

# POST1900

Årgang 12 nr.7      November 2008      Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

## Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme:

Nakkepusteri, generalforsamling, træningsweekend,  
trail-o og natugle.

Side      1

Reminder DM stafet

-      3

Retro Juleløb

-      4

Invitation til informationsmøde 8.-10. klasser

-      5

Invitation fra Horsens OK

-      5

Suveræne Sverige

-      5

Storskovmestermuligheder i kurveløb

-      8

Træningsweekend i Oksbøl

-      8

Skulderklap fra Birgit

-      9

## **Vi pustede dem i nakken, gjorde vi**

Søndag, den 9/11 skulle vi for 1. gang i klubbens historie konkurrere om at komme i 1. division. Modstanderne var Ålborg OK, Horsens OK og Herning OK. Vi var klar over, at det var en stor mundfuld, og vores mål var at puste de andre klubber godt i nakken. Og det må vi sige at vi gjorde. Vi tabte til Ålborg med 42 point og Horsens med 35. Det var forventet. Herning slog os med 11 point, og på en for os god dag er Herning bestemt en klub, der er indenfor rækkevidde. Vi pustede dem i nakken.

Vi var 56 løbere og ud fra resultaterne, kan vi se at mange har gjort det rigtigt godt.

Vi må også sige, at 2. division er det niveau vi passer til, og at det er sjovere at løbe om oprykning end om nedrykning.

Godt gået alle mand!

## **Forvarsling til generalforsamling**

Bestyrelsen har fastsat datoen for generalforsamlingen på Grumstolen til

**tirsdag d. 17.2 2009 kl. 19.00.**

Dagsorden udsendes senere.

## **Træningsweekend 2009**

Lena og Erling vil gerne lave træningsløb ved Nymindegab / Oksbøl i weekenden, den 21. og 22. februar. Mere information senere, men afsæt allerede nu denne weekend til orienteringsløb.

## **Trail O eller Præcisionsorientering**

Orienteringsafdelingen har meldt sig ind i Dansk handicap forbund med henblik på også at kunne tilbyde denne gren af orienteringssporten. Kort fortalt går Trail O ud på at lave en bane på større stier. Her er markeret faste punkter, hvorfra løberen står og ser ud i terrænet på 5 poster, der er placeret forskellige steder. Ved hjælp af en post definition skal løberen udpege den post, som definitionen angiver. F.eks. kan der stå en post oppe på en bakke,

en post neden for bakken, en post øst for bakken, en post vest for bakken og en post væk fra bakken. Den rigtige post klippes.

Der kan være 5 eller flere "stop" med poster på den måde alt efter hvor lang og svær banen skal være. En af disse poststop er bemandedet, og her skal man udpege den rigtige post på tid.

Vinderen er den, der har flest rigtige poster klippet, og har brugt kortest tid på den bemandede post.

I vores nordiske lande er denne form for orientering meget udbredt og flere løbere, som ikke er i stand til at kunne løbe rundt i skoven, bruger denne form for orientering, fordi den stadig stiller krav til orienteringen, men ikke stiller store krav til personens mobilitet. Turen rundt i skoven er ikke på tid. Den kan tages i det tempo der passer en. Dvs stort set alle kan være med, hvis man kan bruge øjne og hoved.

Og de svære baner er svære.....skulle jeg hilse og sige. Man skal være skarp og koncentreret for ikke at falde i og klippe en post forkert.

Vibeke og Knud Vogelius fra Silkeborg OK er behjælpelige med at lære os disciplinen og med at komme i gang. Vi planlægger at lave et løb i løbet af foråret.

Bestyrelsen søger medlemmer, der har lyst til at være med til at udbrede denne form for orientering. Så lad os høre fra dig.

## Natugle

Det er vores tur til at lave natugle i 2009. Vi skiftes med Pan og næste år er det vores tur. Vi har fået løbstilladelse til Fløjstrup skov onsdag, den 4. marts. Det plejer at være et hyggeligt lille løb, og et godt løb til at lære hvordan man arrangerer et løb. Kontakt Birgitte hvis du vil være med til at arrangerer.

**HUSK ALLE SKAL AF HUS, DEN 14. SEPTEMBER 2009  
ÅRHUS 1900 ARRANGERER DM I STAFFET  
– DER ER OGSÅ BRUG FOR DIG!**



# Retro – Retro - Retro – Retro - Retro – Retro - Retro – Retro

## Kampen om den gyldne retro sko

~~Af Evald Laustsen~~ Af Jonas Retro Søby

Lørdag den ~~1. december~~ 6. december ca. 2008

Alle medlemmer kan være med til årets dyst nybegyndere – garvede – unge – ældre – alle.

Mød gerne omklædt på Grumstolen kl. 13.00. **Juletid.** Det bliver let **skide svær** orientering hvor alle kan være med. Der er også børnebaner til de yngste, nyeste medlemmer.

Program:

Kl. 13.00 Møde på Grumstolen – Instruktion til løbet.

Kl. 13.15 Løbet startes (Bad efter løbet)

Kl. 17.30 Middag – Julebuffet

Pris: 50 **49,75** kr. pr. medlem over 10 år. Børn gratis. Betales på dagen.  
**(minus 25 øre)**

Medbring selv drikkevarer til maden. **Vand kan tappes på toilettet.**

Tilmelding senest ~~21.11.07~~ **29. november 2008**

LØB

LØB + MIDDAG

MIDDAG

Sendes til: ~~elaustsen@mail.tele.dk~~ **retrojulelob2008@live.dk**

eller tlf. **eller**

~~86943823 mobil 21911780~~ **online tilmelding på**

**www.aarhus1900.dk/orientering/julemanden + tlf.**

**86981607**

Hilsen den superdovne retro julekomite – **julegenbrug er kommet for at blive.**

**PS. Fedterøvs retrogaver kræves. Retropåklædning ikke uvæsentligt. Retro julemusik modtages positivt.**

**Retro – Retro  
Retro – Retro**



Andet "fodtøj" er på egen risiko og regning.

**- Retro – Retro**

## Invitation til informationsmøde

*Af Anders Edsen*

1900 orientering har modtaget en indbydelse til informationsmøder vedrørende klasser (8.-10. klassesetrin) på Elite Sports Akademi Aarhus samt muligheder for forlængede ungdomsuddannelser med Team Danmark støtte.

Møderne holdes på Atletion (Stadion) den 26. november og seneste mulighed for tilmelding er den 24. november.

Læs hele indbydelsen samt vejledning for tilmelding på:

<http://www.esaa.dk/inc/files/esaa/Infomøder.pdf>

## Horsens Orienteringsklub indbyder

*Af Birgit Rasmussen*

Horsens Orienteringsklub indbyder ved Henrik Dagsberg, mobil tlf. 28 10 28 48 til deres natløbsserie, NightChamp 08-09, i nærskove omkring Horsens.

Det er 4. år, Horsens afvikler serien, der foregår over 6 løb, 3 i november og 3 i februar.

Der er mødested i Horsens OK's klubhus med omklædning og klargøring til løbene.

Efter løbet er der omklædning og bad i klubhuset.

Der løbes med SportIdent, og der offentliggøres resultatliste efter hver afdeling.

Tidligere var løbene forbeholdt medlemmer af Horsens OK, men på grund af en del forespørgsler, åbner de nu løbene, så løbere fra andre klubber kan deltage. Løbene skal ses som fortræning til Natugle-serien i marts måned samt DM Nat.

Se instrukser på:

[http://www.horsensok.dk/filer/2008/NightChamp2008\\_09.pdf](http://www.horsensok.dk/filer/2008/NightChamp2008_09.pdf)

## Højdepunkter fra årets suveræne O-oplevelse.

*Af Helle Svenningsen*

Det er selvfølgelig Nordkredsens træningstur til Göteborg og omegn jeg skriver om (se omtalen i forrige nummer af POST 1900). Tænk at Ronnie finder kort, postplaceringer, transport, overnatning, mad og meget andet for at vi godt 40

O-løbere kunne få en fantastisk tur, hvor vi kunne koncentrere os om at finde poster – masser af poster – først på 3 timers natløb, så på laaaang lørdag og til sidst i hold om søndagen. På alle 3 løb var det helt op til os selv hvor mange poster der skulle klippes – et sindrigt point system sikrede en vis retfærdighed i forhold til sværhedsgrad.



Spændte løbere venter på nærmere instrukser efter ankomsten.

Vi fik lige efter ankomsten til Sverige udleveret et klippekort, der virkede til busser, sporvogne og ...færger! Tidspunktet hvor vi klippede var mål-tid. På natløbet var det færgen kl. 22.04 der skulle nås. Efter ca. 12 km nat-løb sad Birgitte og jeg klar kl. ca. 21.30, hvor færgen skulle ligge til – og da den kom ca. 10 minutter for tidligt var vi kun få løbere. Synd for alle de, der ikke nåede det - det koster strafpoint at komme for sent – og der var 1 time til næste færg. Men vi havde vel lov at være heldige? Efter 5 minutters sejlads og snak med en pudsigt svensker fandt vi dog ud af at vi sejlede den forkerte vej! Heldigvis returnerede færgen – og vi sejlede hjem til vandrehjemmet.

Birgitte og jeg gik forsigtigt til nat-posterne. Birgitte nok mest p.g.a. en øm skulder – og jeg fordi jeg ved, hvor let jeg bommer på natløb. Hver post var en succes når den blev fundet. Men én post var ekstra succes: Nr. 19 - dels var den halv-svær, men dukkede op! Dels havde den en fantastisk udsigt over Göteborgs lys – det var **SÅ** smukt! Faktisk blev vi nødt til at slukke lamperne og bare nyde synet. Og når man nu står dér og bare nyder natten – så får man sådan en kontakt med både krop og sjæl – og så kunne vi mærke tissetrangen. Den blev lettet lidt nordligere – stadig med udsigt!

Lørdag var vi atter ude at sejle – helt ude af fjorden lå en lille gruppe øer hvor vi kunne plukke poster i 6 timer, og selv vælge hvorvidt vi ville løbe over broer, sejle mellem øer, forsøge os med luft-foto-orientering eller blot kæmpe med de udfordrende poster på hovedøens alm. O-kort. Birgitte og jeg tog lidt af det hele – og det var en fornøjelse.

Søndag var den store finale dag. Vi havde lavet et hold med "alle" 1900-løberne (Frank, Keld, Lone, Jakob, Birgitte, Helle) + John Holm fra Pan. Af grunde vi næppe behøver uddybe, blev vi enige om at holdnavnet "skadestuen" var passende...

Efter endnu nogle timer fordelt på 4 forskellige kort (og hvor jeg mødte post 19 fra nat-løbet igen. Her fandt jeg ud af at det var grim industri, der havde betaget mig sådan 1,5 døgn tidligere!) var det tid for præmieoverrækkelse. Vi syntes jo sådan set at vi havde fortjent at vinde hold-navne-konkurrencen, så lidt skuffede blev vi vel – men det blev hurtigt ændret da vi fandt ud af at vi havde vundet holdløbet – 60 point foran nr. 2.



En samlet vinder af hele weekenden fik vi også med hjem – nemlig Lone Dybdal, der velfortjent med mange års deltagelse, høj alder (sorry Lone)

mange poster og nidkær kamp for at undgå strafpoint blev en velfortjent dame-vinder.

Tusinde tak til Ronnie og hans hjælpere for årets bedste O-oplevelse – jeg håber inderligt at der bliver flere ture – og at alle der synes O-løb godt må være en oplevelse tager med – rutinerede eller ej.

Se Franks billeder på:

<http://picasaweb.google.dk/dabelstein/Sverige2008?authkey=WXNM1LxyEOk#>

## **Bliv storskovsmester i kurveløb.**

*Af Lena Deleuran Nørgaard og Erling Nørgaard*

Lørdag, den 22. november vil træningsløbet handle om kurveløb. Der kan vælges imellem kort, mellemlang og lang bane.

Udover kurveløb er der naturligvis også mulighed for at løbe på alm. orienteringskort.

Hvis I tilmelder jer til kurveløbet senest onsdag, den 19. november på [erling\\_n@webspeed.dk](mailto:erling_n@webspeed.dk), med angivelse af banelængde, vil vi have kortet klar. Starten går fra parkeringspladsen i Storskovens sydvestlige hjørne ved Ny Moesgårdsvej.

### Transportmulighed:

Bus nr. 6: stå af på Ny Moesgårdsvej ved stien til golfbanen og gå ca. 50 m tilbage til startstedet.

Bil: Vi har fået tilladelse til at parkere på Handelsfagskolens område. Drej til venstre umiddelbart efter handelsfagskolens bygning ind på et gruset område og gå derfra ca. 200 m videre sydpå ad Ny Moesgårdsvej.

## **Træningsweek-end**

*Af Lena Deleuran Nørgaard og Erling Nørgaard*

Den 21.-22. februar vil vi atter drage mod Vestjylland på træningsweek-end. Vi skal sandsynligvis bo på Oksbøl Vandrehjem. De foreløbige planer er at udforske terrænet omkring Hjemmeværnsskolen i Nymindegab samt at finde nogle udfordringer i det vestjyske terræn som forberedelse til påskeløbene. Reserver datoerne allerede nu, nærmere information vil følge.



# I klubbladsammenhæng går året nu på hæld.

Af Birgit Rasmussen

Kære alle,

Når året går på hæld er der nogen af os, der tænker tilbage og ser året i revy for sit indre blik. Jeg har tænkt lidt tilbage på den måde i relation til nærværende klubblad.

Det var et år, der var værd at tænke tilbage på, alle de mange gode og spændende indlæg og dermed klubmedlemmernes opbakning til, at vi kan udgive et interessant blad med mange forskellige indlæg om alt, hvad der rører sig i klubben, i orienteringsløbernes hjertekammer, hvad vi kan se frem mod af gode oplevelser i skoven, opdateringer på de løb, vi ikke kan deltage i, men bare følge fra sidelinjen (ungdommen) og så videre. Listen er heldigvis lang. Vi fik, når jeg skal sige det, et godt klubblad i 2008.

Hermed er opfordringen givet i spil: jeg glæder mig til at modtage mindst lige så mange indlæg om alt mulig indenfor orienteringssporten også i 2009.



Tak for i år, hvad bladet angår. Vi ses til træningsløb og Juleløbet.