	19-feb
29-mar	Spring Cup klassisk	Gribskov Syd	
30-mar	Spring Cup stafet	Gribskov Syd	

Til både Nordjysk 2-dages og påskeløbene er der rige muligheder for at få afprøvet sine evner i klitorientering, og den kommende træningsweekend giver god træning til disse løb.

Mht. fælles overnatning til påskeløbene er der desværre ikke flere pladser i værelser på efterskolen. Der er måske plads i klasseværelser sammen med ungdomsløberne. Kontakt Birthe W.

Årets divisionsmatcher

18-maj	Divisionsmatch 2.div.	Tornby Klitplantage	OK Vendelboerne
07-sep	Divisionsmatch 2.div.	Gjern Bakker	OK Pan
02-nov	Supermatch, op- og nedrykning	??	Rold Skov OK

Sæt et stort X i kalenderen. Alle mand skal gerne med til disse løb.

Det første løb foregår ca. 200 km mod nord. For at undgå en lang og meget tidlig køretur søndag morgen, har bestyrelsen besluttet, at vi vil forsøge at arrangere overnatning fra lørdag til søndag og med fællesspisning lørdag aften. Mere information følger senere.

Træningsweekend 24.-26. februar 2008

Af Henrik Andersen

Igen i år arrangerer klubben træningsweekend for os alle – stor som lille, ung som gammel, vi må alle af sted og sikre kickstarteren til de kommende udfordringer både i Nordjylland og på Fanø senere på året.

Tilmelding senest 28. januar til Henrik: hta"snabela"mail.dk eller 86193734.

Se hele indbydelsen på:

<http://www.aarhus1900.dk/Orientering/index.htm>


Kampen om den gyldne sko - Juleløb 2007

Af: Anne Edsen

Til sidst ville det godt hænge sammen – til sidst. Syv brikker, seks mennesker, ét kort. Vi startede på Grumstolen, en lidt kompliceret start. Det samlede puslespils-kort førte de godt 50 nisse-1900 løbere mod Hørhaven, hvor selve løbets start foregik.



Pointløb, 30 poster, 90 minutter. Kortet var sat sammen af flere forskellige kort-udsnit. Et udsnit var kurvekort, et andet var fra 1920. Et udsnit passede i den anden ende af kortet, et passede slet ikke ind. Et var spejlvendt, et andet var luftfoto. Et var over 35 år gammelt og resten af kortet var så et almindeligt O-kort, nogenlunde nutid.

Posterne gav point alt efter, hvor langt de var væk og hvor svære de var. Imellem de to nordligste poster var der spurtpræmie  og ekstra point. Ligeså ved de to sydligste. Taktikken var selvfølgelig at fordele posterne imellem løberne på holdet og lade de langbenede løbe langt og os andre lidt mindre langt.

Tilbage ved Grumstolen afleverede holdene deres emit-brikker til de enerådige arrangører, der i år bestod af Anders T., Evald, Erik, Marie og Anders E, - og de gik med det samme i gang med at regne ud, skrive op og skrive ned.

Efter et varmt bad til alle holdets deltagere var der efterfølgende opgaver, hjernevridere og hovedbrud at gå i krig med. - Får fuglen stød, hvis den sidder her? Find næste tal i denne række. Hvilken kugle kommer først? Hvilken ting passer ikke ind i rækkefølgen? Hvad betyder...? osv. Selv de klogeste hjerner blev sat på prøve, men også børnene kunne være med i labyrinterne og de enkelte "børnevenlige spørgsmål"

Alt imens vi andre nød aftensmaden, knoklede arrangørerne med at få alle svarene, fedtegaverne og pointtallene til at gå op i en højere enhed. Og fedtegaver blev der leveret i stor stil. "Husk gode ben, og tørre sokker" stod der i indbydelsen, hvilket Øjvind og Birgitte tog meget bogstaveligt. De medbragte en kurv med gode ben fra gårdsdagens middag, samt et par tørre sokker. Flere andre havde også gjort en del for at blødgøre de ellers skarpe arrangører. Efter ris a la mande til dessert kom så den store afsløring. Der var præmier til mange, men her nævner jeg kun det vindende hold, næste års julekomité og årets vinder af den gyldne sko.



Det vindende hold bestod af:
Henning, Bodil, Øjvind, Katja, Allan og Anne



De heldige vindere af deltagelsen i næste års julekomité blev:
Henning, Keld A, Hanne G, Gitte F, Jonas S og Karen H.

Og sidst, men ikke mindst vandt Frank Dabelstein Den Flotte Gyldne Sko.



Indrøm det bare, Frank,
det er sejt at få den Gyldne Sko, ikk'?

Flere billeder fra juleløbet på:

<http://picasaweb.google.com/dabelstein/Juleloeb2007?authkey=MIXoU8CcWGc>

Til alle løbere i 1900 orientering.

Af Lone Christensen

Nu er der forår i sigte og o-løbetræning og o-løbsstævner er begyndt. Kom nu ud af hulen og find løbeskoene frem.

Der er kommet nye faste poster i skoven, de er flotte og venter kun på at du skal komme forbi



Kommer du til lørdagstræning? Se planen på hjemmesiden.

Husk at jeg får brug for din hjælp i april. Fra mandag 21. april og til mandag 2. juni 08 er der begyndertræning på Grumstolen fra kl. 18 til kl.19.30.

Vi ses i skoven.

Oversigt over træningsløb i 2008

OK Pan og Århus 1900 Orientering

Dato	dag	Skov	Startsted	Arrangør / Bemærkninger
26-jan	Lørdag	Marselis Nord	0	OK Pan
02-feb	Lørdag	Storskoven	Grumstolen	1900 Birthe & Chris + Gitte
09-feb	Lørdag	Fløjstrup	0	OK Pan
16-feb	Lørdag	Vilhelmsborg	0	OK Pan

23-feb	Lørdag	Marselis Nord	0	OK Pan	
01-mar	Lørdag	Lisbjerg	Afmærkning fra Randersvej	1900	Familien Edsen
08-mar	Lørdag	Nordjysk 2 dages			
15-mar	Lørdag	Norringure		OK Pan	
22-mar	Lørdag	Påskeløb			
29-mar	Lørdag	Rathlousdal	0	OK Pan	
06-apr	Søndag	Dm-sprint Risskov		1900	
13-apr	Søndag	Divisionsmatch	0		
19-apr	Lørdag	OK Pan klubtur	Bededagsferie		
23-apr	Onsdag	Vestereng		OK Pan	
01-maj	Torsdag	Kristi.Him-løb		OK Pan	
07-maj	Onsdag	True	Skjoldhøjvej	1900	Per C + Vagn & Jonas
14-maj	Onsdag	Vilhelmsborg		OK Pan	
21-maj	Onsdag	Risskov	0	OK Pan	
28-maj	Onsdag	Hans Broges Bakker		OK Pan	
04-jun	Onsdag	Mollerup	P-plads på skejbyvej.	1900	Hans V.B. + Kim & Jonas
11-jun	Onsdag	Botanisk Have	0	OK Pan	
18-jun	Onsdag	Vilhelmsborg	Ved ridecenteret	1900	Øjvind + Erhardt + Hanne K.
13-aug	Onsdag	Frijsenborg	0	OK Pan	
20-aug	Onsdag	DHL-stafet			
27-aug	Onsdag	Ørnbjerg Mølle	??	1900	Anna & Ove + Per & Bodil
03-sep	Onsdag	Storskoven	0	OK Pan	
13-sep	Lørdag	DM-RØMØ	0		
20-sep	Lørdag	Lisbjerg		OK Pan	
11-okt	Lørdag	Fløjstrup	Skovmøllen	1900	Familien Dybdal Abrahamsen
18-okt	Lørdag	Efterårsferie	0		
25-okt	Lørdag	Marselis Nord	0	OK Pan	
01-nov	Lørdag	Pan klubmesterskab	0	0	
08-nov	Lørdag	Storskoven	P-plads på Ny-moesgårdvej	1900	Lena & erling + Lone B.J.
16-nov	Søndag	Division op/ned	0		
22-nov	Lørdag	Blom-stafet	0		
29-nov	Lørdag	Fløjstrup	0	OK Pan	
06-dec	Lørdag	1900 juleløb	0	1900	
13-dec	Lørdag	Storskoven	0	OK Pan	

Se altid nyeste opdateringer på de respektive klubbers hjemmeside

Opdateret 25/12 af Henrik

LØBEPROGRAM – ET SKUB I NYTÅRSFORTSÆTTERNE.

Af Birgit Rasmussen

Et løbeprogram kan ofte være en god hjælp til at komme i gang igen efter en periode med lav aktivitet.

Jeg gennemførte programmet i foråret 2007, og det virkede – jeg gennemføre 5 km til kvindeløbet i Århus på tilfredsstillende vis, vægten taget i betragtning. Men dette er ikke nogen slankekur, for – tro mig – kun det, man lader ligge, feder ikke!
Selv må jeg også i gang med programmet én gang til

Programmet er ment som inspiration – og kan gennemføres af alle, alt hvad der skal til er lidt godt humør og en stålfast vilje. Det er anbefalingsværdigt at finde en makker, om det er muligt, men heller ikke det er nødvendigt.




Et par løbesko, løbetøj til årstiden (husk reflekser i denne mørke tid) – og af sted det går over stokke og sten:

Du skal af sted 3 gange om ugen, så de sundhedsmæssige anbefalinger bliver også tilgodeset. Smart ikke?

400 m svarer til 3 min.'s løb i al fald i starten

UGE	DAG	OPVARMNING	TRÆNING	TRÆNING	TRÆNING	AFJOG	EGNE NOTATER
1	1	1200 m rask gang	200 m løb	400 m gang	200 m løb	800 m gang	
	2	1200 m rask gang	200 m løb	400 m gang	200 m løb	800 m gang	
	3.	1200 m rask gang	200 m løb	400 m gang	200 m løb	800 m gang	
2	1	1200 m rask gang	400 m løb	400 m gang	200 m løb	800 m gang	
	2	1200 m rask gang	400 m løb	400 m gang	200 m løb	800 m gang	
	3	1200 m rask gang	400 m løb	400 m gang	200 m løb	800 m gang	
3	1	1200 m rask gang	400 m løb	400 m gang	400 m løb	800 m gang	
	2	1200 m rask gang	400 m løb	400 m gang	400 m løb	800 m gang	
	3	1200 m rask gang	400 m løb	400 m gang	400 m løb	800 m gang	
4	1	1200 m rask gang	800 m løb	400 m gang	400 m løb	800 m gang	
	2	1200 m rask gang	800 m løb	400 m gang	400 m løb	800 m gang	
	3	1200 m rask	800 m løb	400	400 m løb	800 m	

		gang		mgang		gang	
5	1	1200 m rask gang	800 m løb	400 m gang	800 m løb	800 m gang	
	2	1200 m rask gang	800 m løb	400 m gang	1200 m løb	800 m gang	
	3	1200 m rask gang	800 m løb	400 m gang	1200 m løb	800 m gang	
6	1	800 m rask gang	1600 m løb	400 m gang	1200 m løb	800 m gang	
	2	800 m rask gang	1600 m løb	400 m gang	1200 m løb	800 m gang	
	3	800 m rask gang	1600 m løb	400 m gang	1200 m løb	800 m gang	
7	1	800 m rask gang	1600 m løb	200 m gang	1600 m løb	800 m gang	
	2	800 m rask gang	2000 m løb	200 m gang	1600 m løb	800 m gang	
	3	800 m rask gang	2000 m løb	200 m gang	1600 m løb	800 m gang	
8	1	800 m rask gang	2000 m løb	200 m gang	1600 m løb	800 m gang	
	2	800 m rask gang	2000 m løb	200 m gang	1600 m løb	800 m gang	
	3	800 m rask gang	2000 m løb	200 m gang	1600 m løb	800 m gang	
9	1	400 m rask gang	2000 m løb	200 m gang	2000 m løb	800 m gang	
	2	400 m rask gang	2000 m løb	200 m gang	2000 m løb	800 m gang	
	3	400 m rask gang	2000 m løb	200 m gang	2000 m løb	800 m gang	
10	1	400 m rask gang	2400 m løb	200 m gang	2400 m løb	400 m gang	
	2	400 m rask gang	2400 m løb	200 m gang	2400 m løb	400 m gang	
	3	400 m rask gang	5000 m løb	400 m gang			

Husk det nu – deadline for februarudgaven er, den 11. februar – send indlæg til: Birgit Rasmussen. birgit.rasmussen@snabela.stofanet.dk

Hermed indkaldes til

Generalforsamling i Aarhus 1900-Orientering

Tirsdag d.19. februar 2008 kl.19.00 på Grumstolen

Dagsorden:

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Bestyrelsens beretning for 2007
4. Forelæggelse af regnskab for 2007
5. Indkomne forslag
6. Forelæggelse af budget og fastsættelse af kontingent og løbsafgift for det kommende år.
7. Valg til bestyrelsen
8. Valg af revisor og revisorsuppleant
9. Eventuelt.

Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen til vedtagelse, kan fremsættes af ethvert medlem, og forslaget skal være bestyrelsen i hænde senest 10 dage før generalforsamlingens afholdelse. Forslagene skal optages på dagsordenen.

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

Endelig dagsorden sendes ud senest 5 dage før generalforsamlingen.

Tilmelding til bestyrelsen senest søndag d. 17.2.2008 af hensyn til traktementet.

Bestyrelsen for Aarhus 1900-Orientering.