



POST 1900

3. årgang nr. 1. januar 1999

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet!

JULELØBET 1998 lørdag den 5. december med start præcis kl. 12.00. Sådan stod der i indbydelse, og det var vel næsten det eneste, der ikke lykkedes helt så præcist som planlagt af julekomitéen 1998, der bestod af Johanna, Bent, Hans Henrik, Keld og Lise.

Men Hans Henriks forrygende opvarmning, der måtte strækkes til det yderste, for at få postud-sætterne hjem, ville ingen da heller have undværet. Det var en flok velopvarmede løbere, der med krum hals gik i gang med årets største orienteringsmæssige juleløbsudfordring. Der var nye udfordringer i en sådan grad, at enkelte hold ikke kom rigtigt i gang, men for de fleste lykkedes det at komme gennem banen.

Øvrige konkurrencemomenter, underholdning, mad med mere var af samme høje klasse som turen i skoven, og det blev en dejlig dag, hvor Anne Wulff Pedersen afslutningsvis blev hædret med "Den gyldne Sko 1998."

Ny julekomité blev udnævnt, og med Anne Wulff Pedersen som den mest erfarne blev det besluttet at følgende sammen med hende fik retten til næste års arrangement: Mette Laustsen, Tove Rønnau, Henrik Andersen og Frank Dabelstein. Det bliver svært at komme efter flokken i år, men jeg er overbevist om at gruppen her vil gøre et godt forsøg.

Vedrørende ungdomskontaktjobbet har vi i bestyrelsen endnu ikke hørt fra nogen af jer. Vi hører gerne fra en eller flere, som er klar på opgaven.

PLJ

Læs mere om:

Årets juleløb

Sidste artikel med tips til løbetræningen

Den sociale dimension

Under denne overskrift gemmer der sig en dagsorden for danske foreninger de næste år. Idrætsforeninger sidder inde med en mulighed for at løfte de næste års store problemer - nemlig den, at der er stadig flere ældre og samtidig færre unge - unge som både skal skabe det fortsatte fundament for vore velfærd, men samtidig passe og pleje de ældre. Her kommer de enkelte foreninger ind i billedet, for de fleste kan da vist godt se, at det er en umulig opgave at kunne kræve samme pasnings- og pleje-niveau samtidig med den store skævvridning.

I de fleste idrætsforeninger sidder der nemlig en masse uudnyttede ressourcer, som sagtens kan højne de enkeltes tilværelse, uden de store omkostninger.

**“foreninger
-nes sociale
ansvar...”**

Hovedformand for Århus 1900 Jens Ove Christiansen har taget

teten op fra flere Christiansborg politikkers, som har luftet tanken om de sociale opgaver. Jens Ove Christiansen har i en skrivelse som er delt ud til alle Århus 1900 afdelinger, udtrykt den holdning som samfundet burde påtages sig de næste år, i mere praktiske vendinger. For at skabe præcedens for resten af landet starter Århus 1900 et pilotprojekt på Dalgascenteret, hvor frivillige kræfter løfter det sociale ansvar.

Jens Ove Christiansen forestiller sig en gå-tur ordning på ugentlig basis, hvor frivillige idrætsfolk og de ældre møde i og omkring centeret, hvor naturen er i centrum. Selv om mange af de ældre er hensat til kørestolens begrænsede muligheder kunne orienteringsafdelingen sagtens bidrage med forslag og inspiration til disse turer.

Jens Ove Christiansen store bøn er at så mange mulig melder sig, det er den eneste måde projektet kan blive en succes.

Thomas

Påskenen 1999

Som tidligere annonceret er sidste frist for tilmeldning til Påskeløbet 1999 den 30. januar. Så har du ikke nået det endnu, så giv besked til Lone Dybdal Nymarksvej 20R, 8320 Mårslet, eller pr. telefon 86 29 80 36.

PLJ

Nyt fra hovedledelsen

En hel række opgave venter forude, derfor har hovedledelsen på et strategiseminar udpeget flere vigtige emner, som kræver opmærksomhed i den næste tid. Jeg har valgt, at nævne enkelte,

- 100 års jubilæum, jubilæumsbog
- Grafisk profil af 1900-skjoldet

Der er udpeget ansvarlige på alle opgaverne, men det løser ikke opgaven alene. Sidder du derfor med et initiativ, en ide eller blot en lyst til at bære opgaven, så meld dette til bestyrelsen, som så vil bringe henvendelsen videre.

Thomas

KOLOFON

Udgives af:

Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:

Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendes gives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:

Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:

Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:

Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:

Oplag : 90 stk.
Sat med,
• Times New Roman
• Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:

Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Årets juleløb

Der var lagt an til det helt store på dagen for årets juleløb. Vejret artede sig som det skulle. Over alt var skovbunden dækket af et tyndt lag sne, og det var frost så vi fik ikke våde fødder. Perfekt! Der var omkring 30 fremmødte til selve løbet, som skulle vise sig at byde på både fysiske og kreative udfordringer.

Først en opvarmning, hvor både krop og smilebånd blev varmet op under kyndig ledelse af Hans Henrik.

Delt op i to hold skulle vi finde partneren på det modsatte hold. Det var ikke nemt, for partneren skulle findes i en lavning max. 200 meter fra Grumstolen. Efter at have løbet i de samme fodspor et par gange, og desuden opdaget, at der omkring Grumstolen ikke er så få lavninger endda, så fandt vi alle vore makkere (dog ikke i en lavning), og derfra kunne vi så komme videre.

Det var jo så snedigt fundet på, at vi langsomt skulle samle kortet ved hjælp af nogle brikker, som blev udleveret ved hver post, og på den måde finde frem til de næste poster.

Ikke alle forstod hvad legen gik ud på, så de fandt på deres egen leg og løb langt ud i skoven modsat vej af alle vi andre.

De som fulgte spillets regler kom ud på en lang tur (ca. 8-km.), men dem, som ikke havde lyst til at løbe hele vejen rundt, var der også tænkt på - de fik lov at tage en smutvej hjem, men ikke uden udfordringer. Der var tre poster på vejen, som de skulle finde uden kort, og desuden nogle bonuspoint omkring Gyvelhøj, for dem som orkede og tænkte kreativt.

Sandelig siger jeg det var et velgennemtænkt juleløb!

Hjemme igen var der varmt bad, varm sauna og varm gløgg alt sammen meget tiltrængt.

Men bedst som vi sad og nød, at vi nu var ovre konkurrencen, blev der udleveret spørgsmål, om hvad vi havde set og oplevet under løbet. Det var ikke let, for hvem havde set efter statuer og kunst, når posten skulle ligge i et grøfteknæk eller et hul.

Men når man nu ikke kan vinde på evnerne kan man jo altid prøve at fedte lidt for de gæve arrangører, og sørme om det ikke gav pote.

Under den festlige julemiddag blev vi vel underholdt med quiz'er og sange, og det lykkedes fint at holde stemningen højt til den store finale med uddeling af præmier og "Den Gyldne Sko".

Årets vinder blev velfortjent Anne Wulf Pedersen. Et stort tillykke til hende! Endnu engang tak for et godt og velarrangeret juleløb.

Mette

Træningsløbslisten

Vedlagt dette klubblad følger træningsløbslisten, som den p.t. foreligger for foråret 1999.

Få den hængt op og få især sat kryds ved de datoer og arrangementer, som vi selv er med til at lave.

Det er vigtigt med stor opbakning ikke mindst af hensyn til de af klubbens medlemmer, der har påtaget sig at stå som ansvarlige for et eller flere arrangementer.

Det er under træningsløbene, man lærer at løbe orienteringsløb, så tag godt mod de mange nye medlemmer, der evt. godt vil skygges eller havde et par gode råd undervejs på et træningsløb.

De nye er opfordres også meget til selv at henvende sig for at få den hjælp og støtte, de har brug for.

PLJ



Løbetræning

Dette er så sidste artikel i denne serie omkring forskellige former for løbetræning. Afslutningen omhandler **fartleg**.

Fartleg er nemlig en kombination af flere af de tidligere omtalte træningsformer,

- Jogging
- Udholdenstræning
- Intervaltræning
- AT-træning
- Bakketræning

Fartleg kan være godt for alle løbere, der ikke kan lide at være bundne i deres træning. man kan enten før eller under

“Fartleg kræver selvdisciplin...”

løbet, bestemme sig for, hvordan turen skal forløbe. F.eks. kan man bestemme sig for, at man de næste 10 minutter vil spurte mellem hver anden lygtepæl, løbe 5 gange op- og nedad en bestemt bakke, eller at man inde

midt på ruten lige tager 20 minutters intervaltræning. Ideen er, at man bestemmer fuldstændig selv. Deraf det noget overoptimistiske navn - fartleg.

Selv om fartleg er en god træningsform for mange, kræver det et vist mål af selvdisciplin.

Håber at artikelserien har givet et par gode råd til den daglige løbetræning.

Thomas

Opslagstavlen

Åbne løb 1999

I sidste nummer af O-Posten blev der bragt en foreløbig totaloversigt over åbne løb i hele 1999. Men som altid vel der være et udpluk af de for klubbens interesserede løb på Post-1900's bagside.

PLJ

Januar

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Starttidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes. Se endvidere <http://home1.inet.tele.dk/kokholm/klubben>

Dato	Skov	Mødested?
02.01.99	Marselis Nord	Silistria
09.01.99	Storskoven	Silistria
16.01.99	Hørbylunde	v. skoven Uldjyderne
23.01.99	Fløjstrup (p-plads)	Moegård Strand
30.01.99	Silkeborg Nordskov	Afm. fra A15
30.01.99	Storskoven	Silistria
30.01.99	Balle skov	Teknisk skole

Roller-Blade Orientering

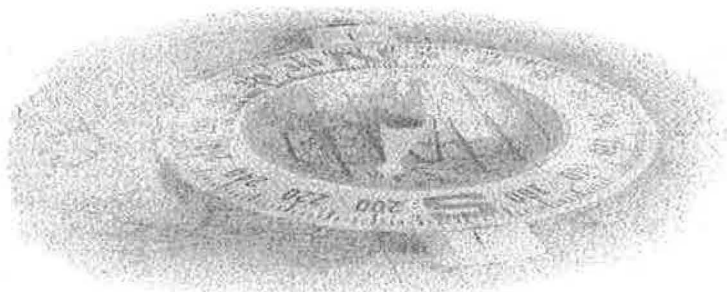
Det første af sin slags blev afholdt i og omkring Yarkon Park, Tel Aviv, Israel i augut måned. Der blev dystet i to kategorier, solo og duo.

Duo formen var tiltænkt familier, da den forholdsmæssige korte bane skulle tiltrække mange nye/uerfarne i både roller-blades samt orienteering.

Den korte bane indholdte 9 kontrolposter med flere forhindringer.

Selve ideen med orientering samt rulleskøjter kunne der vel også skabes grobund for i 1900 regi, nu hvor der er født en afdeling for rullende løbere.

Thomas



Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
24. januar	Langdistance/Uldjyderne	15. januar
31. januar	Langdistance/OK-Viborg	20. januar
7. Februar	Langdistance/SOK	28. januar

Information fra ungdomslederen

Som der fra bestyrelsens side er skrevet i de sidste to nyhedsbreve, er det nu ved den tid, hvor jeg takker af som ungdomskontakt i 1900. Det har været et spændende arbejde - især deltagelse på de mange ungdomskurser og sommerlejre jeg har oplevet - men jeg syntes ikke længere jeg har den fornødne tid til at udfylde jobbet tilfredsstillende.

Derfor håber jeg der er én, der er interesseret i at tage over, når jeg nu holder. Naturligvis skal jeg gerne overgive arbejdet så det, er nemt at gå til. Efterhånden er vores ungdomsafdeling jo også ved at blive "gammel" nok til at deltage i diverse kurser og lejre, så det bliver bestemt ikke en kedelig opgave de kommende år.

Afslutningsvis vil jeg lige ridse op hvilke tilbud der er til ungdommen de kommende måneder,

Dato	Kursusbeskrivelse	Tilmeldning
19. januar	Fællesmøde for ungdomslederne	4. januar
22-24. januar	Juniorgruppekursus - Tversted	6. januar
29-31. januar	U2-kursus- HOK	6. januar
6-7. februar	C-kursus - Århus	26. januar
8-9. maj	C-kursus - SOK	Følger senere

Dette var alt fra ungdomssiden for nu. Alle ønskes et godt nytår.

O-Hilsner Anne Lind

Næste udgave byder bla. på:

Oksbøl-kursus

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn: _____ sted: _____
 Løb 1: _____ den _____ klasse: _____ sted: _____
 Løb 2: _____ den _____ klasse: _____ sted: _____
 Løb 3: _____ den _____ klasse: _____ sted: _____
 Løb 4: _____ den _____ klasse: _____ sted: _____

- Kører selv.
 Ønsker kørelejlighed.
 Har plads til _____ personer.

skriv tydeligt - tak!

Sendes til: **LONE DYBDAL**
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET



POST 1900

3. årgang nr. 2. februar 1999

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet!

Generalforsamling på Grumstolen

Tirsdag den 23. februar 1999 kl. 19.00.

Reservér dagen i kalenderen og mød op.

Klubdragter og løbedragter

Lageret er helt i bund, og i bestyrelsen har vi drøftet, om det ikke er tid igen til at indhente nyt tilbud på dragter. På bestyrelsen den 21. januar besluttede vi at indhente nye tilbud fra 2 firmaer herunder også cityshorts og tights, som enkelte medlemmer har ytret ønske om. Senest på genralforsamlingen vil der være nyt, men du kan allerede nu overveje, om du har behov for ny dragt.

Tilbuddet vil komme, og som vanligt vil klubbe give et pænt tilskud til dragterne. Men det er naturligvis medlemmernes interesse, der er afgørende for, om vi sætter en ordre i værk.

Klubturen til Oksbøl

Se indbydelsen inde i bladet, men se at få dig tilmeldt straks. Det plejer at være både lærerigt og spændende at deltage på klubbens week-end kurser. Klubben betaler øvrige omkostninger ud over den nævnte deltagerbetaling.

Påsken 1999

Fristen for tilmelding til Påskeløbene er nu udløbet og det ser i skrivende stund ud til at vi bliver ca. 60 løbere fra klubben. Indkvarteringsliste følger snarest til de tilmeldte løbere.

PLJ

Læs mere om:

Brush-up tur til Oksbøl

Forårsfræs 1999

Forårsfræs 28. april i Fløjstrup

Det er næsten som at lave et lille C-løb, så der er mulighed for at få prøvet mange af de forskellige funktioner, der skal fungere i et O-løbs arrangement, for at det kan kaldes vellykket, hvilket vi håber det bliver.

Der er altid en arbejdsopgave der kan tilpasses den enkelte. Alle vil selvfølgelig, hvis det ønskes, kunne få mulighed for en løbetur på de udsatte poster. Det er også en rigtig god træning inden det for alvor går løs med vores eget C-løb den 2. maj i Tinning skov. Her har du forhåbentlig allerede meldt dig til Lena eller Erling som er stævneledere på dette arrangement..

“Meld dig derfor straks som hjælper...”

Følgende er på plads,

- Skovtilladelse har vi til Fløjstrup

Følgende funktioner kan der pt. vælges imellem,

- Banelægning
- Postudsætning
- Registrering af ikke tilmeldte deltagere/modtagelse af betaling. (Stævnekontor)
- Startpersonale
- Evt. lille salgsbod med vand og kage?
- Udskænkning af vand i mål.
- Målfunktionen. Tidtagning og kontrol af klip.
- Ophængning af resultater.
- Postindsamling.
- Oprydning på stævneplads
- Plus alt det løse.

Formanden modtager gerne dit tilsagn om hjælp.

Evt. kombineret med et ønske om hvad du helst vil lave.

MELD DIG NU. TAK. Formanden samler op indtil stævneleder er valgt.

PLJ

Dagsorden til generalforsamling

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Bestyrelsens beretning for det forløbne år.
4. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år.
5. Fastsættelse af kontingent og løbsafgift for det kommende år. Bestyrelsens forslag er:

Kontingent seniorer 210 kr/halvår

Juniorer/supersenior 105 kr/halvår (<21 år og >60 år)

(Forsætter på side 2)

(Forsat fra side 1)

Familierabat 20% ved mindst 3 på samme adresse.

Løbsafgift seniorer 400 kr/år

Juniorer/supersenior 200 kr/år

6. Indkomne forslag

7. Valg til bestyrelsen

Herunder valg af kasserer Henning Jensen afgår, samt Bent Christensen og Lone Dybdal afgår. Alle tre er villige til genvalg.

8. Valg af revisor og revisorsuppleant.

På valg er Jørgen Bang og Evald Laustsen

9. Eventuelt

Bestyrelsen

KOLOFON

Udgives af:

Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:

Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:

Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:

Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:

Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:

Oplag : 90 stk.

Sat med,

- Times New Roman
- Maiandra

Trykning

Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:

Internet: kokholm@post1.tele.dk

Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Alternative O-løbsformer

Nedenstående tekst er uddrag fra en artikel i TDO-bladet 3/98. Artiklen er skrevet af Kenneth Skaug, og refereret i dette blad af Mette Laustsen.

Kortforståelse er en kompliceret affære. Men en enkel øvelse kan gøre det nemmere at kombinere kortets mange oplysninger.

Et grundlæggende element i at løbe orienteringsløb er kortforståelse. Kortet giver med fem forskellige farver samt et væld af forskellige signaturer et detaljeret billede af terrænet. Lægger man dertil postdefinitionerne, der med deres eget sprog beskriver, hvor posterne er placeret, er et mange oplysninger at holde styr på.

I det følgende er der beskrevet en øvelse, hvor postdefinitioner, signaturer og kortforståelse er kombineret i en teknisk træning.

Træningen er primært tænkt anvendt for begyndere og mindre øvede. For begynderne består øvelsen i at lære/forstå, hvad kortets signaturer og postdefinitioner betyder. For den mere øvede kan der øves kortlæsning under løb samt generel kortforståelse.

Til øvelsen benyttes en orienteringsbane, der til forveksling ligner et perlekædeløb. Forskellen er blot, at de steder, hvor der er placeret poster, er beskrevet for løberen v.h.a. postdefinitionerne. Post 1 er den første post, der svarer til beskrivelsen givet ved postdefinitionen for post 1. Post 2 er den næste post, der svarer til postdefinition for post 2 osv. Der kan således godt være flere poster med nummeret 1 og postnummereringen behøver ikke være i rækkefølge. Det afhænger helt af postdefinitionerne.

Træningen forberedes ved at lave en almindelig orienteringsbane med tilhørende postdefinitioner. Banen indtegnes i første omgang uden streger mellem posterne. Herefter indtegnes der ekstra poster mellem posterne på den oprindelige bane. Til sidst markeres baneforløbet ved at tegne streger mellem de indtegnede poster.

Forbegynderen kan man placere skærme ved alle poster, men kun klippetænger ved de poster, der er beskrevet af postdefinitionerne. For den mere øvede kan man benytte detaljerede definitioner eller i udstrakt grad holde sig til kurvebilledet og veksle meget mellem slugter og udløbere.



Klubtur til Oksbøl 27. & 28. februar

Vi har løbet/bevæget os i området før, vi har boet der før, men der er stadig meget at lære. Oksbøl Vandrerhjem med omliggende jorde. Den årlige brush-up i at færdes i de vestjyske plantager og tolke et kort over klitområderne banker på døren. Vandrerhjemmet er et godt sted at bo, både hvis man er single eller en familie med børn, og det omliggende terræn er en fortrinlig tumleplads for både begyndere og øvede O-løbere.

Foreløbelig program

Vi ankommer lørdag så tidlig, at vi er klar til at mødes til dagens første oplæg og instruktion kl. 09.30. Der er ind-

“OK West løber giver kyndig vejledning...”

kvartering fra kl. 09.00. En O-Løber fra OK West vil fortælle om, hvordan kort og klitområderne skal tolkes. Vi skal ud at prøve kræfter med området to gange om lørdagen: Før og efter frokost. Resten af lørdagen står i det sociale samværds tegn.

Måske - vil der lørdag aften blive mulighed for, at vi kan arrangere et lille natløb. Søndag formiddag har vi endnu et træningsløb på programmet inden frokosten, hvorefter vi rydder op, og forlader Oksbøl ca. kl. 13.00.

Praktiske oplysninger

- Pris for deltagelse er, voksne kr. 100.- og børn (u/16 år) kr. 50.-, hvilket er inkl. middag (u. drikkevarer) lørdag aften og morgenmad søndag.
- Forkost lørdag og søndag sørger man selv for.
- Afstanden fra Århus er ca. 150 km.
- Børnepasning er med i overvejelserne.

Bent Christensen

Sandkasse tørtræning

Mange nybegyndere har meget svært ved at læse kurvebillederne på kortet. Hvad er slugter og hvad er udløbere? Det er ikke altid lige nemt at finde ud af.

“sandkassen kan give en bedre forståelse..”

En øvelse som kan øge forståelsen for læsning af kurvebilleder er “Sandkasse tørtræning”.

Øvelsen går i al sin enkelhed ud på, at et kurvebillede på et kort omsættes til virkelighed i en sandkasse. Kursisterne skal således ud fra det de kan læse på kortet bygge et til svarende kurvebillede af sand.

Efter en tur i sandkassen skulle der ikke herske nogen tvivl om, hvordan en slugt og en udløber ser ud.

Mette

Opslagstavlen

Veteran Verdensmesterskaber 99

Det er ved at være sidste frist for tilmeldingen til denne vel nok sommerens største orienteringsbegivenhed. Løbene foregår i Silkeborg skovene og Lindum. Kontakt LONE, hvis du skal være med.
PLJ

februar

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Starttidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orientering skal dyrkes. Se endvidere <http://home1.inet.tele.dk/kokholm/klubben>

Dato	Skov	Mødested?
06.02.09	Fløjstrup	P-plads midt i skoven
13.02.99	Storskoven	Silistria (moment)
13.02.99	Lysbro/Arnakke	P-plads Sdr. Ringvej SOK
20.02.99	Fløjstrup (p-plads)	Moesgård Strand
20.02.99	Hjortsballe (SOK)	Afm. fra Gjessøvej
27.02.99	Storskoven	Silistria
27.02.99	Kobskov	Klubhuset SOK

Tirsdagsklubben

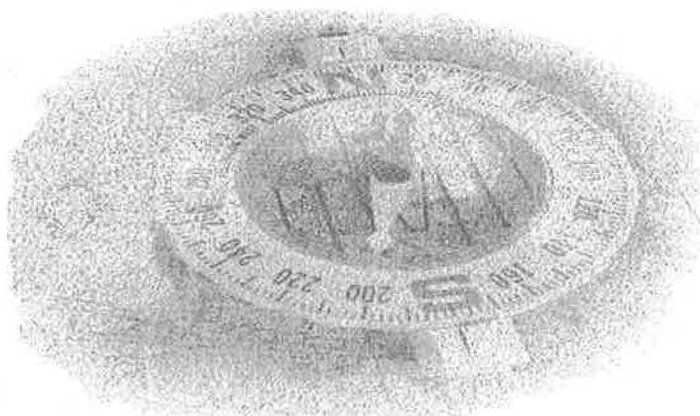
Den 15. december holdt tirsdagsklubben en afsluttende stor julefrokost på GRUMSTOLEN, der manglede intet, kan jeg hilse at sige. Niveauet kan næppe forventes at fortsætte de kommende tisdage til næste år, men træningen fortsætter og følgende vagtliste kan p.t. præsenteres,

2. februar	Malene Vind Pedersen
9. februar	Mette Mathiasen
16. februar	Bent Christensen
23. februar	Morten Skrubbeltrang
2. marts	Jane Mathiasen
9. Marts	Kim Jørgensen
16. marts	Henning Jensen

Mødetiden er normalt kl. 17.00, og der løbes mellem 17.15 og 17.20. Får man forfald, finder man venligst selv en afløser, eller meddeler det til en fra bestyrelsen.

PLJ

(Ovenstående artikel var udeladt fra sidste nummer af Post 1900 red.)



IOF intensivere eksponeringen på WWW

Man skal ikke mange år tilbage, hvor der kunne gå uger, ja endda måneder før løbsresultater fra et stævne blev formidlet ud til deltagerne.

Idag, hvor den konstante informationsopdatering via internettet er en realitet er de tidligere tiders resultatformidling en saga blot. IOF (det Internationale Orienterings Forbund) vil i fremtiden forsøge at øge brugen, og dermed være med til at resultater, information samt meddelelser til de mange orienteringsløbere samt andre interesserede, bliver mere markant.

DOF har ligeledes, nok set i lyset af den internationale interesse meldt at der i 1999 skal tages syv mile skridt i retning af mere internetbaseret information samt løbstilmeldning.

Jeg kan i den forbindelse endnu engang gøre lidt reklame for de sider jeg uofficiel har stykket sammen. Siderne indeholder stort set det du i forvejen allerede burde have til at hænge på køleskabet eller liggende på stuebordet. Nemlig alle de væsentlige oplysninger om relevante træningsløb, Tirsdagsklubben, Oksbølturen etc.

Tag et kig forbi, giv dit besyv med hensyn til indhold, budskab eller kvalitet. Det gode ved internettet er at forslag ofte er nemme at realisere.

<http://home1.inet.tele.dk/kokholm/klubben>

Thomas

“Internettet giver i dag flere muligheder end man havde for blot få år siden...”

Næste udgave byder bla. på:

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:

den

klasse:

sted:

Løb 2:

den

klasse:

sted:

Løb 3:

den

klasse:

sted:

Løb 4:

den

klasse:

sted:

Kører selv.

Ønsker kørelejlighed.

Har plads til _____ personer.

skriv tydeligt - tak!

Sendes til: **LONE DYBDAL**
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET



POST 1900

3. årgang nr. 3. marts 1999

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet!

Generalforsamling på Grumstolen

Tirsdag den 23. februar 1999 var over 30 medlemmer mødt op for at deltage i årets generalforsamling. Under Chris Kjeldsens myndige dirigenthånd blev generalforsamlingen gennemført i ro og orden. Den skriftlige beretning vedlægges til de der endnu ikke har fået den.

Klubdragter og løbedragter

Bestillingsfristen er nu udløbet for løbsdragter og klubdragter og kun hvis du ringer i dag til formanden er der en lille chance for at komme med i en opsamlende restordre. Tights og cityshorts kommer der prøver på, så der kan du endnu nå at få din bestilling med.

Klubturen til Oksbøl

Godt en snes medlemmer var på en rigtig god og udbytterig tur, som jeg håber andre medlemmer vil beskrive lidt mere detaljeret evt. i næste nr. Thomas lægger ud allerede i dette nummer med lidt om natløbet. Stor tak til Bent, Henning og Henrik for det store arbejde med tilrettelæggelsen af denne gode kursus weekend.

Påskan 1999

Vedlagt følger en startliste for de tilmeldte løbere.

HUSK AT SENDE KASSEREREN EN VENLIG TANKE OG EN SKILLING.

PLJ

Læs mere om:

- Kursus i Oksbøl
- Startpenge 99
- Kontingent 99

- Træningsløb i Ristrup skov

- Startliste Påskan

- Cup-match dato

Kurvetræning og klubhygge

Den efterhånden traditionsbundne weekend tur til Oksbøl bød også i år på både lærerige samt udfordrende oplevelser. Per Breinholt fra OK-West talte om storformer i landskabshenseende. Ved at anskue kurvebillede fremstod Blåbjerg som et alpelandskab - flere småhøje dominerede skoven og indbød til mange vejvalgs overvejelser.

Weekenden bød også på en klubkonkurrence - natløbet blev afviklet som stafet, hvor tre løbere

på hver hold, en kort rute og to lange ruter skulle dyste på tid mod de andre hold. En del forviklinger med hensyn til postklip gjorde dommerafgørelsen svær. De heldige rød-vinsvindere blev Per, Bent og Mette.

Personligt har nattens muligheder sat sine spor på min opfattelse af nat O-løb. Den oplevelse skal helt sikker forsøges gentaget.

Thomas

"natløb kan godt anbefales..."

Træningsløb i Ristrup skov.

Mødested til træningsløb i Ristrup skov den 27.03.99 er ved Nilles Kro.

Kørselsvejledning:

I lyskrydset i Sabro drejes mod højre, når man kommer fra Århus ad Viborgvej.

Følg vejen (Hadsten-Stilling) ca. 2 km.

Starttidspunkt er som sædvanlig mellem kl. 13:00 og kl. 14:00.

Prisen er 15,- kr, men hvis du selv medbringer kort (Nørreris og Udstup Skov) er prisen 5,- kr.

Der udarbejdes 2 baner, 1 mellemsvær på ca. 5 km og en "kort-husk" på ca. 6 km.

Vi ses i skoven.

Venlig hilsen Chris og Birte

Træningsløb i øvrigt

Ajourført træningsløbsliste vil altid være ophængt på GRUMSTOLEN, så check her om der er ændringer.

Cup-match datoer 1999.

Allerede nu bør I reservere dagene, hvor vi i 1999 har cup-matcher, det drejer sig om den 8. august i Hem med Mariager OK som arrangører og den 24. Oktober i Stagsrode hvor Horsens OK er banelæggere. Klubbussen køres som vanligt hvis Det ønskes.

PLJ



ÅRETS JUNIOR 1998

Vinder af såvel:

UNGDOMSFADET

som

O-løbstrolden

Marie Dybdal

KOLOFON

Udgives af:

Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:

Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:

Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:

Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:

Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:

Oplag : 90 stk.

Sat med,

- Times New Roman
- Maiandra

Trykning

PRIVAT

Henvendelse via:

Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Startpenge for 1999.

Vedlagt dette nummer af POST 1900 finder du et girokort til indbetaling af bl.a. startpenge for hele året 1999. Beløb og navn eller navne skal du selv anføre. HUSK DET. Satsene er på generalforsamlingen fastsat således:

Juniorer (< 21 år)	200 kr.
Superseniører (<60 år)	200 kr.
Seniorer	400 kr.

Ved indbetaling af startpengene senest den 1. April 1999 deltager du i startpengeordningen, der giver dig mulighed for frit at tilmelde dig til åbne orienteringsløb i Danmark og resten af Norden i 1999 uden yderligere opkrævning af startafgift. Dog vil du ved årets udgang, modtage en opkrævning af startafgift for de løb hvori du ikke er stillet til start, medmindre du efter at have tilmeldt dig, er blevet forhindret i at løbe p.g.a. skade, sygdom eller anden force majeure. Eventuelle afbud skal sendes til kassereren i form af et skriftligt afbud i samme uge som løbets afholdelse. Ellers tæller taxameteret.

Ønsker du ikke at deltage i startpengeordningen, vil du sidst i 1999 modtage en opkrævning af startafgift for de løb, du har været tilmeldt i løbet af året.

Eventuelle spørgsmål omkring ordningen besvares meget gerne af undertegnede.

Venlig hilsen

Henning Jensen

kasserer tlf. 8613 7925

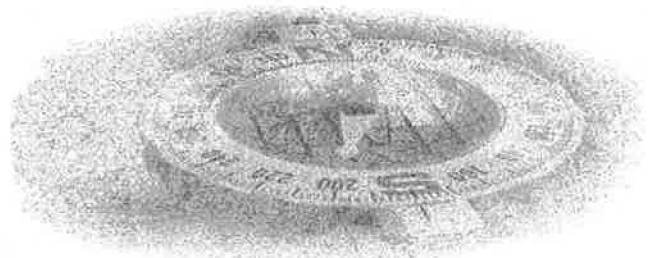
Kontingent 1999.

Af praktiske hensyn sendes med dette klubblad også opkrævningen af første halvårs kontingent, der på generalforsamlingen blev fastlagt til følgende:

Juniorer (< 21 år)	105 kr./halvår
Superseniører (<60 år)	105 kr./halvår
Seniorer	210 kr./halvår

Dertil kommer familierabat på 20% ved mindst 3 familie-medlemmer på samme postadresse.

Absolut sidste frist for betaling er også 1. April 1999.





POST 1900

3. årgang nr. 4. april 1999

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet!

Kontingent og løbsafgift er forfalden til betaling og forhåbentligt har I alle være på posthuset med girokortene, men ellers er det absolut sidste udkald nu. Kontakt kassereren hellere i dag end i morgen.

Klubdragter og løbsdragter er nu sat i ordre og leveringsfristen på 8 uger skulle gerne kunne holde, men I hører nyt så snart dragterne dukker op. Måske allerede i forbindelse med Påskeløbene vil vi modtage et par prøver på city-shorts og tights, men den foreløbige bestilling er ikke tilstrækkelig for at nå de 20 sæt, som kræves for at holde prisen, så alle bedes overveje endnu engang, om de skal have en bestilling med, når den endelige bestilling skal afgives.

100 års jubilæet år 2000.

Selv om 1900-orientering kun har været med fra 1943, er vi alligevel med i forberedelserne til hovedafdelingens 100 års jubilæum. Der planlægges udgivet et jubilæumsskrift, og forslag og idéer kan allerede nu sendes til bestyrelsen, der så vil sørge for den videre koordinering af tekst, billede mm. Håber at høre fra jer.

Træningsløbene er i fuld gang.

Netop i dag 20. marts var bl.a. følgende til træningsløb i Skrald Skov ved Løgten Lone, Olaf, Lene, Asbjørn, Bent Lise og undertegnede, medens en hel del var draget af sted til Nordjylland for at deltage i 2-dages. Den 27. marts er Birte og Chris ansvarlige for træningsløbet i Ristrup, hvor jeg håber mange deltager.

Pinsetur 1999.

Læs mere om:

Klubtur til Sverige

Forårsfræs 1999

Det har været på tale at lave en kort udlandstur allerede i Pinsen i år (alternativet er efteråret). Hvad siger medlemmerne? Er der nogle der har set nogle gode forslag, der kan udnyttes til en fælles tur, så lad bestyrelsen høre fra jer straks.

Kort over Lillering skov.

Korttegningen er rigtig godt i gang og det bliver nok i løbet af maj måned, der bliver lavet et lille testløb - kaldet "find fem fejl" - så Per Jac.'s førsteudgave kan blive så perfekt som mulig inden kortet sættes rigtig i trykken. I kan godt glæde jer. PLJ

Rengøringslisten april-sep. 1999

Som hovedregel gøres der rent onsdag. Er dette ikke muligt, så tirsdag eller torsdag. Er man forhindret den anførte uge, må man selv bytte indbyrdes.

Uge	Dato	Navne	Telefon
14	7.4	Johanna & Bent	8626 2246
15	14.4	Signe & Jørgen	8611 3630
16	21.4	Helle & Ole	8621 2423
17	28.4	Lone & Kjeld	8626 8036
18	5.5	Birte & Chris	8694 4975
19	12.5	Lisbeth & Sten	8617 7096
20	19.5	Anne W. & Birthe W.	8621 0419
21	26.5	Birgitte & Øjvind	8629 6125
22	2.6	Pia & Per	8692 7174
23	9.6	Anne L. & Per	8619 4042
24	16.6	Morten & Peter	8616 3727
25	23.6	Kim & Henning	8617 3650
26	30.6	Frank & Erik	4029 6313

Uge 27, 28 og 29 er der sommerferie, alle som bruger huset er ansvarlig for, at der bliver gjort rent efter behov.

30	28.7	Bodil & Per	-
31	4.8	Johanna & Bent	8626 2246
32	11.8	Lena & Erling	8692 2139
33	18.8	Vibeke & Finn	8625 1469
34	25.8	Birthe R., Birgit R. & Malene	8627 1989
35	1.9	Jane & Mette	8677 0228
36	8.9	Lise L. & Bent	8616 1076
37	15.9	Ellen & Evald	8694 3823
38	22.9	Hans Henrik & Allan	8611 7962

Uge 39, lørdag den 1. oktober er der fælles hovedrengøring, vi mødes kl 9.00 med fælles morgenbrød. Sæt allerede nu kryds i kalenderen.

Johanna van Binsbergen

Klubtur til Sverige (15. - 17. okt.)

Hermed en ide til en klubtur. Det er nordkredsen, som arrangerer det. Her følger et udkast fra nordkredsen,

Bliv bedre rent O-teknisk, alle kan være med. Nordkredsens Træningsudvalg indbyder hermed til Sverigesamling. Tanken er en sæsonafslutningssamling af O-teknisk karakter, hvor såvel klubber med Sverigetur på programmet, såvel enkelt løbere, kan melde sig til arrangementet.

Der vil være besøg af løbskyndige instruktør udi det svenske med O-teknisk banegennemgang, banelægning

samt Malling/McGrail.

Der vil være følgende arrangerede løb, Natpatruljen 99, Langpatrulje 99 (om aften O-teknisk gennemgang), Stafetpatruljen 99, samt en nyhed 2 mands heiken. Hvis det har nogen interesse er der planlagt hytteovernatning, inkl. morgenmad lørdag/søndag og middagmad lørdag.

Prisen for et eller flere løb, transport frem og tilbage fra Danmark samt overnatning incl. mad, er 350 kr. pr. person. Prisen for løbene alene er 35 kr. pr. styk.

Det påtænkte område, omkring Göteborg, er et skønt naturområde med islæt af småfjeld og rene søer. Derudover er det svenske efterår et orgie i farvepragt.

“svenske efterår et orgie i farvepragt.”

Der er mulighed for fortilmeldning, hvor sidste tilmeldning er den 1. september. Der er ligeledes mulighed for eftertilmeldning indtil den 1. oktober for en merpris på 100 kr. for hele pakken og 10 kr., pr bane.

NKTRU

Hvis det er noget, som skulle have nogens interesse, har jeg den oprindelige indbydelse liggende.

Thomas

Har I hørt.....

På træningslejren i Sarpsborg i april skulle der løbes på den tekniske vanskelige Kjerring-åsen. Flemming Jørgensen fik overtalt Landstræner Klavs Madsen til, at løbet skulle afvikles som "flying nighthmile" - 1609 meter natløb.

Landstræneren skulle samle posterne ind efter sidste løber, men ville åbentbart skyde sig lidt i foden først. På vej ud til start prøvede han, at banke målposten ned i grundfjeldet med sit kompas. Det blev kompasset og ikke grundfjeldet, der flækkede.

En god time efter sidste start dukkede Klavs forpustet op ved bilerne. Med en mine, der signalerede stort lands-træneroverblik, kiggede han rundt, som om han lige holdt mandtal. "Nå, okay, I er her alle sammen, så kunne jeg jo egentlig godt have taget posterne med....".

TDO-Bladet nr. 1/1999



KOLOFON

Udgives af:

Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:

Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendes i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:

Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:

Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:

Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:

Oplag : 90 stk.
Sat med,
• Times New Roman
• Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:

Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg

Børne C-kursus

Weekenden den 8.-9. maj afholdes der børne C-kursus i Silkeborg, temaet er kurveforståelse. Man mødes på Virklund skole lørdag kl. 12.00. Kurset afsluttes søndag kl. 13.00.

“temaet er kurveforståelse...”

Klubben betaler kursusafgiften på 100 kr. pr. kursusdeltager. 1 leder pr. 4 børn er gratis med, ellers er prisen 50 kr. pr voksen, som klubben også betaler.

Man skal huske at medbringe sovepose, liggeunderlag, løbetøj, kompas, toiletsager, skiftetøj, madpakke til frokosten lørdag, og evt. regntøj.

Tilmeldning senest den 29. april til Lone eller direkte til Silkeborg OK v/ Dorthe Hansen, Pedersmindevej 300, 8600 Silkeborg telefon 8683 7113. Alder og erfaringsniveau bedes oplyst ved tilmeldingen.

Forårsfræset den 28. april

Hjælpere er der fortsat stærk brug for

Følgende er på plads:

- Skovtilladelse har vi til Fløjstrup Skov.
- Banelægning, banepåtrykning m.m.: Henning Jensen, Per Jacobsen og Per Lind Jensen.

“meld dig allerede nu, tak...”

Følgende funktioner mangler der en eller flere personer til:

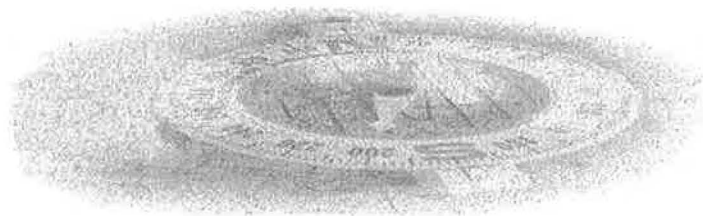
- Postudsætning
- Startpersonale
- Registrering af ikke tilmeldte deltagere/modtagelse af betaling. (stævnekontor på løbsdagen)
- Udskænkning af vand i mål. Hvis

vi tilbyder denne service.

- Målfunktionen. Tidtagning og kontrol af klip. Ophængning af resultater.
- Postindsamling.
- Oprydning på stævneplads.
- Plus alt det løse.

Formanden eller en af de to andre fra banelægningen modtager gerne dit tilsagn om hjælp. Evt. kombineret med et ønske om, hvad du helst vil lave.

PLJ



Opslagstavlen

Køb, salg, byttes eller savnes

Opslagstavlen er lige stedet for din korte meddelelse. Modtages til næste udgivelse senest den 20. april.

Thomas

april

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Starttidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes.

Dato	Skov	Mødested?
03.04.99	Aflyst pga. påskeløb	
07.04.99	Fløjstrup	Sydenden af skoven
14.04.99	Forårsfræs I	Troldhøj
21.04.99	Forårsfræs II	Ørnbjerg Mølle
28.04.99	Forårsfræs III	Fløjstrup

Åbne løb i april

Lørdag den 17. april er der arrangeret løb i Ho Plantage. Det er et C-løb hvor OK West står som arrangør.

Ho Plantage kendes af mange fra klubbens kurser i Oksbøl hvert år.

Første start er kl. 13.00, og bagefter er der mulighed for bad i Blåvand Aktivitetscenter for 10 kr.

Dagen efter søndag den 18. april er der to muligheder for løb. Det ene ved Holstebro det andet på Fyn ved Tybrind, ca. en times kørsel i den ene eller den anden retning.

Løbet i Holstebro er et C-løb med start kl. 10.00.

Løbet i Tybrind er et B-løb også med start kl. 10.00.

Tilmelding foregår som sædvanlig ved henvendelse til Lone Dybdal (se nederst på denne side).

God tur i skoven!

Mette

Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
17. april	Ho plantage	10. april
18. april	Vestre plantage	5. april
25. april	Dalgas plantage	??

Stressmomenter i orienterings-sammenhæng

I de individuelle konkurrencer er der to væsentlige stressmomenter, som gør sig gældende:

- 1 man kender ikke konkurrenternes løbstid. Man er altså alene i skoven uden viden om, hvor hurtigt de andre har løbet. Skal man forcere tempoet, eller skal man løbe på sikkerheden?
- 2 banen er ukendt og terræn og kort er ofte ukendt. Disse fremmede forhold vil give en usikkerhed der er større jo mindre man kender til forholdene.

De to stressmomenter kan man forsøge at minimere ved, dels at skaffe sig så mange oplysninger om konkurrenceterrænet som muligt, og ved at foretage træning i nærliggende områder, dels ved at fokusere på egen styrke fremfor konkurrenternes styrke. Men til trods for det, så er det disse faktorer der er årsag til en stor del af det tidstab, der kan opstå under en konkurrence.

Derudover kender vi alle det med at bomme post 1 og blive så stresset, at tempoet forceres med yderligere bom til følge.

I stafetkonkurrencer er der yderligere en række stressfaktorer der er relateret til starten, gaflingsposter, vekslinger, afslutning m.m. Løberen forbereder sig bedst ved alene at fokusere på sit eget løb.

Uddrag fra artikel "Projekt mental træning for elitegruppen" i TDO-Bladet nr. 1/1999.

Mette

Næste udgave
byder bla. på:

Påskeløb 1999

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1: den klasse: sted:

Løb 2: den klasse: sted:

Løb 3: den klasse: sted:

Løb 4: den klasse: sted:

Kører selv.
Ønsker kørelejlighed.
Har plads til _____ personer.

skriv tydeligt - tak!

Sendes til: **LONE DYBDAL**
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET



POST 1900

3. årgang nr. 5. maj 1999

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet!

Når dette læses har du forhåbentligt allerede være en tur i Fløjstrup skov, hvor 3. afdeling af dette års Forårsfræs blev afholdt. Du var helt sikkert forbi Tinning Skov, og har allerede været en del af forberedelserne på stævnepladsen.

Det er ved indsatsen i forbindelse med sådanne arrangementer, at vi siger tak for hjælpen til alle de andre O-løbere, der uge efter uge, året rundt sørger for, at vi kan få nogle dejlige oplevelser og ture rundt i landet. Derfor også klubbens tak til alle der hjælper med. Det har været godt at se, at mange står klar, når der er brug for det.

“Marselisfortræning skal bruge vagter...”

Marselisfortræningen kommer også snart, og Birte vil forhåbentlig have let ved at skaffe fortræningsvagter til de tre gange, vi har lovet at klare.

Belønningen for indsatsen er der også tænkt på i lidt mere kontant form, idet bestyrelsen har besluttet, at der mandag den 21. juni holdes en kombineret stafet- og grillaften på Grumstolen. Sørg allerede nu for at få datoen i kalenderen. I næste nummer vil der komme en endelig indbydelse, som du hurtigt skal svare på.

Det kan ikke skjules længere, at foråret står for døren, så lad os mødes i skoven, hvor orienteringsløb løbes, kig på træningsoversigten eller efter åbne løb. På gensyn.

PLJ

Læs mere om:

Påskeløbet 1999

Fødselsdagsfest

Grumstolens fødselsdag

Mandag den 21. juni er Grumstolen rammen om en O-løbsstafet, grill og årets længste dags- og fødselsdagsfest. Per Lind Jensen planlægger stafetløbet, som afvikles i tidsrummet fra kl. 17.30-18.00, og Birte sørger for mad, som forventes indtaget fra kl. 19.00. Så nemt er det at komme med,

“tilmeld dig allerede nu...”

- 1) Tilmeld dig Birte på tlf. 8616 7883 / 8694 9475 senest den 15. juni.
- 2) Medbring godt humør/vejr og gerne et festligt indslag.
- 3) Medbring drikkevarer til eget forbrug.

Påskeløbet 1999

Der var lagt op til store udfordringer i Tversted, Ålbæk og Kirkemilen, og vi var en rekord stor flok, som drog til Skagen i påskedagene.

Indkvarteringen var perfekt på Sundhedshøjskolen Diget ved Ålbæk. I dejlige omgivelser og med golfbanen lige udenfor, som også tiltrak nogle. Ligeledes var det dejligt, at vi ikke selv behøvede at tænke på mad. Både morgen, middag og aften var der mulighed for, mod rimelig betaling, at blive bospist.

Vejret var i høj grad med os i år. Det er længe siden at et påskeløb har været så velsignet af vejrguderne. Gad vide hvad arrangørerne havde bestukket dem med?

I år var speciel på den måde, at der var mange nye medlemmer med. Det var dejligt at se, jeg tror aldrig, at vi før har haft så mange relativt nye med på en gang. Jeg tror de alle syntes det havde været en positiv oplevelse. Fordelen ved påskeløbene er, at man her får rig lejlighed til at prøve sig selv af samtidig med, at der er rig mulighed

(Fortsættes på side 2)

Forsinket majudgave

Det kan nok ikke skjules at denne udgave er forsinket. Faktum har desværre været, at redaktøren pådrog sig en influenza i netop den weekend, som var sidste frist for den store skrive og samle bladet sammen. Jeg er nu igen på højkant, håber I har ventet med spænding på indholdet.

Thomas

Kristihimmelfartsløb

Traditionen tro indbyder PAN OK til O-løb Kristihimmelfarts dag. Løbet foregår i Marselis Nord, hvor der er stævneplads ved Ole Rømer observatoriet. Der tilbydes 7 forskellige baner inkl. en børnebane.

Lige fra en 9,5 km. svær bane over en 5,0 km. mellemsvær til 1,5 km. snitzlet bane tilbydes. Første start skydes igang kl. 10.30. Tilmeldning til Lone Dybdal inden 7. maj.

Vi ses i skoven.

Thomas

KOLOFON

Udgives af:

Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:

Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendes i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:

Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:

Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:

Maskinkrevet, let læseligt håndkrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:

Oplag : 90 stk.
Sat med,
• Times New Roman
• Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:

Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Opslagstavlen

Købes

Brugt træningsdragt/paradedragt størrelse 10 - 12 år købes. Ligger der en sådan i bundet af dit skab, som ingen bruger så ring på telefon 86 94 15 21.

Annette Løkke

Savner du

Ved Påskeløbene fik jeg et par ekstra lange blå svejdedunderbukser med hjem. Mærket er Active Sport i størrelse M. Henvendelse på telefon 86 26 22 46

Johanna

(Fortsat fra side 1)

for støtte og opbakning af alle de andre deltagere fra klubben.

Selvfølgelig kunne alt ikke bare være så godt, der måtte jo komme noget, som slog skår i idyllen. Ganske rigtigt var det bilerne, det gik galt med. Evalds bil gik i stå uden varsel på de mest ubelejlige tidspunkter, og til sidst ville den bare ikke mere.

Næsten endnu værre gik det med Mortens bil, som blev stjålet ved Diget natten til lørdag. Det forlyder dog, at den efterfølgende er fundet igen, dog ikke uden skrammer.

Her viste klubben virkelig, hvilken ånd den er gjort af, det blev med stor kreativitet klaret således, at alle (2 måtte omstige til toget i Ålborg) kom op at køre til Århus. Tak for det!

Alt i alt et mindeværdigt påskeløb af både de gode og de dårlige, men flest gode. Vi ser frem til næste år, hvor påskeløbet bliver afholdt i Haderslev.

Åbne løb

Dato	Arrangement	Tilmeldningsfrist
13.05.99	Thorsted D-løb	06.05.99
16.05.99	Marielund, D-løb	06.05.99
06.06.99	Nørreskoven, D-løb	28.05.99



POST 1900

3. årgang nr. 6. juni 1999

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet!

Løbet i Tinning kan kort beskrives som en bragende succes. Selv det nye tidtagningssystem blev der udtrykt stor tilfredshed med. Flot resultat for stævnelederne Lena og Erling, der med de mange hjælpere havde en rigtig god forårsdag i skoven den første søndag i maj.

Så er det tid for de sidste, at **få kontingentbetalingen bragt i orden**, såfremt man ikke vil udsætte sig selv for stop i blade, POST 1900 osv. FÅ DET NU GJORT! Kassereren venter på indbetalingen. Indbetaling på klubbens gironummer der er 417-7681 1900-Orientering v/Henning Jensen, Tunøgade 46, 4.sal, 8000 Århus C. Evt. udmeldelse skal også ske til kasserer Henning Jensen evt. pr. tlf. 8613 7925 eller på ovenstående adresse.

Marselisfortræningen starter den 5. juni som sædvanlig, og du har forhåbentligt allerede meldt dig klar til en eller flere vagter i forbindelse med fortræningen. Har du endnu ikke svaret Birte, så gør det gerne straks, men ellers er du som altid mere end velkommen alligevel og selvfølgelig i klubbens farver. Jo flere jo bedre. På gensyn.

Året første cup-match ligger lige efter skolernes sommerferie er slut, nemlig den 8. august i Hem skov, og derfor er det ekstra vigtigt, at man sørger for at få sig tilmeldt, inden man evt. tager på ferie, og helt glemmer det. Meld dig derfor meget gerne til allerede nu, så vi kan få dannet det stærkest mulige hold. Lone modtager KUN tilmeldinger til cupmatchen frem til den 20 juli, hvor hun og familien drager på O-tur til Skotland. Herefter skal resterende tilmeldinger sendes direkte til formanden, hvor de skal være fremme allersnarest den 27. juli. Men hvorfor

Læs mere om:

**UR-premiere i
Bærmose &
Himmerig skov**

ikke få det klaret nu med det samme. Der vil blive arrangeret bustransport til løbet, hvis det ønskes, hvorfor oplysning herom skal afleveres samtidig med tilmeldingen.

GRUMSTOLSSTAFETTEN den 21. juni 1999 har du allerede reserveret i kalenderen efter oplysningerne i sidste nummer af Post 1900, men det er nu du skal endelig tilmeldes, så vi kan have løbsholdene klar. Birte modtager tilmeldinger på tlf. 86167883 / 86949475. Husk at angive om du vil løbe kort eller lang bane. Løbetiden pr. bane forventes at blive max 30 min., så vi taler om 2-3 km baner. For at kunne nå at lave holdene er tilmeldingsfristen sat til den 10. juni. Meld dig til nu.

Klub- og løbsdragterne er efter det oplyste på vej fra leverandøren i Sverige, og der mangler nu blot tryk på dragterne. Det er helt sikkert, at de er klar til den 21. juni og forhåbentligt lidt før. Der vil komme opslag herom på GRUMSTOLEN.

PLJ

C-løb Tinning Skov den 2. maj

Pludselig er det hele overstået, og al den tid, vi har brugt til planlægning de sidste måneder, er nu vores egen igen. Det er som juleaften, der efter lang tids forberedelse overstås på få timer! Vi håber løberne blev glade for deres gave, "byttes" kan den jo ikke.

Som 1. gangs stævneledere har vi haft utrolig gavn af "Arrangementshåndbogen", udgivet af DOF, ved at følge denne bliver man guidet igennem alt det, der skal tænkes på. Succes eller ej måles på antallet af klager, og da de endnu ikke er tilflydt os, vælger vi det positive. Det skyldes ikke mindst det store arbejde, som de forskellige funktionsledere har lagt for dagen gennem hele forløbet - Tak skal I have alle sammen!

Banerne hørte vi ikke megen diskussion af, det blev i stedet dagen, hvor en lille rød brik var i centrum, og hvor det ivrigt blev diskuteret, om den er bedre end det tidligere anvendte emitsystem. Men vi ved, at banerne er blevet godt gennemarbejdet af Keld og John Holm (banekontrol-lant, PAN), der begge har ydet en meget stor indsats.

Sidst vil vi også gerne sige tak til de hjælpere, der udførte deres opgaver i løbet af week-end'en såvel nye medlemmer af klubben som den "gamle garde".

Mange hilsener Lena og Erling

Gentagelse af tilmelding til Marselisvagt

Hvis du endnu ikke har tilmeldt dig som vagt til Marselisfortræningen, kan du stadig nå det. Ring eller skriv samme dag som du modtager POST-1900.

Tilmeldingsblanket var indlagt i maj-nummeret af klubbladet.

Husk du kan risikere, at blive skrevet på vagtplanen, selvom jeg ikke hører fra dig, så gør livet nemt for dig selv og vælg selv datoerne.

Birte Sivebæk

KOLOFON

Udgives af:

Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:

Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendes i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:

Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:

Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:

Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:

Oplag : 90 stk.
Sat med,
• Times New Roman
• Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:

Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Væsketab

Denne tekst er et uddrag fra artiklen "Balanceakt" fra magasinet "Alt om løb" 1-99.

Varme forhold og høj luftfugtighed overrasker dig på konkurrencedagen, og du får ikke nok væske inden løbets start. Under løbet finder du aldrig rytmen, og du føler dig generelt utilpas. Hvis du har prøvet dette, har du oplevet et væsketab.

Væsketab opstår under idrætsudøvelse over længere tid, hvor udskillelsen af sved, og den deraf følgende ubalance i kroppens ressourcer af væske og salt, kan komme til at spille en meget væsentlig rolle for præstationen.

Svedens vigtigste funktion er at nedsætte kropstemperaturen, hvilket specielt er nødvendigt i varmt vejr - dvs. 20 grader eller derover. Det er sådan, at jo højere varmegrader jo større behov er der for at komme af med varmen, og jo større er svedafgivelsen.

Hvis der ikke kompenseres for dette tab af væske i forbindelse med svedafgivelsen både inden og undervejs i løbet, kan ubalancen betyde en forringet præstationsevne.

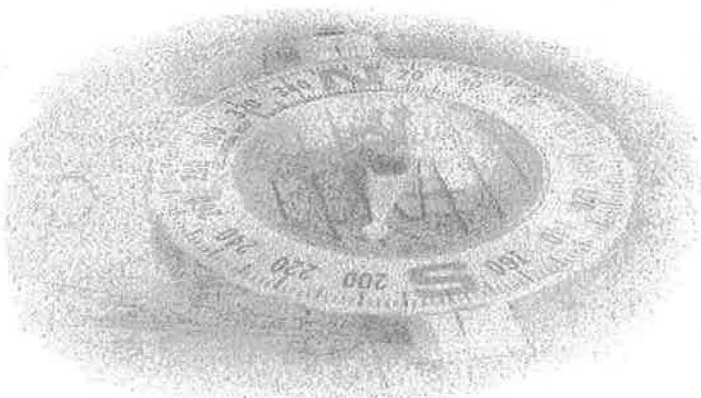
Det er yderst ubehageligt at opleve væsketab, men følger man nogle helt enkle forholdsregler, kan man undgå de værste symptomer, og bevare sin normale præstationsevne.

Allerede dagen før løbet skal man have væskebalancen i orden. Dette kontrolleres nemmest ved at iagttage, at urinen er lys. På løbsdagen skal man drikke ½ - 1 liter alt efter temperaturforholdene, og man skal også drikke, selvom man ikke føler tørst.

Ved alle seriøse løb er der opstillet væskedepoter med almindeligt vand og en såkaldt elektrolytdrik. Jo tykkere drikken er, desto sværere har den ved at passere tarmvæggene og yde en effekt. Derfor er det bedst for væskebalancen at drikke rent vand, mens det på f.eks. maratondistancer også er vigtigt at få kulhydrater, idet kroppens depoter af sidstnævnte kun rækker til ½ - 2 timers aktivitet.

Godt løb - og hold balancen!

Mette



Grill aften på Grumstolen

Du kan endnu nå at tilmelde dig til grill-festen d. 21. juni. For at samle appetit bliver der arrangeret et stafetløb fra kl. 17:00 til 18:30.

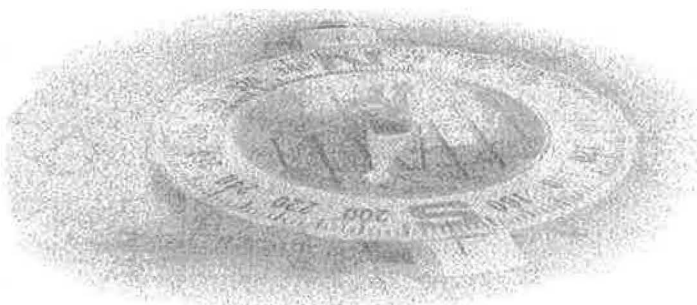
“Klubhygge med indbygget motion...”

Du skal ved tilmeldingen meddele, om du ønsker at løbe langt eller kort.

Medbring drikkevarer til eget forbrug, menu'en sørger bestyrelsen for.

Tilmelding til Birte senest den 10. juni på tlf. 8616 7883 el. 8694 9475

Birte Sivebæk



Ekstraordinært træningsløb

UR-premiere i Bærmose og Himmerig Skov lørdag den 12. juni.

Fra Frank Linde har vi modtaget følgende tekst:

De færreste ved det; men vi har fået en statsskov som ligger tæt ved Århus. Tilplantningen af skoven er startet i 1992, og skoven vil med tiden forbinde Trige, Søften og Hinnerup. Det nuværende areal er på ca. 2 km²; men planen omfatter et areal på ca. 3,5 km²

Bærmose skov er navnet på den del af skoven, som er beliggende mellem Trige og motorvejen. Skoven er flad,

men der er genetableret et større system af bække. Det er alt-overvejende løvskov, som er oppe i 3-4 meters højde.

“UR-premiere den 12. juni”

Himmerig skov ligger på vestsiden af motorvejen. Dette område er topografisk mere

interessant, fordi det omfatter udspringet af Rønbækken med mose og dalstrøg. Bevoksningen er her også overvejende løvskov, som er oppe i 2-3 meters højde.

Der er nyttegnet kort over området. Start vil være mellem kl. 13 og 14. Normale træningsløbsbaner og længder. Der vil være afmærkning mellem Trige og Søften. Ved tilmelding til formanden senest lørdagen før løbet, kan der leveres forhåndsindtegnede kort.

PLJ

Opslagstavlen

Køb, salg, byttes eller savnes

Opslagstavlen er lige stedet for din korte meddelelse. Modtages til næste udgivelse senest den 20. juni.

Thomas

juni

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Starttidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes.

Dato	Skov	Mødested?
02.06	Silkeborg Nordøst	P-Plads ved Hattenæs
09.06	Grimhøj	Stenaldervej 279
09.06	Vesterskoven syd	Vesterlundvej, Silkeborg
12.06	Trige	”Se indbydelsen”
21.06	Grumstol stafet	”Husk tilmeldning”
30.06	Silkeborg Østerskov	Østre bad

Tilmeldte til WMOC 99

Verteran verdensmesterskabet er ved at nå loftet for tilmeldinger på 4000 deltagere. Der er på nuværende tidspunkt registreret 3561 tilmeldte, og hele verden er bredt repræsenteret. Vi har for sjov skyld lavet lidt statistik på tilmeldingerne.

	Antal deltagere	Procentandel
Øvrige kontinenter	286	8%
Østeuropa	408	11%
Vesteuropa	431	12%
Norden	2122	60%
Danmark	314	9%
Ialt	3561	100%

Med klubbens 15 tilmeldte udgør vi således 0,4% af den samlede deltagelse. Af den danske deltagelse er vi repræsenteret med hele 5%.

Anne Wulff D35	Chris Krogh H50
Birte Sivebæk D45	Evald Laustsen H60
Birthe Worm D50	Hans Henrik Christensen H45
Bodil B. Jensen D55	Jørgen Bang H55
Ellen Laustsen D55	Keld Abrahamsen H45
Lisbeth Møller D45	Per Lind Jensen H55
Lone Dybdal D40	Sten Dombernowsky H45
Signe Bang D50	

Det tegner til at blive nogle spændende dage med mulighed for at stifte bekendtskab med orienteringsløbere fra hele verden. Vi ønsker jer god fornøjelse.

Mette

Tilmeldte til Dansk 3-dages

Med en klubbeltagerandel på hele 3 % i forhold til de ialt 950 tilmeldte løbere, er følgende personer pt. tilmeldt Dansk 3-dages,

Maria Dybdal	D10
Nanna Dybdal	D10
Nikoline Gjøderum	D10
Vibeke Staffensen	D17B
Mette Laustsen	D21AK
Helle Svenningsen	D21AK
Rikke Lysemose	D21AK
Anne Wulff	D35B
Birte Sivebæk	D40A
Lone Dybdahl	D40A
Lisbeth Møller	D45A
Birthe Worm	D45A
Erna Svenningsen	D45B
Birgit Rasmussen	D45B
<u>Signe Bang</u>	<u>D50A</u>
Mikkel Staffensen	H10
Asger Møller	H12B
Thomas Kokholm	H21AK
Ole Gjøderum	H40A
Hans Henrik Christensen	H45A
Steen Dombernowski	H45A
Keld Abrahamsen	H45A
Finn Staffensen	H45AK
Chris Krogh	H45AK
Jørgen Bang	H45AK
Evald Laustsen	H50A

Startlister forventes klar 1. juli. Vi ses i skoven!

Thomas

“31 nationaliteter er er repræsentanter

Næste udgave byder bla. på:

Håb om Sol og Sommer

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1: den klasse: sted:

Løb 2: den klasse: sted:

Løb 3: den klasse: sted:

Løb 4: den klasse: sted:

- Kører selv.
- Ønsker kørelejlighed.
- Har plads til _____ personer.

skriv tydeligt - tak!

Sendes til: **LONE DYBDAL**
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET



POST 1900

3. årgang nr. 7. september 1999

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet!

I regn og slud, skal posten ud. Sådan hed det i en gammel julekalendersang, som randt mig i hu, da redaktøren og hans trofaste hjælper Mette meddelte, at nu tog de på sommerferie, uden at kunne nå at gøre noget ved næste nummer af klubbladet.

Dette er altså som august nummeret også en slags nøddugave, som jeg dog håber vil fange jeres interesse alligevel. Da det faktisk er lykkedes at få samlet et ganske pænt indhold, kan I roligt læse videre.

Sidst, vi var samlet flest, var til cup-matchen i Hem skov og jeg vil ikke undlade at nævne, at jeg ikke fandt resultatet fuldt tilfredsstillende, idet vi som bekendt kun slog Holstebro med 83-54 medens vi fik klø af Viborg med 84-69 og af St. Binderup med ikke mindre end 92-72. Efterfølgende analyse af resultaterne viser, at det er på banerne 1 og 2A, der skal sættes ind, hvis vi skal gøre os håb om en forbedring inden returmatcherne den 24. oktober i Stagsrode skov, hvor Horsens står for banerne.

Min opfordring skal derfor lyde til løberne på disse baner: Gør noget ved træningen i den kommende periode og støt hinanden, når vejret bliver lidt mere surt til træningen end det har været i denne dejlige sommer.

Som altid var det dejligt at være sammen med jer og det skal ikke lades usagt i nederlagets stund. Jeg har lykønsket de vindende klubber med sejren dennegang og ser gerne at de bliver nødt til at gøre gengæld, når vi mødes næste gang den 24. oktober.

Husk at reservere dagen allerede nu.

Der er brug for alle til CUP-MATCHEN.

PLJ

Læs mere om:

Cupmatchen
Sverigestur?
Træningsløb
Tirsdagsklubben
Stafetløb

DM og stafetløbsæson NU

I løbet af den næste måneds tid er der mulighed for at deltage i såvel danske mesterskaber som forbundsmesterskaber både individuelt og for hold. De nærmere enkeltheder om løbene og herunder specielt tilmeldingsfrister kan ses i O-posten eller i den tidligere på året udsendte terminsliste.

Tilmeldingsfristerne kan være ret lange så skynd dig at kontakte LONE for at se om hun ikke har en plads på et hold også til dig. Der er mange muligheder, så du kan også selv samle et hold og bede Lone melde jer til.

Sverigestur???

I den første weekend af efterårsferien, d.v.s. den 15.-16.-17. Oktober indbyder Nordkredsens Træningsudvalg til en såkaldt "Sverigestamling". Der vil være besøg af løbskyn-dig instruktør udi det svenske med O-teknisk banegennemgang. Banelægningen klares af Ronnie McGrail fra Mariager OK og Carl Malling fra Randers OK.

I overskrifter lyder det således:

Natpatruljen -99

Lang patruljen -99

(om aftenen O-teknisk gennemgang)

Stafetpatruljen -99

Samt nyheden 2 mands heiken?

Prisen for alle løb, transport frem og tilbage fra Danmark samt overnatning inkl. morgenmad lørdag/søndag og aftenmad lørdag er 350 kr. pr. person.

Løbsområdet er omkring Göteborg.

I bestyrelsen har vi talt om, hvis der er tilslutning nok, at lave en egentlig klubtur, men det kræver en hurtig tilbage-melding fra interesserede medlemmer, derfor indkaldes til møde herom på GRUMSTOLEN tirsdag den 24. August kl. 18.30. Er du forhindret i at møde op, men interesseret i at være med, så kontakt straks en fra bestyrelsen.

MØD OP

Tirsdag den 24. August 1999
kl. 18.30 på GRUMSTOLEN
til drøftelse af Sverigesturen

Resultater fra cup-matchen

Bane 1 Længde 7612 meter 23 poster

Navn	Placering	Tid	points i alt	banens max points 24
Henning Jensen	3	1.08.36	22	
Frank Dabelstein	10	1.16.53	13	
Henrik Andersen	11	1.17.45	10	
Bent Raungaard	20	2.24.55	4	
Thomas Kokholm	Over max			
Morten Hofmeister	Over max			

Bane 2A Længde 6118 meter 16 poster

banens max points 24

KOLOFON

Udgives af:
Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:
Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:
Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:
Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:
Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:
Oplag : 90 stk.
Sat med,
• Times New Roman
• Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:
Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Navn	Placering	Tid	points i alt
Hans Henrik Christensen	8	1.02.05	17
Ole Gjøderum	16	1.19.08	9
Chris Krogh	22	1.29.25	6
Finn Staffensen	26	1.52.18	3
Bent Christensen	Ej start		

Bane 2B Længde 5934 meter 16 poster

Navn	Placering	Tid	points i alt	banens max points 18
Lise Lind Jensen	5	1.13.07	17	
Anne Lind Jensen	8	1.18.49	12	
Mette Laustsen	10	1.32.21	0	
Helle Svenningsen	14	2.02.20	8	

Bane 3A Længde 5190 meter 13 poster

Navn	Placering	Tid	points i alt	banens max points 12
Per Lind Jensen	3	0.53.02	11	
Evald Laustsen	8	1.02.02	7	
Jørgen Bang	10	1.05.29	0	
Dieter Gravgaard	14	1.10.56	0	
Per Rønnau	19	1.40.27	0	

Bane 3B Længde 5045 meter 12 poster

Navn	Placering	Tid	points i alt	banens max points 18
Birgitte Halle	1	0.56.57	18	
Birte Sivebæk	9	1.11.45	15	
Birthe Worm	10	1.11.47	12	
Signe Bang	18	1.25.22	0	
Birgit Rasmussen	Ej start			

Bane 4 Længde 4355 meter 14 poster

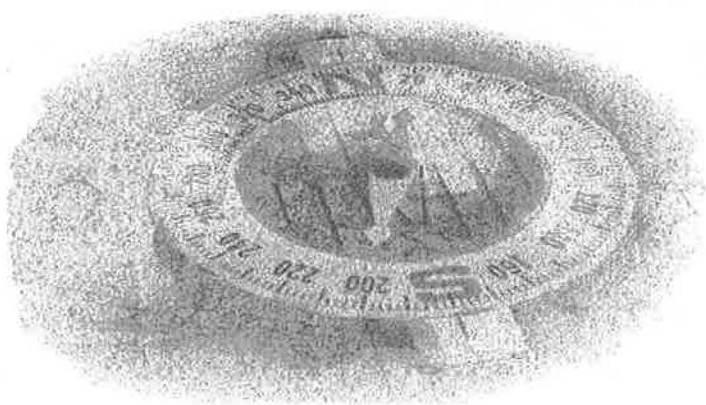
Navn	Placering	Tid	points i alt	banens max points 12
Ellen Laustsen	8	1.13.53	8	
Bodil Buchtrup	16	1.30.30	5	
Johanne van Binsbergen	Ej start			

Bane 5 Længde 5363 meter 14 poster

Navn	Placering	Tid	points i alt	banens max points 3
Per Clemmensen	5	0.57.25	3	
Peter Skrubbeltrang	7	0.58.47	3	
Allan Smith	8	1.00.03	0	
Morten Skrubbeltrang	11	1.19.42	0	
Morten B. Hansen	Ej start			

Bane 6 Længde 4198 meter 13 poster

(Forsætter på side 3)



	banens max points 3		
Navn	Placering	Tid	points i alt
Katja Vogel	7	1.03.06	3
Vibeke Staffensen	15	1.20.48	3
Birthe Rasmussen	17	1.38.58	0

Bane 7A

Længde 3952 meter 16 poster

	banens max points 3		
Navn	Placering	Tid	points i alt
Asbjørn M. Andersen	4	0.31.59	3
Olaf Christensen	10	0.40.27	0
Per Kristensen	11	0.42.37	0

Bane 7B

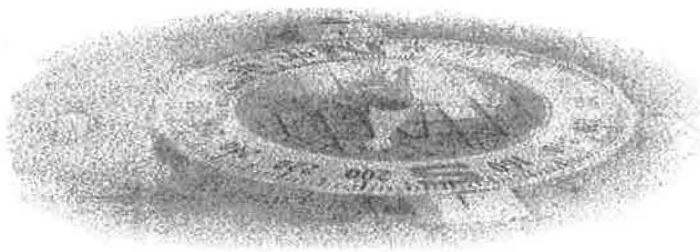
Længde 3952 meter 16 poster

	banens max points 3		
Navn	Placering	Tid	points i alt
Tove Rønnau	7	0.42.01	3
Lene Kring Andersen	9	0.44.56	0
Lone Christensen	12	0.47.23	0

Bane 8

Længde 2822 meter 11 poster

	banens max points 3		
Navn	Placering	Tid	points i alt
Mikkel Staffensen	12	0.39.09	3
Nikoline Gjøderum	13	0.39.45	3
Jens Halle Brøgger	15	0.48.04	3



Tirsdagsklubben

Den nye efterårssæson er i fuld gang. Det gælder også for tirsdagstræningen, hvor en lille gruppe af de trofaste fra sidste sæson allerede har haft nye ansigter med i skoven til den første smagsprøve på orienteringssportens udfordringer.

Vi har igen i år lavet en vagtplan for de kommende uger. Husvagterne vil sørge for at GRUMSTOLEN er åben på tirsdage fra kl. 17 til ca. 17.30. Når alle er omklædte og vi løber, vil huset igen blive aflåst, så mød op inden 17.30, hvis du ikke har egen nøgle.

Tirsdagsklubben er et forum for løbetræning, orienteringsteknisk træning og planlægning af løbsdeltagelse, fælleskørsel m.v. Fællespisningen med skiftende kokke er ligeledes på programmet igen i denne sæson. Her udveksles gamle historier om større og mindre bedrifter i skovene. Specielt de store huskes og gentages med glæde. De mindre tages i kærlig "efterbehandling". Ja, for nogle er ambitionen stadig en stor bedrift at kunne mindes, siges det. Vi glæder os til at hilse på eventuelle nye medlemmer og til et gensyn med alle "de gamle" fra sidste sæson.

Vel mødt .

Opslagstavlen

Husk tirsdagsklubben
er i gang
Hver Tirsdag kl. 17 fra
GRUMSTOLEN

september

<i>mød</i>	<i>tir</i>	<i>ons</i>	<i>tor</i>	<i>fre</i>	<i>lør</i>	<i>søn</i>
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmelding forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Starttidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orientering skal dyrkes.

Dato	Skov	Mødested?
25.08	Lillering	Ved skoven
01.09	Tinning	Stafettræning, samlet start
08.09	Fløjstrup	Stafettræning, samlet start
11.09	Vilhelmsborg	Ved godset
18.09	Norringure	Vej gennem skoven
25.09	Risskov	Ved 6. Frederiks kro
02.10	Storskoven	Silistria/GRUMSTOLEN

Lillering skov

Endelig er et helt nytagnet kort over Lillering og nærmeste omegn færdigt og for første gang kan der laves træningsbaner der er mere end 6 km på Lilleringkortet. Det vil være tilfældet onsdag den 25. august.

Kortet har været længe undervejs, i det Frank Dabelstein begyndte rekognosceringen for mere end to år siden.

Der er dog siden suppleret en hel del.

Rentegningen kom først rigtig i gang da Per Jakobsen blev fanget af teknikken, og I kan nu selv komme til at afprøve hans kunnen på dette område. Det er et utroligt flot kort, der er blevet resultatet af de mange timers arbejde i skoven og ved computeren.

Jeg har haft fornøjelsen af at være med både i skoven og ved computeren og det har været en stor oplevelse.

Kom og vær med til en festlig indvielse af det nye kort ved træningsløbet onsdag aften den 25.08.99 fra kl. 18.00 Startstedet er ved skovkanten på vejen mellem Lillering og Stjær. Der står en skærm ved vejen. PLJ

Husvagtplanen

for de følgende tirsdage ser således ud:

31-08	Frank Dabelstein
07-09	Morten Skrubbeltrang
14-09	Kim Jørgensen
21-09	Allan Schmidt
28-09	Chris Krogh
05-10	Birte Sivebæk
12-10	Per Lind Jensen
19-10	Henning Jensen

TRÆNINGSLØB RESTEN AF ÅRET.

09.10.99	Vilhelmsborg	Ved godset
16.10.99	Storskoven	Silistria/GRUMSTOLEN
23.10.99	Marselis Nord	Silistria/GRUMSTOLEN
24.10.99	CUP-MATCH STAGSRODE SKOV ALLE DELTAGER(HUSK TILM.)	
06.11.99	Fløjstrup	P-plads ved Moesgård strand
13.11.99	Storskoven	Silistria/GRUMSTOLEN
20.11.99	Marselis Nord	Silistria/GRUMSTOLEN
27.11.99	Storskoven	Silistria/GRUMSTOLEN
04.12.99	JULELØBET 99 GRUMSTOLEN???	
11.12.99	Storskoven	Silistria/GRUMSTOLEN
18.12.99	Marselis Nord	PANS Juleløb

Marselis-løbet 1999

I har selvfølgelig allerede meldt jer til Birte Sivebæk, men ellers gør det straks.

Tak til alle der kom for at hjælpe til på "pakkeaften" den 16. august i Marselisborghallen.

Orienteringsafdelingen var heldigvis meget synlig.

Nogle "stærke karle" har meldt sig til teltrejsning onsdag og kan have svært ved at nå træningsløbet i Lillering, men hvis de bliver hurtigt færdige med teltet skal vi nok lade posterne stå næsten til det bliver mørkt.

På gensyn i
Marselis-løbsweekenden
som i år er den
den 28.-29. August.

Næste udgave byder bla. på:

Dine indslag eller forslag til emner

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:

den

klasse:

sted:

Løb 2:

den

klasse:

sted:

Løb 3:

den

klasse:

sted:

Løb 4:

den

klasse:

sted:

Kører selv.

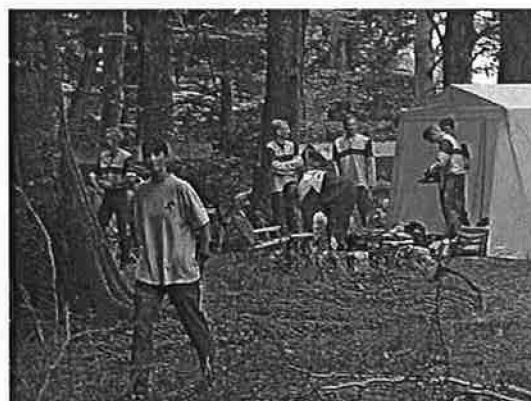
Ønsker kørelejlighed.

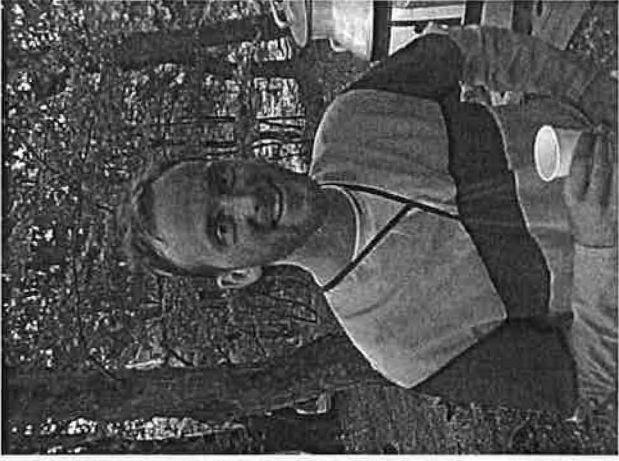
Har plads til _____ personer.

skriv tydeligt - tak!

Sendes til: LONE DYBDAL

Trods 2 nederlag 'og kun en sejr,' et par friske billeder fra Cup-matchen den 8. august 1999





ARHUS 1900 ORIENTERING



POST 1900

3. årgang nr. 8. oktober 1999

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet!

Cup-matchen søndag den 24. oktober i Stagsrode skov er dagen, hvor det for alvor gælder, og jeg regner selvfølgelig med, at alle har reserveret dagen. Det vil berolige formanden hvis I melder jer til hos Lone allerede i denne uge, så vi ved, hvordan fordelingen på banerne skal være for at stille stærkeste hold. Resultatet fra den sidste match skulle nødtigt gentage sig.

Bestyrelsen har besluttet, at der bliver mulighed for fælles transport.

GRUMSTOLEN overgår til skiklubbens pasning for det næste halve års vedkommende, men inden da deltager vi alle i hovedrengøringen som i år er fastsat til lørdag den 2. oktober kl. 9.00

Vi starter med en gang fælles morgenkaffe og rundstykker, og jo flere vi er, desto hurtigere bliver vi færdige. Alle der der i årets løb nyder godt af GRUMSTOLEN, bør naturligvis møde op, ligesom det er absolut sidste chance i denne omgang for at få dulmet den dårlige samvittighed over manglende rengøring i årets løb. Der er vist nok en enkelt, der har brug for det.

Næste bestyrelsesmøde finder sted mandag den 1. november kl. 19.00 på GRUMSTOLEN, og har du punkter til dagsordenen, kan du blot henvende dig til en fra bestyrelsen.

Træningstur til Sverige 26 medlemmer deltager i turen, der af bestyrelsen er gjort til årets efterårstur. Læs mere om turen inde i bladet.

Natløbet er forhåbentligt vel overstået, når dette læses.

Læs mere om:

Blom-stafetten

Årtusindets sidste løb

Sverigetur

Juleløbet 1999

Der er sikkert mange, der kunne takkes for hjælpen, men jeg går vist ingen for nær ved at fortælle, at Henning, Per Jac og Frank har været meget behjælpelige med at få arrangementet på benene.

PLJ

Gulvvarme

Som det nok er de fleste bekendt, har gulvvarmen i damernes rengøringsrum været brækket op.

Årsag - kortslutning i elgulvvarmen - og det er lidt ærgerligt, da det sandsynligvis kunne have været undgået.

Elektrisk gulvvarme må aldrig slukkes, hverken sommer eller vinter. Når der slukkes for elektriciteten bliver gulvvarmekablerne koldere end omgivelserne, og ved den mindste lille revne eller utæthed trækker kablerne kondensvand med afledning (=kortslutning til jord) til følge. Kondensvandet kan ikke på nogen måde tørres væk, og skaden kan kun repareres ved at brække gulvet op og lave nye installationer.

Derfor: Sluk aldrig for gulvvarmen.

BLOM-stafetten

Løbsoversigten har I jo for hele året, og den kan følges i O-posten, men alligevel vil jeg pege på et enkelt arrangement her i efteråret nemlig BLOM-stafetten lørdag den 6. november kl. 13.00 i Rold Østerskov/Vælderskov.

Der findes følgende klasser:

A-svær	ca. 7,5 km (3x2,5 km)
B-svær	ca. 4,5 km (3x1,5 km)
C-svær	ca. 4,5 km (3x1,5 km) kun for kvinder og H 60-
D-mellemsvær	ca. 4,5 km (3x1,5 km)
E-let	ca. 3,0 km Klassen løber ikke stafet, men individuelt

Det specielle ved arrangementet er at alle 3 løbere 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 løbere i mål.

(Fortsættes på side 4)

Årtusindest sidste juleløb...

bliver et brag af et festløb, som du hverken kan eller vil gå glip af. Lørdag den 4. december er dagen, hvor du bliver udsat for lidt af hvert, og måske får brudt nogle grænser, kedeligt bliver det ihvertfald ikke.

Indbydelsen kommer med næste udgave af POST 1900, med nærmere instruktioner for dagen.

Det som står på spil er jo ikke mindre end

DEN GYLDNE SKO

Mette

KOLOFON

Udgives af:

Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:

Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:

Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:

Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:

Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:

Oplag: 90 stk.

Sat med,

- Times New Roman
- Maiandra

Trykning

Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:

Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



Årtusindets sidste løb – 1900 udløber

Som de fleste af jer allerede ved, er 1900 Orientering arrangør af dette årtusindets sidste løb i Århus. Initiativet er taget, fordi ingen andre afdelinger i hovedforeningen eller klubber i Århus har valgt at markere årtusindskiftet på løbefronten - til trods for at løb er en af de fritidsaktiviteter, der for alvor har kendetegnet sidste halvdel af 1900-tallet.

Nytårsløbet bliver et motionsløb med to distancer, nemlig 10 og 4 km for at flest mulige løbere fra Århus og opland kan være med.

Planlægningen af nytårsløbet, der starter kl. 14.00 den 31. december 1999, er i fuld gang, og ruten er fastlagt.

“start og slut i den gamle by...”

Vi har af direktøren for Den gamle By, Thomas Bloch Ravn, fået lov til at starte og slutte på torvet i den Gamle By. Fra museumshusene fortsætter ruten ud til de fine planter i Botanisk Have og fortsætter via en tunnel under Langelandsgade op til Universitetsparken. Ruten er lagt, så den symbolsk bliver en rejse fra fortiden gennem nutiden til fremtiden.

Fra alle ansvarlige myndigheder har vi fået stor og positiv opbakning til arrangementet.

Ja, Naturforvaltningen i Århus Kommune ligefrem takker for ansøgningen til at afholde løb i de specielle rammer på denne mærkedag.

Også Århus 1900s hovedformand, Ove Christiansen, er fyr og flamme, og roser initiativet fra orienteringsafdelingen. Han lover os al mulig støtte til arrangementet, som også har fået den fineste tænkelige PR med indbydelse sendt gratis direkte ud til målgruppen i 22500 eksemplarer. Det hele er gået meget stærkt, men heldigvis fik vi med velvillig støtte fra Marselisløbet og folkene bag tidsskriftet "Århus i løb" en omtale med i bladet, der blev sendt ud til samtlige deltagere i Marselisløbet, og som også udleveres til motionister, der handler i de århusianske sportsforretninger.

På nuværende tidspunkt ved vi naturligvis ikke, hvor mange deltagere, der kommer, men under alle omstændigheder bliver der brug for et stort antal hjælpere til denne idrætsbegivenhed på årets sidste dag, som vi håber, bliver både sportsligt vellykket og meget festlig.

Vi håber – og forventer derfor, at så mange som muligt vil afsætte 2-4 timer på at hjælpe om eftermiddagen - mens de alligevel går og venter på at klokken skal slå 0. Vi har brug for hjælpere til vejvisning, tidtagning, tilmelding på dagen, væskeudskænkning,

resultatformidling, afmærkning af ruterne, oprydning, snerydning, sanitære funktioner m.v.

Giv et praj om, hvad du kunne tænke dig at hjælpe med – eller send blot dit navn og besked om, at du naturligvis gerne vil hjælpe med til at profilere O-afdelingen.

“vind brus og bobler...”

Officials, der tilmelder sig inden 15. oktober, deltager i lodtrækningen om en flaske nytårschampagne.

Hvem der er den heldige champagne vinder afsløres i forbindelse med årets juleløb.

Send din officialtilmelding hurtigst muligt til Lone Dybdal, Nymarksvej 20 R, 8320 Mårslet, tlf.: 86298036, e-mail: lonekeld@post7.tele.dk.

Du må også gerne give et praj til en af de øvrige fra løbskomiteen: Helle Svenningsen, og Birgitte Halle.

Marselisløbet 1999

I skrivende stund er Marselisløbet med dertil hørende fortræning og pakkeaften afviklet.

Igen i år har 1900-Orientering bidraget med hjælp, og det har været en behagelig opgave at koordinere arbejdet til fortræningen, da der stort set har været nok frivillige at tage af. Det lykkedes med få undtagelser, at få puslespillet til at gå op, så hver tilmeldt kunne nøjes med to vagter.

Specielt pakkeaftenen var præget af de bordeaux/gule farver, en sand fornøjelse for øjet. Vi var uden tvivl synlige. Som afslutning på det hele skulle vi naturligvis også hjælpe på selve Marselisdagen. Fire P-vagter havde vi udlånt og alligevel kunne vi passe vores arbejde i skoven. Flot.

Tak til alle, som har medvirket ved en eller flere af ovenstående opgaver. Håber I og endnu flere er parate igen, når en ny Marselissæson starter.

Birte Sivebæk

Opslagstavlen

Hovedrengøring

Husk hovedrengøring på Grumstolen, lørdag den 2. oktober kl. 09.00

Vi starter med fælles morgenmad. Derefter går vi i gang inde og ude. Tag nu lige at møde op i år!!

Venlig hilsen
Johanna

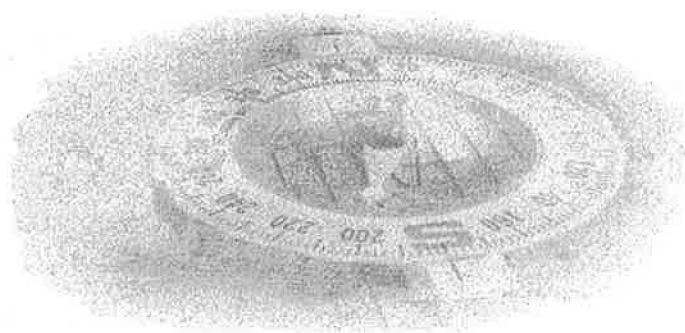
oktober

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Startstidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orientering skal dyrkes.

Dato	Skov	Mødested?
02.10	Storskoven	Silistria/Grumstolen
09.10	Vilhelmsborg	Ved godset
16.10	Storskoven	Silistria/Grumstolen
23.10	Marselis nord	Silistria/Grumstolen
24.10	CUP-Match	Stagsrode skov



Rengøring på Grumstolen

Vores rengøringsturnus for sommeren 99 lakker mod enden, og arbejdet overdrages efter hovedrengøringen d. 2. oktober til skiklubben for vinterhalvåret.

Desværre må vi fra bestyrelsens side konstatere, at rengøringsturnus ikke har fungeret denne sommer. Hvorfor ved vi ikke, men en af grundene kunne være, at rengøringsplanen ikke fandtes som et indstik i Post-1900, og derfor er blevet arkiveret med bladet uden registrering af, hvornår man var "sat på".

Bestyrelsen overvejer i øjeblikket, hvordan der skal følges op på rengøringen, så man ikke så let "glemmer" sin tjans. Selvfølgelig hører vi også gerne din meningstilkendegivelse enten her i bladet eller direkte til bestyrelsen. Vi er åbne overfor løsningsforslag, som højner rengøringsmoralen, så vi igen kan besøge et rent og ryddeligt klubhus.

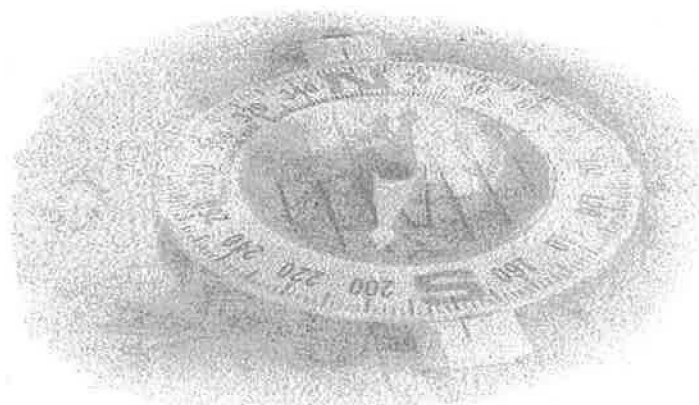
På bestyrelsens vegne Birte Sivebæk

Göteborg sejler fra Frederikshavn kl. 15.30. Seneste mødetid er 15.15.

Direkte fra færgen går det løs med den første natur, idet alle skal klædes om på færgen, og være klar til direkte at gå i skoven, når vi kommer til Göteborg. Bagage mm. bliver afhentet ved færgen og bragt til det vandrerhjem, hvor vi skal indkvarteres. Lørdagen bruges til langpatulje og efterfølgende teoretisk gennemgang af baner med instruktion af løbskyndig i svensk terræn.

Søndag er der kortdistance og stafet ligeledes holdorienteret. Hjemkomsten finder sted med ankomst Frederikshavn kl. 20.10, hvor der forhåbentlig holder en bus klar til at bringe os helt hjem til Århus.

PLJ



(Fortsat fra side 1)

Flere af klubbens medlemmer har allerede behårde konkurrencer i gang, men meld dig blot til LONE senest den 25. oktober så skal der nok blive plads på et hold. Du kan naturligvis også selv vælge et hold hvis I er 3 løbere.

PLJ

TRÆNINGSTUR TIL SVERIGE (Göteborg)

Nordkredsens træningsudvalg, personificeret ved Carl Malling og Ronnie McGrail har lavet et meget spændende program for en træningsweek-end den 15.-17. oktober i Sverige, og fra 1900-orientering deltager vi med 26 mand m/k. De involverede har fået program m.v. direkte, men for I øvrige kan der til orientering oplyses følgende:

Der bliver fælles bustur med afgang fra Viby Torv kl. 12.00, og såfremt man ikke ønsker at være med her, skal man straks melde afbud til formanden. Færgen til

Næste udgave byder bla. på:

Juleløbet 1999

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1: den klasse: sted:

Løb 2: den klasse: sted:

Løb 3: den klasse: sted:

Løb 4: den klasse: sted:

- Kører selv.
 Ønsker kørelejlighed.
 Har plads til _____ personer.

skriv tydeligt - tak!

Sendes til: **LONE DYBDAL**
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET

TILMELDINGSLISTE

Selv om bladene falder af træerne, og året går på hæld, er sæsonen langt fra slut. Endnu har du flere gode løb sammen med masser af klubkammerater at glæde dig til. Kryds af på nedenstående tilmeldingskupon med navn alder og løbsklasse. Så finder løbstilmelderen en bane der passer.

Århus 1900 Orientering møder Holstebro, Viborg, og St. Binderup. Mød op, så vi kan få revanche fra de helt ufortjente nederlag i Hem i august!

NAVN: _____	KLASSE: _____	FØDSELSÅR: _____
NAVN: _____	KLASSE: _____	FØDSELSÅR: _____
NAVN: _____	KLASSE: _____	FØDSELSÅR: _____
NAVN: _____	KLASSE: _____	FØDSELSÅR: _____
NAVN: _____	KLASSE: _____	FØDSELSÅR: _____

Ønsker at køre med fælles bus: ja ___ nej ___
Sidste tilmeldingsfrist 10. oktober for både løb og bus.

KLUBMESTERSKAB: Søndag d.14. november 1999.

Sted: Rold Nørreskov. Klasser for både begyndere og øvede. Angiv normal løbsklasse. Ønsker du at løbe i H21 el. D21 og evt. er yngre eller ældre, så skriv H/D 21 ud for klasseangivelse.

NAVN: _____	KLASSE: _____	FØDSELSÅR: _____
NAVN: _____	KLASSE: _____	FØDSELSÅR: _____
NAVN: _____	KLASSE: _____	FØDSELSÅR: _____
NAVN: _____	KLASSE: _____	FØDSELSÅR: _____

Sidste tilmeldingsfrist: 28. oktober 1999.

Yderlige information om klubmesterskabet følger i næste nummer af klubbladet POST 1900.

T-shirts: Nyt parti 1900 T-shirts er på vej. Er du interesseret i at købe en klubtrøje til ca. 50 kr. så afgiv venligst din bestilling nedenfor:

NAVNE: _____ STØRRELSER _____

Som omtalt andetsteds i bladet arrangerer vi nytårsløb den 31. december 1999 klokken 14.00. Vi håber at mange vil give et nap med denne specielle eftermiddag.

Vi tilmelder os hermed som officials: NAVNE: _____

Alle tilmeldinger sendes til:

Lone Dybdal, Nymarksvej 20 R, 8320 Mårslet. Eller E-mailes til: lonekeld@post7.tele.dk

Formanden har ordet!

Cupmatchen i søndags den 24. oktober i Stagsrode skov kan jeg, da nedenstående er afleveret før den 24., desværre ikke skrive noget om men kun håbe, at det er gået så godt, at redaktøren har fået tid til at få lidt oplysninger med. Det var under alle omstændigheder et flot hold vi stillede med.

GRUMSTOLEN er rengjort inden overgivelsen til Århus Skiklub, og antallet af hjælpere var igen i år af et sådant omfang, at de fortjener at blive nævnt. Som det vil erindres var der mange gengangere fra sidste års hovedrengøring, men der er altid plads til nye, selv om det fortsat er en tillidssag at blive optaget på den årlige rengøringsliste.

Følgende var med og ydede en solid indsats, så alle klubbens medlemmer kan være overbeviste, om at 1900-ORIENTERING har afleveret GRUMSTOLEN i smuk vedligeholdelsesstand: Henning, Katja, Henrik, Jane, Erik S., Birgitte, Johanna, Bent C., Hans Henrik, Vibeke, Finn, Bodil og undertegnede.

Træningsturen til Sverige. På dette sted vil jeg dog gerne sige tak, til alle der deltog, for en aldeles fremragende tur, hvor selv de stærkeste fysik blev sat på prøve, og hvor alle oplevede nye og spændende sider ved orienteringsløb, når det foregår om natten, i svensk terræn og med en samlet løbstid på tre dage på mere end 9 timer.

"1900 udløber arrangørholdet" er som bekendt i fuld gang med planlægningen af nytårsløbet den 31. december kl. 14 i Botanisk have. Der er ruter på 4 og 10 km, og de er på plads. Arrangørholdet, der består af Birgitte, Lone, Keld

Læs mere om:

**Tilmeldning til
Juleløbet 1999**

O-træning

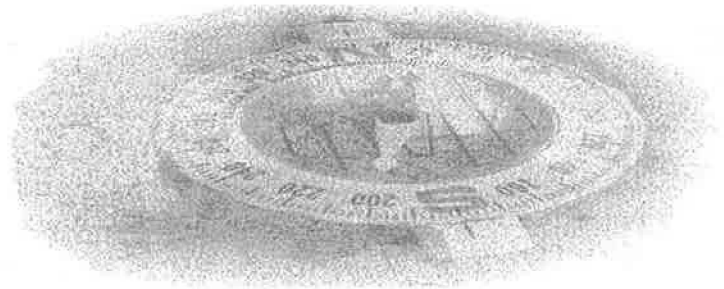
**Resultat fra Cup-
matchen**

og Helle, har allerede modtaget de første 20 tilbud fra hjælpere, men da der forventes at skulle bruges ca. 50 hjælpere, er der fortsat plads til, at du melder dig som official på løbsdagen. Henvendelse skal ske direkte til en af de fire i løbskomiteen. Kom gerne ud af busken straks.

**"1900
udløber:
Nytårsløb...
."**

JULELØBET den 4. december har du naturligvis reserveret i kalenderen, men jeg nævner det lige for en sikkerheds skyld, da vi endnu ikke har modtaget den endelige indbydelse.

PLJ



Træningskurser, uddannelse eller O-teknik mm.

Flere gange er der overfor bestyrelsen ydret ønske om, at mange medlemmer ville have glæde af lidt mere O-teknisk træning. Bestyrelsen vil naturligvis gerne medvirke til, at kursus stilles på benene snarest belejligt, men skal det være nu i den lidt "tynde" efterårstid eller skal det hellere vente til foråret, når skovens farve igen bliver mere lyse-grøn?

Endelig, hvad er det medlemmerne helt konkret kunne tænke sig at blive bedre til O-teknisk set.

Måske kunne noget af undervisningen også ske som "tørtræning" f.eks. i forbindelse med "tirsdagsklubben", selv om O-løb fortsat skal løbes i skoven. På gensyn der, og lad os så i bestyrelsen høre lidt nærmere om, hvad du kunne tænke dig, så skal vi nok finde ud af at lave et kursusprogram, der dækker de flestes behov.

**"tør-
træning i
tirsdags-
klubben..."**

PLJ

Opslagstavlen

Tilmeldning til juleløbet

Hvis du ikke ønsker at klippe i bladets side 3, kan du blot tage en kopi og foretage klipningen i den.

Husk sidste frist for modtagelsen er vigtig i "Kampen om den gyldne sko".

KOLOFON

Udgives af:

Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:

Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:

Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:

Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:

Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:

Oplag : 90 stk.
Sat med,
• Times New Roman
• Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:

Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39
8600 Silkeborg



november

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Starttidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven orintering skal dyrkes.

Dato	Skov	Mødested?
06.11	Fløjstrup	P-plads Moesgård strand
13.11	Storskoven	Silistria/GRUMSTOLEN
20.11	Marselis Nord	Silistria/Grumstolen
27.11	Storskoven	Silistria/Grumstolen
04.12	Juleløbet 1999	Grumstolen
11.12	Storskoven	Silistria/GRUMSTOLEN
18.12	Marselis Nord	Silistria - PAN's juleløb

Indbydelse til Kampen om den gyldne sko

Så er det atter tid til den store kamp - husk det er sidste chance for at vinde den eftertragtede gyldne sko i dette årtusinde.

Mødetid og sted: Lørdag d. 4. december 1999 kl. 12.30 (omklædt) på Grumstolen

Medbring: 1 guldkaramel
1 plastikskovl
1 hjerne
evt. badetøj
drikkevarer til middagen

Pris: 25 kr for medlemmer og 125 kr for ikke medlemmer (betales på selve dagen).

Nedenstående blanket kan anvendes ved tilmelding af flere personer (1 kolonne pr person) - fjøj selv til eller brug bagsiden, hvis der ikke er plads til alle.

X X X tilmelding X X X kampen X X X om X X X den X X X gyldne X X X sko X X X

Jeg/vi vil gerne deltage i kampen om den gyldne sko:

Navn:					
Jeg ønsker at deltage i løbet:					
Jeg vil løbe en kort bane (2 km):					
Jeg vil løbe en mellem bane (4 km):					
Jeg vil løbe en lang bane (7 km):					
Jeg ønsker at deltage ved middagen:					
Jeg ønsker at hjælpe løbskomitéen, mens de øvrige er i skoven:					
Jeg ønsker at blive passet, mens min familie er i skoven					
Jeg vil gerne bage kage/småkager					
Jeg har vedlagt følgende til løbskomitéen:					
Jeg vil gerne vinde den gyldne sko					

Navn(e): _____ vil gerne underholde med følgende under middagen:

Navn(e): _____ vil gerne komme med følgende bidrag til arrangementet:

Jeg/vi har plads til _____ ekstra personer i bilen.

For at undgå strafpoint (allerede før start) skal den udfyldte tilmeldingsblanket være sendt senest torsdag d. 11/11 - 99 kl. 11.11 til:

Anne Wulff Petersen
Skejbyvej 293
8240 Risskov

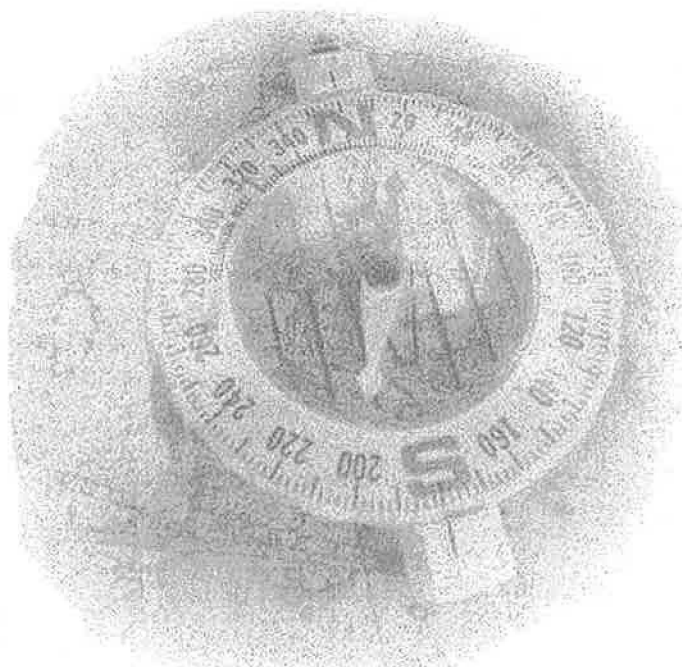
Resultat fra CUP matchen

Bane 1	8100 m.	20 poster	max 24
navn	placering	tid	point
Frank Dabelstein	4	1.04.27	21
Henning Jensen	8	1.08.22	15
Michael Jacobsen	9	1.09.25	12
Henrik Andersen	10	1.09.59	9
Hans van Binsbergen	16	1.19.24	0
Morten Skrubbeltrang	20	1.28.14	0
Morten Hofmeister	21	1.42.43	0
Allan Schmidt	"Kort i mose"	Udgået	0
Bane 2A	5890 m.	16 poster	max 24
Keld Abrahamsen	1	0.47.41	24
Ole Gjøderum	10	0.54.05	13
Erling Nørsgaard	18	1.10.48	6
Erik Søgaard	23	1.15.39	3
Chris Krogh	24	1.17.14	0
Steen Dombernowsky	syg	Ej start	0
Bane 2B	5480 m.	14 poster	max 18
Anne Lind Jensen	2	1.02.49	17
Lone Dybdal	3	1.03.00	14
Mette Laustsen	5	1.10.34	10
Helle Svenningsen	6	1.25.43	0
Jane Mathiasen	7	1.33.33	0
Bane 3A	4640 m.	12 poster	max 12
Per Lind Jensen	2	0.55.24	11
Evald Laustsen	4	0.59.31	7
Bane 3B	4240 m.	13 poster	max 18
Birgitte Halle	1	0.53.46	18
Birte Sivebæk	2	0.55.34	15
Lisbeth Møller	6	1.08.18	9
Birgit Rasmussen	9	1.25.23	0
Bane 4	3650 m.	12 poster	max 12
Birthe Worm	4	0.53.32	9
Bodil Buchtrup	5	0.58.07	6
Ellen Laustsen	6	1.03.06	0

Bane 5	5110 m.	14 poster	max 3
navn	placering	tid	point
Per Clemmensen	8	0.58.32	3
Asbjørn Andersen	10	1.19.56	2
Kim Jørgensen	11	1.23.33	0
Olaf Christensen	12	1.29.36	0
Per Kristensen	13	1.54.18	0
Bane 6	3920 m.	12 poster	max 3
Katja Vogel	1	0.54.45	3
Vibeke Staffensen	2	1.00.27	3
Mette Rasmussen	5	1.13.00	0
Birthe Rasmussen		Udgået	0
Bane 7B	3330 m.	13 poster	max 9
Hanne Gylling	2	0.41.29	3
Marie Dybdal	5	0.50.45	7
Lene K. Andersen	syg	Ej start	0
Bane 8	2700 m.	11 poster	max 3
Nanna Dybdal	7	0.30.42	3
Ingrid Søgaard	8	0.44.45	3
Nikoline Gjøderum	Mangler	klip	0

Matchresultaterne blev:

Holstebro - 1900 Orientering 46 - 93
 St. Binderup - 1900 Orientering 84 - 79
 Viborg OK - 1900 Orientering 80 - 74





POST 1900

3. årgang nr. 10. december 1999

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet!

JULELØBET 1999

Det er på lørdag den 4. december og du glæder dig forhåbentligt, som alle vi andre. For en god ordens skyld vil jeg dog lige her huske at ønske alle medlemmer, samt deres familier en RIGTIG GOD JUL OG ET GODT NYTÅR.

PLJ

1900 UDLØBER

Indbydelser mm. er sendt ud, og der har været stor forhåndsinteresse for løbet. Nu drejer det sig om at få tilmeldingerne i hus, og finde ud af hvor mange hjælpere der er brug for, men efter det oplyste modtager Lone, Keld, Birgitte og Helle fortsat gerne tilsagn om hjælp på selve løbsdagen den 31.12.1999.

BLOM-stafetten

Efterårets afvikling af BLOM-stafetten forløb uden de helt store udsving. Vi var godt repræsenteret, hvilket hvilket igen ses på de fine resultater. Med hele tre 3. pladser, en enkelt 7. plads samt en 14. plads i den mellemste klasse.

Solens bløde stråler var bestemt med til, at den vente tid flere oplevede ikke føltes, så slem, også selv om enkelte endda "åtte vente meget længe.

Ikke blot stafetten med også præmiefordelingen var sam-

(Fortsættes på side 4)

Læs mere om:

Blom-stafetten

**Klubmesterska-
bet**

**Indkaldelse til
generalforsam-
ling**

Nyt fra husudvalgsmøde.

To gange årligt holder O-afdelingen, skiklubben og Alex (husalf) fælles møde for at koordinere indkøb, procedurer mv. til Grumstolen.

Det blev besluttet at købe en udendørs fejekost, en ny skokost i forbedret udgave, og at montere et neonrør over køkkenvasken.

Opslagstavlen i mellemgangen er blevet delt i tre rubrikker med overskrifterne skiklub, fælles og 1900 orientering. Vi skal fremover prøve at holde vores opslag i vores rubrik samt at forsyne opslagene med en "op-dato".

Opslag fjernes, når aktivitetsdatoen er overskredet eller opslaget er 3 måneder gammelt. Hvis man ønsker, at opslaget skal blive hængende i længere tid, skal det forsynes med et "permanent".

Vores rengøringsmidler vil blive flyttet fra skabet i kælderens, og vil fremover findes under trappen til kælderen. Skiklubben overtager skabet i værkstedet.

Alex undersøger, om der kan gøres noget ved fugtproblemerne i kælderen, og sørger for, at der kommer strøm til gulvvarmen i damernes omklædningsrum.

Skiklubben reparerer vores grill, og derefter overgår grillen til fælles eje. Grillen vil fremover blive placeret i "skraldespandsrummet" i udhuset, ligesom den udendørs kost og vores fakler også placeres her. Husnøglen passer til hængelåsen.

Hilsen Birte

PÅSKEN 2000

Vær opmærksom på, at der skal meldes til snarest belejligt og ABSOLUT sidste frist for tilmelding er den 1. februar 2000, hvilket betyder, at Lone Dybdal skal have din tilmelding allersnarest den 28. januar 2000. Men få dig meldt til nu, så du har noget at glæde dig til.

**“husk
tilmeldning
til påskelø-
bet 2000..”**

Første start er torsdag den 1. april kl. 11.00. Alle de sædvanlige klasser til et B-løb er mulige.

PLJ

Divisionsturnering

Næste års plan for divisionsturneringen er allerede nu klar til kalenderen. Som de fleste nok er bekendt, ligger vi stabilt i 3. division, hvor næste års konkurrenter tæller klubberne, Randers OK, Nordvest OK samt Viborg OK. Der skal løbes et løb i foråret og et i efteråret, den 16. april i Grenå plantage, og i den 22. oktober i Bjerre skov henholdsvis.

Sæt allerede nu et kryds i kalenderen så vi kan møde talstærkt op til disse to dystere.

Thomas

KOLOFON

Udgives af:

Århus 1900 Orientering.
Udkommer den første hverdag i måneden - 11 gange årligt.

Formål:

Bladet har til hensigt at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal bladet være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i bladet, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt.

Deadline:

Al materiale skal være modtaget senest den 20. i måneden for at sikre, at det er at finde i næste måneds udgivelse.

Redaktionskomite:

Thomas Kokholm (ansvarshavende)
Mette Laustsen
Per Lind Jensen

Indlæg:

Maskinskrevet, let læseligt håndskrevet eller i tekst filformat diskette til PC-miljøet. Ligeledes modtages gerne foto og illustrationer, samt forslag til emner som ønskes bragt i bladet.

Teknisk:

Oplag : 90 stk.
Sat med,
• Times New Roman
• Maiandra

Trykning
Centraltrykkeriet Silkeborg

Henvendelse via:

Internet: kokholm@post1.tele.dk
Telefon: 86 82 48 68

Ved Skrænten 39



KLUBMESTERSKAB

Nye klubmestre

En smuk efterårsdag med høj sol, blade i varme farver og koldt vand i moserne var den perfekte ramme for årets klubmesterskab. Rold Nørreskov var kamparena for de 28 løbere fra Århus 1900 Orientering, der således fik en dejlig afslutning på efterårssæsonen sammen med et par hundrede andre løbere fra Nordkredsklubber, der også havde valgt at afvikle klubmesterskaber den 14. november med Aalborg Politi som arrangør.

Ordensmagten havde foruden det sædvanlige O-grej, også stillet en rigtig politibil op ude på stævnepladsen, som man ovenikøbet kunne få lov at udforske indvendig, og det gjorde derfor stævnet til et af årets højdepunkter for i hvert fald en af klubbens yngste løbere.

Men det var stævnet naturligtvis også for de seks 1900-folk, der vandt deres respektive mesterskabsklasser, og som blev behørigt hyldet, da alle var nået mere eller mindre tørskoede i mål og med flere eller færre klip i kontrolkortene.

**“seks
hædrede
klubmestre.
..”**

En af favoritterne i H21 Henrik Andersen havde brugt det meste af natten på at varme op til mesterskabet, men havde uheldigvis tanket op med en uheldig væskekombination. Han var derfor hurtigt ude af medaljekampen, da han allerede efter et par poster spadserede hjem for at restituere sig og skære den kage for, som han heldigvis for resten af 1900-holdet havde nået at bage aftenen før den store nattefest. Frank Dabelstein blev derfor en sikker vinder efter 66 minutter i skoven, hvor han fandt alle 21 poster på den 8,7 km lange rute. Han vandt med et forspring på 4 minutter til sidste års klubmester Keld Abrahamsen.

**“de tidlige
jule-
frokosters
tid...”**

Sidste års vinder i D21, Birgitte Halle, vendte op og ned på kortet flere gange og fik med de ekstra kilometre der fulgte, således en glimrende fortræning til juleløbet. Da hun oven i købet tog sig tid til et koldt bad i en af de større moser, inden hun løb i mål, var også hun ude af medaljestrideren i denne omgang. D21 på 6 km med 14 poster blev i stedet vundet af Lone Dybdal, i 53.04 min. foran Jane Mathiasen, der brugte 65.03 min..

I D45 blev der også kåret en ny vinder, idet de seneste to års klubmester, Lena Kyed efter sin nylige rygoperation endnu ikke var terrængående nok til at stille op på en svær bane. I stedet blev det til en hård kamp mellem Lisbeth Møller og Ellen Laustsen, hvor Lisbeth vandt med et forspring på 2 minutter og brugte 55.13 min. på de 5,2 km

(Fortsættes på side 3)

(Fortsat fra side 2)
med 10 poster.

I oldboys-klassen H 45 skulle der også findes en ny mester, da sidste års vinder Hans Henrik Christensen er skadet og ikke stillede op. Det benyttede banens ældste deltager sig af, og 62-årige Evald Laustsen vandt med et forspring på 4 minutter til den 49-årige årsunge, Erling Nørsgaard. Evalds vindertid for de 6 km med 14 poster var 60.21 min.

I ungdomsklasserne var deltagelsen ret beskedent, men de to der stillede op, ydede en solid soloindsats uden voksenhjælp på den 2,8 km lange bane med 10 poster. Jens Brøgger brugte 27.16 min om turen og vandt H10, mens Nanna Dybdal brugte 31.52 min og fik hængt guldmedaljen om halsen som vinder af D10.

Generalforsamling

Bestyrelsen har allerede fastsat en dato for næste års afholdelse af generalforsamling, derfor sæt et kryds i kalenderen.

Mandag den 28. februar 2000 kl. 19.00 på Grumstolen

Dagsorden ifgl. vedtægterne. Har du nogle forslag, som du gerne vil have diskuteret på mødet, skal disse indsendes senest den 18. februar. Foreningen er vært ved et beskedent traktement, hvorfor vi gerne hører om du/I kommer, men tilmelding er ikke en betingelse for at møde op.

1. Valg af dirigent
2. Valg af referent
3. Bestyrelsens beretning for det forløbne år
4. Forelæggelse af regnskab for det forløbne år

5. Fastsættelse af kontingent og løbsafgift for det kommende år. Bestyrelsens forslag er:

Kontingent seniorer 210 kr/halvår
juniorer/superseniore 105 kr/halvår (<21 år og >60 år)
Familierrabat 20% ved mindst 3 på samme adresse
Løbsafgift seniorer 400 kr/år
juniorer/superseniore 200 kr/år

6. Indkomne forslag

Forslag indsendes senest den 18. februar

7. Valg til bestyrelsen

Herunder valg af formand Per Lind Jensen afgår + 2 bestyrelsesmedlemmer Birte Sivebæk og Øjvind Brøgger afgår. Øjvind har valgt at stoppe medens Birte og Per er villige til genvalg

8. Valg af revisor og revisorsuppleant

På valg er Jørgen Bang og Evald Laustsen

9. Eventuelt

PLJ

Opslagstavlen

Kagebagning til juleløbet

Følgende har frivilligt tilbudt, at bage til juleløbet på lørdag.

- Chris & Birte
- Lena
- Erna
- Katja

Vi ønsker at benytte os af tilbudet og I bedes derfor venligst medbringe én stor kage hver.

Juleløbskomitéen

december

man	tir	ons	tor	fre	lør	søn
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Træningskalenderen

Der kræves ingen tilmeldning forud. Startafgiften er kr. 15.- for alle, der betales på startstedet. Medbringer man selv kort er prisen kr. 5.-. Starttidspunktet er følgende: lørdage kl. 13.00 til 13.30 og onsdage kl. 18.00 til 19.00. Mød blot frisk op, det er i skoven oriering skal dyrkes.

Dato	Skov	Mødested?
01.01	Marselisborg Nord	Silistria/Grumstolen
08.01	Storskoven	Silistria/Grumstolen
22.01	Fløjstrup	Silistria/Grumstolen
29.01	Storskoven	Grumstolen
12.02	Storskoven	Grumstolen

(Fortsat fra side 1)

mensat med et glimt i øjet.

Den gode stil med at 'låne' løbere fra andre klubber blev anvendt flittigt, og er jo også det der stafetten til noget særligt.

På gensyn næste år på en dejlig efterårsdag.

Thomas

“via DOF har 131 anskaffet et OK-kort...”

Sponsoraftale mellem DOF og OK benzin

Enkelte medlemmer har vist fået en aftale lavet udenom klubben

og DOF. Det blev i hvert fald oplyst på Nordkredsens eftersnakmøde her i november, at OK havde langt flere aftaler med DOF medlemmer, end forbundet havde fået afregning for. Reglerne repeteres her.

Klubberne får, for hvert udstedt benzinkort, 50 kr. til klubkassen, og DOF får efterfølgende et ørebeløb pr. liter solgt benzin på disse kort. Både medlemmer og ikke medlemmer kan være med.

Selv medlemmer der har et OK benzinkort i forvejen tæller med, hvis de lader det omregistrere til denne nye sponsoraftale, der i øvrigt har nummer 551650. Nummeret skal påføres, såfremt man skulle tilmelde sig via en brochure, der ikke er udleveret fra DOF.

”Få et OK benzinkort og gør Dansk Orienteringsforbund rigere.”

PLJ

KUM år 2003 Arrangør 1900-ORIENTERING

Sidste år var det kun et forslag, men efter en drøftelse i bestyrelsen har klubben nu sagt ja til at klare dette arrangement, så der bliver garanteret noget at se til for alle der har lyst til at være med.

Skov mm. er desværre ikke på plads endnu, men vi skal snart i gang med at arbejde med det.

KUM står for KredsUngdomsMatch, der er et week-end arrangement normalt i maj måned, hvor de tre kredse ØST, SYD og NORD med udvalgte ungdomsløbere, konkurrerer om, hvem der er bedst både individuelt og i stafetløb.

PLJ

Træningsløb til foråret

Flere af klubbens medlemmer har indvilget i at arrangere træningsløb til foråret,

Dato	Skov	Kontaktperson
29.01	Storskoven	Henning og Frank
12.02	Storskoven	Jane
25.03	Ristrup	Bent
02.08	Lillering	Per
07.10	Vilhelmsborg	Birte
04.11	Fløjstrup	Bent

Glædelig jul & Godt nytår ønskes der fra redaktionen

JEG/VI TILMELDER MIG/OS HERMED TIL FØLGENDE LØB

Navn:

Løb 1:

den

klasse:

sted:

Løb 2:

den

klasse:

sted:

Løb 3:

den

klasse:

sted:

Løb 4:

den

klasse:

sted:

Kører selv.

Ønsker kørelejlighed.

Har plads til _____ personer.

skriv tydeligt - tak!

Sendes til:

**LONE DYBDAL
NYMARKSVEJ 20R
8320 MÅRSLET**