



Årgang 17 nr. 2013

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme	side	2
Rengøringsliste	side	3
Find Vej dagen 2014	side	6
Løbekalender	side	7
Kend Aarhus	side	9
Natuglen 2014	side	11
Træning og intro-forløb 2014	side	13
Sponsorer	side	14

Sponsorer





Siden sidst.

Foråret er kommet og sæsonen er for alvor kommet i gang. Med sidste weekends Nordjysk 2-dages i frisk erindring, blev orienteringssæsonen løbet i gang for rigtig mange af klubbens løbere. Mere end 30 klubmedlemmer havde valgt at tage imod udfordringerne i Bunken og Tornby Klitplantage. Det var en fornøjelse at se, at så mange allerede er klar til 2014. Jeg er sikker på det bliver et godt år for Aarhus 1900 Orientering.

Siden sidst har en række af klubbens medlemmer været hjælpere ved fire af Aarhus Motions Dupont løb. Tak til jer for indsatsen. Der er nu kun to mindre løb tilbage her i foråret inden vi skal på den store opgave ved Aarhus City Halvmaraton søndag den 8. juni. Sæt allerede nu kryds i kalenderen – der bliver brug for dig.

Som du forhåbentlig allerede ved, så er klubben vært for et arrangement på Find Vej Dagen lørdag den 5. april, og her er der også brug for dig. Både på selve dagen men også allerede nu, hvor vi skal have spredt budskabet om vores arrangement til så mange som muligt – også i din omgangskreds. Læs mere inde i bladet, på hjemmesiden, i facebookgruppen eller spørg Lena Nørgaard eller undertegnede for mere information.

Fra næste uge overtager vi rengøringen fra skiklubben, og vi har så til opgave at holde Grumstolen ren det næste år. Der er lavet en rengøringsliste for hele året, hvor alle har fået to uger, hvor der skal gøres rent. Bestyrelsen håber I alle er klar til at hjælpe med rengøringen – som I plejer – og skulle I blive forhindret, så find en klubkammerat at bytte med.

Foråret byder på en masse spændende løb, så der er rig mulighed for at komme ud og prøve kræfter med nogle forskellige skove og terræner. Jeg håber vi ses der ude.



Rengøringsliste for Grumstolen 2014-15

Uge 14 Birthe og Chris

Uge 15 Birgit og Ole

Uge 16 og 17 Asbjørn, Lene, Lone og Olaf

Uge 18 Gylling/Hougård

Uge 19 Abildgaard Poulsen

Uge 20 Birgitte og Øjvind

Uge 21 Lone og Keld

Uge 22 Frank Dabelstein og Lars Jacob Johanson

Uge 23 Gerda og Elin

Uge 24 Erik Søgård og Helle Dybkær

Uge 25 Anne og Mette Lysgaard

Uge 26 Sune Dupont og Robert Svenson.

SOMMERFERIE I JULI

Uge 32 Henning Jensen og Per O. Espegren

Uge 33 Henrik og Katja Andersen

Uge 34 Anton Rasmussen og Søren Vestergaard Christensen

Uge 35 Anne Ellekrogh og Rasmus Møller Sørensen

Uge 36 Familien Kølbæk

Uge 37 Gjøderum Svenningsen

Uge 38 Randi Jensen og Martin Nipgaard Hansen

Uge 39 Per Clemensen og Mia Berle

Uge 40 Familien Edsen

Uge 41 Erling og Lena Nørgaard

Uge 42 Louise Mielche og Thomas Vestermark Thomsen

Uge 43 Flemming Gersner og Anders Borggård

Uge 44 Maria og Vagn Søby

Uge 45 Inge Kølbæk, Henrik Vestergaard og Marie Louise Dvinge Hansen

Uge 46 Abildgaard Poulsen

Uge 47 Gylling Hougård

Uge 48 Anne og Mette Lysgaard

Uge 49 Kasper Knudsen, Martin B. Nielsen og Casper Stougaard

Uge 50 Randi og Anders Steensig Christensen

Uge 51 **Juleferie**

Uge 52 **Juleferie**

Uge 1 Frank Dabelstein og Lars Jakob Johanson

Uge 2 Anton Rasmussen og Søren Vestergaard Christensen

Uge 3 Sune Dupont, Kasper Knudsen

Uge 4 Asbjørn og Lene

Uge 5 Lone og Olaf

Uge 6 Gerda og Elin

Uge 7 Martin B. Nielsen, Casper Stougaard

Uge 8 Anne Ellekrogh og Helle Dybkær

Uge 9 Robert Svenson og Anders Tversted

Uge 10 Flemming Gersner, Anders Borggård og Anders Stensig Christensen.

Uge 11 Maria og Vagn Søby

Uge 12 Familien Edsen

Uge 13 **Hovedrengøring**

Erling og Lena Nørgaard, Birthe og Chris, Birgitte og Øjvind



Er man forhindret, finder man selv en at bytte med.

Find vej Dagen 5. april 2014

Af Lena Nørgaard

AARHUS 1900 er med støtte fra Nordea-fonden og Dansk Orienterings-forbund arrangør af Find vej eventen 5. april.

Med udgangspunkt fra Grumstolen vil Karen Poulsen lave lette baner på 1,5 km, 4 km og 7 km, idet området mellem Varna og Ørnereden er booket. Der er fokus på familier, men det skal ikke være nogen hemmelighed, at vi gerne vil have flere unge rekrutteret til klubben. Arrangementet finder sted mellem kl. 13.00 og kl. 14.00. Dertil behøver jeg et antal hjælpere i tidspunktet mellem kl. 12 og kl. 15.

Der er en række praktiske opgaver, der skal løses.

Derudover er medlemmerne ambassadører for klubben og for orientering den dag. Det er af stor betydning at der tages godt imod deltagerne, og at klubben er repræsenteret ved flere aldersgrupper. Efterfølgende vil der blive arrangeret 3 introforløb mandag den 7. april, 14. april og 28. april på Grumstolen.

Hvis I ikke allerede har gjort det, vil jeg kraftigt opfordre specielt de unge i klubben om at assistere, den 5. april.

I bedes maile lenen239@gmail.com eller evt. ringe tlf.52 30 51 29 for at tilbyde jeres assistance.

Foråret er den dejligste tid at komme i skoven!

Af Vagn Pedersen

Efter et forblæst Nordjysk 2 dages er Påskeløbet det næste store arrangement for klubbens løbere.

Foreløbig er 26 klubmedlemmer tilmeldt. Sidste tilmeldingsfrist er 28/3, så du kan nå det endnu.

DM – en kort, en lang i Vestjylland

Der er DM-sprint i Lemvig lørdag den 26. april og på Harrild Hede (den med ulven) og Nørlund Plantage er der DM-ultralang søndag den 27. april.

Divisionsmatch i Bjerre Skov den 4. maj – GRATIS for alle medlemmer

Vi skal igen løbe i 2. division mod vores gamle venner fra Herning Orienteringsklub, Mariager Fjord OK og Viborg OK.

Klubben betaler løbeafgift for alle i 2014, så tøv ikke med at tilmelde dig, da vi får brug for alle, hvis vi skal prøve at komme tilbage til 1. division.

Da vi skal løbe i Bjerre Skov i nærheden af Aarhus arrangeres der ikke bus. Hvis du har plads i bilen eller mangler kørelejlighed, så skriv det på Facebook eller i o-service.

På forbundets hjemmeside er der i år oprettet en oversigt over alle divisions matcherne med resultatet og stillinger. Se <http://www.do-f.dk/divisionsturneringen/>

Løbekalender

Dato		Løb	Sted	Tilmelding Senest
6/4	Søndag	1. divisionsmatch	Stenholt Skov	2/4
13/4	Søndag	Gudenådysten	Thorsø Bakker	6/4
17/4	Torsdag	Påskeløb 1. etape	Svanninge Bjerge	28/3
18/4	Fredag	Påskeløb 2. etape	Krengerup	28/3
19/4	Lørdag	Påskeløb 3. etape	Holstenshuus	28/3
26/4	Lørdag	DM Sprint	Lemvig	11/4
27/4	Søndag	DM Ultralang	Nørlund Plantage	11/4

4/5	Søndag	2. divisionsmatch Aarhus 1900	Bjerre Skov	26/4
10/5- 11/5	Lørdag- Søndag	Kredsseniormatch	Tisvilde Hegn	4/4 eftertilml. 2/5
11/5	Søndag	NJM Lang	Rold Nørreskov	8/5
24/5- 25/5	Lørdag- Søndag	Fyns Sprint Cup	Faaborg, Svendborg, Kerteminde, Nr. Åby	18/5
29/5	Torsdag	Kr. Himmelfartsløb	Aarhus?	
29/5	Torsdag	NJ Stafet	Hobro Østerskov	23/5

INDBYDELSE

Østkredsen

indbyder til

Kredsseniormatch

lørdag den 10. - søndag den 11. maj 2014,

med løb i Tisvilde Hegn begge dage og

middag, fest, dans i Skt. Helene feriecenter lørdag aften



Læs mere på

<http://www.fiforientering.dk/arrangementer/kredsseniormatch.html>

Kend Aarhus

Af Birgitte Halle.



Projektet Kend-Aarhus har fået lov til at gennemføre en event for de sidste penge, der var bevilget i Aktiv Aarhus puljen. Styregruppen bag Aktiv Aarhus puljen har ønsket at Kend-Aarhus bliver tilbudt den ældre del af borgerne i Aarhus, og det er vi et par stykker (Lone Dybdal, Øjvind og Birgitte) der er i fuld gang med at opfylde.

Vi laver derfor en event:

Torsdag, den 22. maj kl. 11 - 13 på Store Torv

Måske har de klubmedlemmer, der er over 60 år og bosiddende i Aarhus kommune modtaget bladet Vital, hvor Erling, Lena og Øjvind er med i en artikel.

Alle er velkomne uanset alder. Har du kontakt med en madklub, petanque klub, bridgeklub eller har nogle naboer der kunne være interesseret i at lære noget mere om Aarhus og udstyret med et kort i hånden - så gør lidt reklame

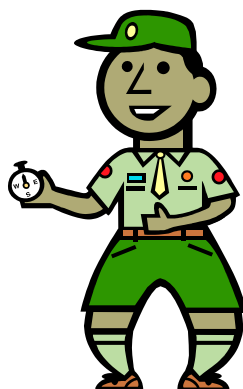
for arrangementet. På Grumstolen ligger nogle flyer om arrangementet, og der kan henvises til hjemmesiden www.kend-aarhus.dk som Øjvind holder styr på.

Øjvind er allerede blevet kontaktet af grupper, der gerne vil have instruktion og en bytur. Det kan man bestille mod et mindre beløb.

Kan du afsætte tid mellem kl. 10 – 14, den 22. maj, må du gerne kontakte Øjvind. Din opgave vil være at uddele kort og instruere. Vi skal bruge 8 deltagere fra 1900 og Pan stiller også med 8 personer.

Pan er i gang med at tilrette kort.

Vi håber at der kommer rigtigt mange - kaotisk mange - det kunne være så fedt.



Natuglen 2014

Lone Dybdal har indsendt et par stemningsbilleder til jer som inspiration.

Natløb er meget specielt og fuld af en mættet oplevelse i skovens dybe stille ro helt bogstaveligt talt. Prøv det. Klubben har pandelamper til udlån.



Frank krydser af ved start



Koncentration i mørket



Randi krydser af ved starten

Aarhus 1900 arrangerede i år det første af i alt 4 natugler, den 5. marts med Vibeke Edsen som stævneleder.

Rygterne vil vide, at det gik rigtig godt og vi havde denne gang fordel af at løbet blev lavet med udgangspunkt i Grumstolen.



Træning og intro-forløb forår 2014

I kombination med den ugentlige klubtræning om mandagen arrangeres et intro-forløb for nye medlemmer fra den 7. april og frem til den 23. juni.

Deltagerne i intro-forløbet møder kl. 17:30 og øvrige deltagere støder til kl. 18:00.

Løbsterræn og startsted vil være det samme for træning og intro-forløb, men indhold bliver varieret, så der er udfordringer til alle.

Udgangspunktet er hver gang klubhuset "Grumstolen". Træningen vil bestå af et kort oplæg om dagens tema efterfulgt af indøvelse i skoven.



Medbring løbetøj afpasset til vejrudsigten, løbesko og lange løbebukser. Efter løbeturen er der mulighed for omklædning og bad.

Programmet ser således ud:

Dato	Emne
7. april 2014	Signaturer I
14. april 2014	Let prøvebane (INTRO)
21. april 2014	2.påskedag
28. april 2014	Signaturer II
5. maj 2014	Vejvalg -trafiklys
12. maj 2014	Kompas
19. maj 2014	Kurver I
26. maj 2014	O-løbskonkurrence
2. juni 2014	SSU
9. juni 2014	Kurver II
16. juni 2014	Postdefinitioner
23. juni 2014	Opsamling

Som en del af intro-forløbet er der mulighed for at deltage i en lokal O-løbskonkurrence Kristi himmelfartsdag den 29. maj.

Nye interesserede løbere kan deltage i træningen 3 gange, men for at fortsætte er de nødvendigt at være medlem af klubben.

Kontakt Anders Edsen på mobil 2125 9004, hvis du har spørgsmål.



Indkøbsaftale med Løberen

Vi får 15 % rabat på alle IKKE NEDSATTE VARER, dog undtaget GARMIN, BABYJOGGER OG ENERGI.

Det gælder både ved køb i butikken, på nettet og på stævnepladser.

Du kan registrere dig på Løberens hjemmeside. Se vejledning

<http://www.aarhus1900.dk/Orientering/nyheder/LoberenRabatshopGuide.pdf>

Indkøbsaftale med Eventyrsport

Til medlemmer af Aarhus 1900 Orientering ydes 20 % rabat på alt Haglöfs og Didriksons i både Toursport og Eventyrsport. Desuden fås 10 % rabat på det resterende sortiment i begge butikker - dog ikke madvarer og GPS. Der er ikke rabat på nedsatte varer.

Ved køb medbringes kvittering for indbetalt kontingent til Aarhus 1900 Orientering. Normalt er det dog tilstrækkeligt, at sige man kommer fra klubben.

Sponsorer



Det med småt

POST1900 udgives af Århus 1900 Orientering. Ansvarshavende redaktør Birgit Rasmussen, Vedbæksalle 64, 8700 Horsens, tlf. 75 63 03 65 og mobil 24 4763 01. POST1900 er et forum for medlemmerne af Århus 1900 Orientering. Meningstilkendegivelser i POST1900 er ikke nødvendigvis klubbens officielle standpunkt. POST1900 skrives i OpenOffice. Indlæg modtages helst som e-mail. POST1900 layoutprincipper. Adresseændringer (e-mail og snail mail) skal man selv rette i O-Service. Ved problemer med distributionen rettes henvendelse til Frank Dabelstein, tlf. 23 38 20 89.

