



Årgang 19 nr. 6 2015

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme	side	2
Annonce	side	3
Juleløbet	side	4
Spørgeskema	side	4
Klubbens fremtid	side	5
Tøjsalg	side	7
Klubtræning	side	10
Løbskalender	side	11

Sponsorer





Siden sidst

Så har mørket sænket sig over skovene, og sæsonen 2015 er ved at være slut. Det har været en sæson, hvor især to begivenheder har præget klubben, nemlig vores succesfulde DM Lang arrangement i september måned og vores klubtur til O-Ringen i Sverige hvor mere end 40 klubmedlemmer var med. Herudover har der selvfølgelig også været mange andre sjove, gode, vellykkede og lærerige arrangementer og ikke mindst løb rundt i landets skove.

Desværre har bestyrelsen lige måtte aflyse den planlagte klubaften, hvor temaet var udvikling af klubben og dens aktiviteter, mål og strategi for den fælles fremtidige kurs.

Trods opbakning på generalforsamlingen til at arbejde med udvikling af klubben, så havde blot **FIRE** medlemmer tilmeldt sig klubaftenen. Vi håber at mange flere vil tilmelde sig næste gang, da det er nødvendigt med opbakning og fælles fodslag for at vi i fælleskab kan skabe en endnu bedre klub at komme i og være en del af.

Næste sæson står inden længe for døren, og bestyrelsen barsler med en ny struktur på klubmesterskabet, som vil strække sig over hele året, og forhåbentlig få mange medlemmer til at deltage. Når strukturen/konceptet er helt klar vil alle blive informeret.

Klubtur til udlandet i 2016? Hvis der er nogen som har lyst til at være primus motor i en tur til O-Ringen eller et andet sted, så meld jer på banen, så vi kan tage en snak om det. Det er altid sjovt og hyggeligt, når vi er mange afsted sammen.

Tak til jer alle for jeres indsats for klubben i 2015. Jeg håber I har haft en god sæson, og ønsker jeg alle mange gode ture i skoven i 2016.



Spændende og udviklende jobmuligheder

Er indflydelse, strategi, ledelse og sjov noget for dig, så er der tre pladser, herunder en formand, i Aarhus 1900 Orienterings bestyrelse til besættelse fra medio februar 2016.

Du får lov til at arbejde med

- De overordnede rammer for Aarhus 1900 Orientering
- At sikre retning og kurs for udvikling og drift
- At sikre klubben en sund økonomi
- At skabe fremdrift og synergi mellem de gode initiativer og indsatser
- At styrke den strategiske retning og facilitere en udvikling hen mod fælles mål

Du får

- Masser af indflydelse
- Stort indblik i og kendskab til klubben, medlemmerne og sporten
- Værdifulde erfaringer og kompetencer til dit CV
- Lov til at gøre en forskel for klubben og dens medlemmer
- Plads til ideer og skæve tanker

Du har

- Lyst til at gøre en forskel i Aarhus 1900 Orientering
- Interesse for Aarhus 1900 Orientering og orienteringsløb
- Tid og lyst til 6 årlige bestyrelsesmøder samt en generalforsamling

Lyder det spændende og har du spørgsmål?

Så kontakt formand Allan Hougaard på 2482 9711 eller ah@pardis.dk
Du er også meget velkommen til at kontakte den øvrige bestyrelse (*Birgit Rasmussen, Kim Poulsen, Øjvind Brøgger, Anne Ellekrog*)

Det store Juleløb

Af Jan Kølback på vegne af arrangørerne

Traditionen tro, så løber det store juleløb af stablen den første lørdag i december. Så det bliver lørdag **d. 05-12-2015 kl. 12:30**.

Vi starter med et par timer i skoven, hvor der bliver forskellige udfordringer med karakter af orienteringsløb. Der bliver helt sikkert noget, som man ikke har prøvet før :-)

Herefter er der hygge med spil, godter, kaffe og socialt samvær resten af eftermiddagen, indtil der er julefrokost om aftenen. Der vil være forskellige sjove indslag undervejs og præmieoverrækkelse til vinderne af dagens strabadser.

Prisen for hele herligheden er 50 kr. per voksen, mens børn deltager gratis.

Tilmelding senest **d. 22-11-2015** til Jan Kølback på jan.kolbak@gmail.com. Angiv venligst, hvis man kun ønsker at deltage i spisningen om aftenen.

Optælling af spørgeskema

Af Øjvind Brøgger

26 medlemmer har svaret på det spørgeskema, som bestyrelsen sendte ud. Tak for jeres besvarelser.

Spørgeskemaet er udarbejdet af en amatør, og det giver sig ikke ud for at være videnskabeligt på nogen måde. Besvarelserne kan måske ses som strømpile for vores medlemmers meninger og holdninger til spørgsmålene, men det giver bestemt ikke et fuldgyldigt billede af, hvordan vi som klub ser ud. Alligevel håber vi, du vil læse optællingen her og tage den med i dine overvejelser over, hvordan du synes vores klub skal udvikle sig – både i den nære fremtid og på længere sigt.

Linket nedenfor giver dig den samlede optælling. Der er ikke foretaget nogen form for analyser, det er en simpel optælling af de indkomne data.

<https://drive.google.com/file/d/0BxiIF2n8euLVkx2SFBUC0JmQnM/view?usp=sharing>

Tanker, stikord og lidt om bestyrelsens arbejde frem mod medlemsmødet om ”Projekt Klubudvikling”

Af Øjvind Brøgger

Følgende er en kort orientering om vores oplæg til det medlemsmøde, som vi valgte at udskyde, da kun fire havde tilmeldt sig. Vi fremlægger her nogle tanker, som vi håber, vil kunne inspirere til lidt snak os alle imellem, og den snak vil vi så tage op på den kommende klubaften.

Arbejdet med at udvikle vores klub har vi flere gange omtalt som ”projekt klubudvikling”, måske er det en for voldsom betegnelse, det fylder i hvert fald meget i munden? Projekt? – lyder det af for meget, bliver du lidt skræmt, sender det nogle uheldige signaler?

Det er i hvert fald ikke hensigten, vores hensigt er tværtimod, at det skal være et arbejde som hele klubben føler og får et ejerskab for.

Hvordan vil du gerne have din klub til at se ud?

Det styrende for vores møder har været et spørgsmål, som vi løbende har forsøgt at holde lidt fast i, hvis vi bevægede os for langt ud af en tangent, eller gik i løsningsmode over en eller anden detalje:

”Hvordan vil du gerne have din klub ser ud om 2, 3, 4, 5 ... år? – Og så det afledte spørgsmål: hvordan kommer den så til det?”

For at konkludere på spørgsmålet, så har vi ikke en færdig model for klubben og vejen. Men én ting står fast: vi vil arbejde på at få flere medlemmer.

Lige nu er vi 92 medlemmer, et mål kunne måske være 20-30 flere medlemmer i løbet af de næste 2-3 år? Klubben har tidligere haft et medlemstal på 120 gennem en længere periode.

Klubben i dag

Men hvordan ser klubben så ud i dag, hvad er det rent faktisk vi går rundt og laver? Til de spørgsmål har vi lavet en oversigt over klubbens aktiviteter gennem et år. I hovedtræk ser det nogenlunde sådan ud:

Orientering	Internt	Eksternt	Kommunikation	Klubservice
<ul style="list-style-type: none"> • Divisionsmatcher • Åbne løb • Træningsløb • Træning O-teknik, frugt, fællesspisning • Egne arr. Festugesprint DM Natugle Findvej • Og lidt "udenfor" Korttegning Banelægning • Klubture • Klubaftner 	<ul style="list-style-type: none"> • Juleløb • Grillstafet 	<ul style="list-style-type: none"> • Marselisløbet • Dupont løbene • Aarhus City Halvmaraton 	<ul style="list-style-type: none"> • Klubbladet • Hjemmeside • FB-gruppen • Mail 	<ul style="list-style-type: none"> • Materialeforvaltning • Klubbetøj • Husudvalg • Bestyrelse
Det sportslige	Det sociale	Det økonomiske	Det Formidlende	Det "fundamentale"

Nogle af aktiviteterne og pindene kan der sættes "tovholdernavne" på, men det er udeladt i denne sammenhæng, ligesom vi heller ikke her går ned i detaljen med de enkelte elementers indhold.

Ud fra som vi ser ud i dag arbejder vi med tre scenarier for at skaffe flere medlemmer:

A	B	C
<ul style="list-style-type: none"> • Flere familier i klubben – Hvordan? Satsning på skoler som rekruttering? 	<ul style="list-style-type: none"> • Godt klubliv. Vi gør som vi gør i dag, men bliver mere bevidste og bedre? 	<ul style="list-style-type: none"> • Op i 1. division og blive der! Flere ud at løbe? Udvikle eliteløbere?

Det ene udelukker jo ikke de to andre, og der kan opstilles mange andre, men måske kan tankegangen bruges til konkretisering og handlinger fx i form af markedsføring, nye medlemmer gennem rekruttering, familiedage, ungdomstræning, resursebank, pleje af eksisterende medlemmer, nye tiltag, hjælp fra DOF ...

En anden vinkel vi arbejder med er det økonomiske: Hvad nu hvis hele eller dele af midtersøjlen i aktivitetskemaet forsvandt? Hvordan ville vi så

prioritere resurserne? Hvilket aktivitetsniveau ville vi så gå efter? Hvordan kom klubben så til at se ud?

Vi skal finde kursen

Når vi løber i skoven, kan der nogle gange synes langt fra start til mål, men vi finder vej via banen på kortet og posterne. På samme måde tænker vi os også arbejdet med klubudviklingen. Starten er gået, første post blev bommet lidt, men vi finder den på den kommende klubaften, hvor alle vil give inspiration til kursen til næste post. Næste post kunne måske være en opsamlingspost for dem, der har lyst til at gå nærmere ind i at arbejde med og konkretisere alle forslag og ideer. Herefter vil der helt sikkert være flere vejvalgsmuligheder. Nogle har krudt i benene til at forsøge en retning, andre en anden osv. Men sammen vil vi mødes ved en række poster hen ad banen, så vi kommer i mål. Det er jeg overbevist om.

Det er vores håb, at dette lille indlæg vil sætte dine tanker i gang i forhold til at være med til at sikre, at vi også om 5 år har en klub, som alle er glade for at komme i, og som får lige så mange gode ord med på vejen, som det er kommet til udtryk i det spørgeskema, som mange af jer har besvaret. Men det er en helt anden historie, som I må have til gode og læse et andet sted.

Salg af Orienteringstøj – Aarhus 1900

Af Inge Kølback og Anne Ellekrog

Navn og Pris	For	Bag
Overtrækstøj		
Trainer Pants 2014 (sorte) med stræk Herre: 150, 160, M, L, XL Dame: Udsolgt Pris: 300,-		

<p>Trainer Jakke med tryk</p> <p>Unisex: 150, 160, S, M, L, XL</p> <p>Pris: 400,-</p> <p>Ekstra 1 stk. Overtræksjakke m. for (XL)</p>		
O-bukser		
<p>Extreme O-pants – knælange uden tryk</p> <p>Unisex: L</p> <p>Pris: 175,-</p>		
<p>O-tights lange – uden tryk</p> <p>160, L, XL</p> <p>Pris: 200,-</p>		
T-shirts		
<p>Løbetrøje Rapid Kort ærme</p> <p>Herre: 160(1)</p> <p>Dame: XS, L, XL</p> <p>Pris: 200,-</p>		

<p>Løbetrøje Rapid Langt ærme</p> <p>Herre: S, M, L, XL, XXL</p> <p>Dame: S, M, L, XL</p> <p>Pris: 225,-</p>		
<p>Løbetrøje Extreme Figursyet med lufthuller</p> <p>Herre: 150, 160, S, M, L, XL, XXL</p> <p>Dame: XS, S, M, L, XL</p> <p>Lang ærme – herre: XL</p> <p>Pris: 250,-</p>		

Køb af tøj

Mandage efter træning i resten af november.
Herefter ved henvendelse hos undertegnede.
Ved Inge Kølbæk og Anne Ellekrog

Vil du være med til at lave klubtræning?



20150608_Kurver			
Kurvetræning	3,4 km		
Linieløb 3,7 km			
1	82	↖	
2	83	○○	
3	84	○	
4	85	○	
4->9 : 2,2 km			
5	87	↘ ↘ ↘	Y
6	88	← ●	
7	90	↘ ↘	Y
8	91	≡	○

Synes du det er sjovt at være med til klubtræningen om mandagen, og kunne du godt tænke dig at arrangere en træning en gang imellem, er der nu et enestående tilbud til dig!

Dansk Orienteringsforbund tilbyder trænerkursus over to weekender, henholdsvis først i december og sidst i januar. Der lægges vægt på en praktisk tilgang til uddannelse og oplæring uanset niveau.

Træner 1 er klubinstruktøruddannelsen og indeholder blandt andet orienteringsteknik, banelægning, introduktion til Condes, fysisk træning, træningsdifferentiering, trænerrollen, skygning og minitræning.

Træner 2 er klubtræneruddannelsen og er en overbygning på Træner 1 uddannelsen. Træner 2 uddannelsen omfatter fysisk træning, mentaltræning, coaching, opfølgning og analyse af orienteringstekniske træninger, træningsplanlægning og styrketræning i terræn.

For begge kurser er tidsplanen:

1. modul: 5-6. december 2015
2. modul: 23-24. januar 2016

Begge moduler gennemføres ved Himmelbjergegnens Natur- og Idræts Efterskole (HNIE), Vesterled 1, Ry. Har dette vakt din interesse, så tag en snak med Anders Edsen om, hvilket kursus du skal på, så vi kan blive endnu flere der bakker op om klubtræningen!

Kursusgebyr på 2500 kr. betales af klubben.

Tilmeldingsfrist 20. november på O-service!

Læs mere om trænerkurserne på DOF's hjemmeside: [DOF kurser](#)

Løbskalender

Af Vagn Pedersen

Night Champ, Natteravn og Vinterlang

I november og februar afvikles en serie natløb i Østjylland – Night Champ. Yderligere information om løbene [her](#).

Endvidere er der 2 Natteravn løb i december.

Vinterlang

I januar og februar er der Vinterlang, hvor der er baner fra ca. 4 km til 20 km, så der god mulighed for at nogle kilometer i benene. Hold øje med o-service for nærmere information om hvor disse løb afvikles.

Løbskalender

Dato		Løb	Sted	Tilmelding Senest
19/11	Torsdag	NightChamp 2	Giber Å	16/11
26/11	Torsdag	NightChamp 3	Skablund Skov	23/11
3/12	Torsdag	Natteravn	Tvis Kloster Plantage	
10/12	Torsdag	Natteravn	Stenholt Buchwalds Plantage	
10/1	Søndag	Vinterlang		
17/1	Søndag	Vinterlang		
31/1	Søndag	Vinterlang		
4/2	Torsdag	NightChamp 4	Åbjergskoven	1/2
11/2	Torsdag	NightChamp 5	Nim Skov	8/2
21/2	Søndag	Vinterlang		
25/2	Torsdag	NightChamp 6	Hårup Sande	22/2

Træningsløb

Træningsløb er gratis for medlemmer i Århus 1900 og OK Pan. Træningsløb er på lørdage med start mellem kl. 11:00 og 11:30. Se mere på [vores hjemmeside](#) eller [OK Pan's hjemmeside](#).

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://aarhus1900.dk/orientering/filer/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, Venneslaparken 179, 8300 Odder, tlf. mobil 24 47 63 01. POST1900 er et forum for medlemmerne af Århus 1900 Orientering. Meningstilkendegivelser i POST1900 er ikke nødvendigvis klubbens officielle standpunkt. POST1900 skrives i Open Office. 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.