



Årgang 18 nr. 5 2014 september

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme	side	2
Løbetrøjer	side	4
Klubtræning	side	5
Juleløbet 2014	side	8
Løbekalender	side	9
Eftrårsstafetten	side	10
iNORDvation 2014	side	12
JFM stafetten 2014	side	13
Festugesprinten	side	14
Sponsorerer	side	17

Billeder fra O-ringen 2014.

https://picasaweb.google.com/117596130995300394660/ORingen2014?authuser=0&authkey=Gv1sRgCNKVjdu7vvi-_wE&feat=directlink

Sponsorer





Siden sidst.

Det er blot en måned siden jeg sidst skrev et par ord til POST 1900, og nu er det allerede tid igen. Tiden løber hurtigt og har gjort det lige siden vores grillstafet den 11. august.

Der har været løb hver weekend lige siden, og klubben har været repræsenteret med løbere alle steder – det er rigtig dejligt at se. Ved de Jysk-Fynske Mesterskaber lykkedes det endda tre af vore løbere at vinde medaljer. I D10 løb Anna Kølbæk sig til en flot bronzemedalje, mens Anne Edsen i D20 og Bodil Buchtrup Jensen i D70 løb sig til en plads øverst på medaljeskamlen og titlen som JyskFynsk Mester. STORT tillykke til jer alle tre for den flotte præstation.



Søndag den 7. september skulle vi løbe divisionsmatch i 2. division og forsøge at kvalificere os til oprykningsfinalen om en plads i 1. division i 2015.

Matchen blev afviklet i Fløjstrup, og 49 af klubbens medlemmer var med til at løbe et rigtig flot løb for klubben – og for sig selv. Denne gang gjorde vi rent bord og vandt komfortabelt over såvel, Herning OK, Viborg OK og Mariagerfjord OK. Vi skulle derfor løbe om oprykning til 1. division søndag den 21. september.

Alle jer som var med i Fløjstrup skal have tusinde tak for jeres indsats. Det var rart at se, at vi som klub godt kan stå sammen når det er nødvendigt. Og som bonus er det også rigtig sjovt at snakke om løb og baner med andre klubmedlemmer bagefter. Har du endnu ikke prøvet det, har du snydt dig selv. Hvordan det kommer til at gå i oprykningsfinalen må vi vente lidt med

Det er nu blevet søndag den 21. september 2014 – om eftermiddagen. Klubben har i dag været i Rold skov for at kæmpe om oprykning til 1. division. Vi fik ingen champagne, og tager endnu en sæson 2. division ☺. I dag var vi flere som ikke ramte dagen, og så blev vi besejret af såvel Horsens (som forventet), Aalborg og Herning. Alle disse tre klubber deltog med væsentlig flere løbere end os, hvilket var med til at gøre udslaget. Tak til jer 38 løbere som tog turen til Nordjylland og gjorde jeres bedste for klubben. Og en speciel tak til Bjørn Sommer som igen deltog i vores divisionsmatch selvom han er bosiddende i Skjern.

Jeg håber at vi i næste sæson kan få endnu flere med ud i skoven, så hermed en opfordring til alle om, at hjælpe med at få en eller flere klubkammerater med til vores divisionsløb såvel som mange af de andre spændende orienteringsløb der er rundt omkring.



Orienteringsløb er også hygge

Klubmesterskab 2014

Om fjorten dage, søndag den 5. oktober, vil vores årlige klubmesterskab blive afholdt. Det er Silkeborg OK som afholder deres årlige Løvfaldsløb, og ligesom sidste år er der også i år fællesstart .

Skynd dig at tilmelde dig på www.o-service.dk. **Tilmeldingsfristen er fredag den 26. september.**

Som de foregående år, bliver der givet handicap, bl.a. beregnet ud fra sidste års klubmesterskab. Det giver rigtig gode muligheder for alle løbere til at komme øverst på sejrsskamlen. Måske er det dig, som skal være en af de nye klubmestre.



Glade klubmestre 2013.

Et andet løb som du skal reservere kalenderen til, er Blomstafetten, der finder sted lørdag den 25. oktober. Det er en fantastisk hyggelig tremands stafet, hvor alle kan være med. Og så er der meget store chancer for at komme hjem med en præmie ☺.

Jeg vil opfordre jer alle til at deltage i såvel klubmesterskabet som Blomstafetten. Prik en klubkammerat på skulderen og få ham eller hende med til løbene. Det bliver rigtig sjovt.

Løbetrøjer med logo

Af Birthe Worm

Vi har stadig løbetrøjer på lager i nogle størrelser, men ikke i alle. Det er derfor planen at supplere beholdningen med de manglende størrelser.

Samtidig vil det jo være oplagt, at I alle tager stilling til, om I har brug for en ny løbetrøje.

Interessen vil afgøre, om der er basis for at købe begge typer, eller kun den ene.

(P.t. kender jeg ikke prisen, men den kan blive lidt højere end sidst pga. mængder).

Priser i jan. 14:

Rapid kort ærme: 349 kr., langt ærme: 399 kr. (299 / 349 for børn)

Extreme kort ærme: 449 kr., langt ærme: 499 kr. (modellen med ventilation i siden) (399 / 449 for børn)

Nye medlemmer / 1.gangs købere får 50 % rabat.

Du har ca. 8 dage til at give besked til Birthe Worm, om du er interesseret i en trøje (kort / langt ærme).



Klubtræning hos Aarhus 1900 Orientering

Af Anders og Vibeke Edsen

Hver mandag mødes vi omklædte kl. 18.00 og får instruktion inden vi begiver os ud på løb i skoven. Efter træning vil der være vand og lidt frugt, samt mulighed for at snakke løbet igennem.

Første mandag i måneden er der spisning med start ca. kl. 19.30 - 19.45, pris 15 kr. pr. person.

Det praktiske omkring træningen, frugt m.m. klares af dagens vært, og ansvaret for fællesspisning ligger ved et madteam. Madteam'et består af 2 personer, og det tilstræbes, at værtsrollen og tjansen på madteam går på skift blandt løbere, som sædvanligvis deltager i mandagstræningen. På næste side kan du læse en beskrivelse af opgaverne for henholdsvis værten og madteam.

Oversigt over vært og madteam frem til midten af januar 2015

	Vært: velkomst og frugt / vand	Madteam incl vært rolle
18.08.2014	Gerda	
25.08.2014	Vibeke	
01.09.2014	%	Sune og Anton
08.09.2014	Inge K	
15.09.2014	Per C	
22.09.2014	Søren V	
29.09.2014	Frank	
06.10.2014	%	Inge K og Gerda
13.10.2014	Camilla A	
20.10.2014	Anne E	
27.10.2014	Helle D	
03.11.2014	%	Elin og Louise M
10.11.2014	Martin H	
17.11.2014	Robert	
24.11.2014	Birgitte	
01.12.2014	%	Lene og Randi
08.12.2014	Jesper T	
15.12.2014	Christian A	
22.12.2014	Lena	
29.12.2014	Lars T	
05.01.2015	%	Anne E og Helle D
12.01.2015	Vibeke	

Beskrivelse af værtsrollen

Værten sørger for

- at indkøbe & medtage frugt og/el. brød. Omkostningsniveau på max. 70 kr. pr. gang. Bonner afregnes med Birte Worm (birthemarie.w@webspeed.dk), gerne scannet og pr. mail.
- at være på Grumstolen inden kl. 18.00 (OBS på at låne en nøgle)
- at byde velkommen – og få fremmødte navne noteret i kinabog (evt. navneleg eller andet til at få vore løbere til at lære hinandens navne at kende)
- at få nye løbere til at skrive navn, mailadresse og telefonnummer i kinabogen – samt dato for første træningsseance
- at sørge for vand/saftevand før/efter løbet – samt udskåret frugt efter løbet
- at sikre at alle er kommet hjem efter endt træning – ved afkrydsning i bog
- at bistå Anders Edsen eller anden træner med at gøre klar til træning
- at Grumstolen efterlades i opryddet tilstand (alle har et medansvar)

Værten er ansvarlig for ovennævnte aktiviteter, men kan fint engagere andre i at hjælpe.

Værten kan fint løbe med under træningen, men bør sikre at det aftales, hvor en nøgle placeres – hvis alle er med ude at løbe.

Du er velkommen til at bytte værtsrollen med en anden såfremt du bliver forhindret. Du er selv ansvarlig for dette byt.

Spisning – første mandag i måneden

Den første mandag i måneden serveres der et aftensmåltid efter træning på Grumstolen. Børn og ungdomsløberne, som træner hos Pan indtil kl. 19.00, kommer på Grumstolen og tager del i det sociale omkring spisningen. Ligeledes er børn til løberne meget velkommen til at deltage denne aften. Der kommer derfor altid lidt flere end til normale træningsaftener.

Pris 15 kr. pr. person.



Kort beskrivelse af forventninger til madteamet:

Madteamet sørger for

- at indkøbe og tilberede mad til et antal mellem ca. 20 – 35 personer, og der skal være mad nok til sultne løbere
- at sørge for "opdækning" på øverste etage
- at sørge for at maden er klar til ca. 19.30 - 19.45
- at sørge for efterfølgende oprydning (alle har medansvar)

- at sørge for indsamling af betaling (evt. en tallerken og en seddel, hvor der kan krydses af, hvis man har betalt)
- Afregning med Birthe Worm, hvis der er difference ml. indtægter og udgifter

Madteamet er ansvarlig for ovennævnte aktiviteter, men kan fint engagere andre i at hjælpe.

Du er velkommen til at bytte madteam tjansen med en anden hos Århus 1900.

Kontakt info:

Anders Edsen (ansvarlig for selve o-løbstræningen), mobil: 2125 9004

Vibeke Edsen (ansvarlig for rammerne omkring o-løbstræningen), mobil: 3069 0968

Kontakt info på øvrige løbere hos Århus 1900 kan du finde via o-service.

JULELØBET 2014

Af Lene og Asbjørn Andersen

Vi er kommet nærmere på årets JULELØB!!!

Sæt allerede nu kryds ved **lørdag d. 6. december fra ca. middag** og glæd jer til nye sjove udfordringer i vores dejlige skov, efterfulgt af fornøjelige timer i klubhuset.

Endelig indbydelse følger i næste nummer.

Juleløbsudvalget -

Lene-Anne-Karen-Martin-Asbjørn



Så er der sæson for natløb

Af Vagn Pedersen

Der er gode muligheder for at løbe natløb i de kommende måneder, så det er snart tid til at tænde pandelampen.

Ellers er der mulighed for en 3-dags tur til Norge med Nordkredsen og Efterårsstafetten i Hjermand. Læs mere om disse arrangementer nedenfor.

Dato		Løb	Sted	Seneste tilmelding
1/10	Onsdag	Nordjysk Nat 3	Lundby Bakker	26/9
5/10	Søndag	Løvfaldsløb	Hårup Sande	26/9
8/10	Onsdag	NJ klub nat	Søttrup Plantage	3/10
10/10 – 12/10	Fredag-Søndag	INORDvation - Norgestur	Norge - Larvik-Sandefjord	26/9
19/10	Søndag	NJ dag	Nystrup Plantage	10/10
25/10	Lørdag	Efterårsstafet	Hjermand	17/10
30/10	Torsdag	NightChamp prolog	Marselisborg Nord	27/10
2/11	Søndag	NJM klub dag	Vester Aslund	26/10
6/11	Torsdag	NightChamp 1	Gludsted/Børgelund	3/11
13/11	Torsdag	NightChamp 2	Hårup Sande	10/11
20/11	Torsdag	NightChamp 3	Fløjstrup Syd	17/11

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](#).

Efterårsstafetten 2014

Af Vagn Pedersen

Hjermind (mellem Bjerringbro og Ulstrup) Lørdag d. 25. oktober



Vinderholdet i B-rækken 2013 – vist første gang et seniorhold fra Aarhus 1900 vandt Efterårsstafetten

Stafet efter Blom-metoden!

3 deltagere pr. hold.

Alle 3 starter samtidigt.

Når alle 3 er kommet i mål efter første sløjfe, bytter de kort.

Det samme sker efter anden sløjfe.

Vinder er det hold, der først får alle 3 i mål.

En hurtig afviklet stafet, da alle løber samtidig, og der er ikke kun præmier til vinderne!

OPGAVE:

Find 2 makkere, som er ligeså hurtige/langsomme som du, og tilmeld jer så til Efterårsstafetten.

Der er følgende klasser:

Klasser	A	svær 7,0-8,0 km	ca. 3 x 2,5 km	Præmie- til 1-2-4-7-11-16
	B	svær 5,5-6,5 km	ca. 3 x 2,0 km	Præmie- til 1-2-4-7-11-16
	C	svær (Kun D og H-60) 4,5 - 5,5 km	ca. 3 x 1,6 km	Præmie- til 1-2-4-7-11-16
	D	Mellemsvær 4,5 -5,5 km	ca. 3 x 1,6 km	Præmie- til 1-2-4-7-11-16
	E	Let- ca. 3,0 km individuel		Præmie- til 1-2-4-7-

		put & run		11-16
	F	Mellemsvær ca. 4,0 km individuel put & run		Ingen præmier
	G	Svær ca. 5,0 km individuel put & run		Ingen præmier
	H	Svær ca. 7,0 km individuel put & run		Ingen præmier



Andre tager teltet ned, Aarhus 1900 fortsætter med at hygge, 21. september 2014.

iNORDvation 3 / 2014

På vegne af Nordkredsens Venner Lars-Ole Kopp

Fredag den 10. oktober til søndag den 12. oktober (første weekend i uge 42)

Nordkredsens Venner indbyder hermed til iNordvation 3 som er en O-løbs oplevelse af de unikke.

Ung som gammel kan være med på denne tur, du må gå-løbe-jogge ligesom det passer dig.

Selvfølgelig er der lidt konkurrence indlagt i turen, (afsløres i instruktionen) men det primære er at få en anderledes orienteringsløbs oplevelse og det sociale samvær, så tilmeld dig allerede nu ☐

Se her hvad vi tilbyder:

Fredag: aften-sprint O-løb By orientering

Lørdag: Point lang/kort O-løb find 10-20 eller 30 poster

Søndag: speciel stafet O-løb?

Hvad koster det?:

Pris for voksen 19- kr. 1.650,-

Pris for junior -18 kr. 1.400,-

Hvad får du så for dette beløb:

-færgeoverfart tur - retur med Colorline, afgang fredag den 10. oktober kl. 12.45 fra Hirtshals.

Hjemad søndag den 12. oktober kl. 17.30 fra Larvik.

-3 x O-løb

-overnatning i 2 eller 4 sengs lejligheder med eget toilet og bad.

-morgen mad lørdag og søndag

-aftensmad (2 retters menu) fredag

- aftensmad + kaffe/kage m.m. lørdag.(præmieoverrækkelse og underholdning)

-bustransport fredag, lørdag og søndag.

Tilmelding skal ske via O-service senest fredag den 26. september 2014.

Tilmelding kan også foregå via e-mail: larskopp@live.com

Instruktion vil offentliggøres fredag den 1.oktober 2014.

Yderligere spørgsmål eller oplysninger tlf. 2462 1803

JFM stafet

Af Birgit Rasmussen

16. august afviklede Silkeborg OK JFM i stafet og ud af de 283 deltagere var der 14 friske orienteringsløbere fra Aarhus 1900 som kastede sig grådigt over bakkerne ved Sletten i området nær Himmelbjerget.

Navnet Himmelbjerget levede i sin gru op til navnet, hvor udfordringerne var store, stejle, svære, sværtgennemløbelige, svedfremkaldende, seje, slugter, selvforglemmende samt sjove sanseoplevelser.

Jeg måtte med skam at melde vise mig fra den allerdårligste side og sikre en sidsteplads til mit team, som stod tålmodigt og ventede på førsteløberen (mig) før de kunne komme i skoven og heldigvis derefter rette lidt op på vores gode navn og rygte.

Desværre viser det sig, at der ikke er helt så mange som vover at stille med et stafethold, og det er rigtigt synd for det store og flotte arrangement som fortjener mange flere deltagere.

Det var udfordrende baner og stafetbaner er som regel ikke så lange som ved et almindeligt o-løb så prøv at deltage i stafetten som arrangeres af Mariager Fjord orienteringsklub, den 25. oktober i Hjermind. Sæt allerede nu kryds i kalenderen og opfordr dine klubkammerater til at være med på et hold.

Under et stafetløb er det altid sjovt at være på stævnepladsen, hvor der hele tiden sker noget. I Hjermind vil stafetten blive afviklet som løb, hvor alle 3 løbere er i skoven samtidig og i skiftezone afventer man at alle 3 er tilbage før der byttes kort, og man løber ud på næste tur og så videre indtil alle 3 løb er gennemført. Se Vagn Pedersens beskrivelse og opfordring ovenfor.

Prøv det ☺



Fra højre mod venstre Randi, Gerda og Birgit. Fingeren øverst til venstre er fotografen Ole Jørgensens

Festuge-sprinten blev en succes

Af Anne Ellekrog, stævneleder

"Jeg troede jeg kendte Aarhus, men I dag har jeg været steder jeg aldrig havde været før"

Sådan sagde både garvede o-løbere og begyndere da de kom i mål. De havde været i baggårde og fundet listige stier, som de ikke vidste eksisterede. Tak til Anders Edsen som havde lagt banerne. De gav udfordringer til alle – både de skrappe og de der havde taget børnebørnene med på hyggetur i byen.

Arrangementet var annonceret i O-service, Festugeprogrammet og på hjemmesiden og over 500 flyers var delt ud – bl.a. til Marselisløbet. Det betød, at ca. 89 løbere tilmeldte sig i O-service, 10-15 via hjemmesiden og på selve dagen købte 25-30 billet på Stævnekontoret.

Stævnepladsen var placeret "under regnbuen" – mellem AROS og Musikhuset. Solen skinnede, festugen var i gang og ingen havde travlt. Så folk slog sig ned på plænen inden de lidt efter lidt gik til start, som var fri mellem kl. 16 og 18. Dermed spredte der sig en hyggelig og afslappet stemning. Desværre var der musik på amfiscenen, så vi lå lidt skjult bag sceneteltet og leveringslastbiler. Vi



håber ikke der var nogen der opgav, men at alle faktisk forsøgte at lede lidt efter os i området og til slut fandt os på plænen.

Posterne skulle tages med elektronisk tidtagning med EMIT-'touch free', så det var nyt for langt de fleste. Heldigvis stod vores dygtige "1900-team" parat til at forklare, hvordan det virkede – bl.a. ved hjælp af en prøvepost. Det var uvant, men nemt, at man blot ved at føre brikken, forbi posten indenfor 0-30 cm, kunne klippe denne.



Starten gik ved p-pladsen bag AROS, hvor alle fik brystnummer og touchfree armbånd. Nybegynderne fik desuden forklaret "do's and don'ts" på et sprintkort.

Da deltagerne kom i mål efter en afsluttende runde op under indgangsbroen til AROS og et opløb ind på plænen ved stævnepladsen, blev de mødt med de printede stræktider fra beregnervognen og en præmiekupon. Præmiekuponen var samtidig en invitation til at komme til træning på Grumstolen.



Så når bom og vejvalg var færdigdiskuteret kunne de tjekke om der var gevinst på præmiekuponen. Og det var der til mange. Både mad og drikke på café og restaurant, drikkedunke, cykelhjelme mm. var blandt præmierne som Vibeke Edsen havde samlet ind i området omkring Frederiks(gå)gade. Samtidig kunne alle købe to øl for en øls pris på baren Tir na nóg ved at vise deres løbenummer. Præmierne var et overraskende element, som blev modtaget meget positivt af alle.



Mange takkede os efterfølgende for det gode arrangement. Og alle der var med til at hjælpe, var også glade for at være med til en succes. En succes, som vi er enige om, bør gentages samme dag næste år i festugen. Vi er sikre på, at vi har fået en god idé, som med få justeringer, bør gøres til en festugetradition. Lad os samtidig håbe, at det vil åbne øjnene for sporten for endnu flere end i år og at vi samtidig kan udfordre nuværende o-løbere med en lidt anderledes sprint med "sightspotting" i Aarhus.

Tak for hjælpen til de mange dygtige og effektive hjælpere - både i forberedelserne og på selve dagen.

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. Meningsstilkendegivelser 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.