

POST1900

11. årgang, nr. 3

April 2007

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Siden sidst

Af [Birgitte Halle](#)

4 DM medaljer på 1 uge!

Sikken en statistik. Men det er rigtigt.

Til DM Nat orientering i Fåborg fik Anne Edsen i D 12 og Nanna Dybdal bronze i D 16. Godt gået piger. Lone Dybdal fik sølv i D 50. Rigtig godt gået/løbet Lone. Så var de 3 medaljer i hus, men det var ikke nok. Weekend efter, Palmesøndag d. 1.4, stod er DM i sprint i Kolding og her fløj Lone Dybdal helt til tops med en 1. plads i D 50.

Et meget stort tillykke skal lyde herfra.



Divisionsmatch

Men vi andre kan jo ikke hvile på de andres laurbær. Nu må alle ud af busken.

Divisionsmatchen venter!

Vi er i 2. division, og det skal vi gerne blive ved med. Det er der, vi hører til, men der skal kæmpes. Alle mand kan bidrage til, at vi bliver i 2. division. Unge, gamle nybegyndere, øvede, gamle øvede osv. I år er reglerne lavet om, så vi skal løbe 3 gange.

1. gang d. 29.4.07 kæmper vi mod Herning, Mariager og Viborg.
2. gang d. 30.9 kæmper vi også mod Herning, Mariager og Viborg.

Efter disse to dystre vil der blive en placering på 1, 2, 3, og 4. pladsen.

Nr. 1 og 2 i vores division kæmper mod nr. 3 og 4 i første division.
Nr. 3 og 4 kæmper mod nr. 1 og 2 i 3. division og vinderen + nr. 2 heraf forbliver i 2. division.

Divisionsmatchen går på at blive nr. 1 eller 2 i matchen, så vi undgår at skulle kæmpe mod nedrykning.

Derfor:

Meld dig til divisionsmatchen d. 29. april i Vrads. Lone Dybdal stiller hold, efter bedste evne.

Vi bestiller bus, så vi samlet kan blive transporteret til Vrads, og vi vil finde en fra klubben som kan holde Peptalk for os. Og komme med gode råd til løbet.

Meld dig til på [O-service](#) nu.

Du vil via O-service høre mere om bussen og afgangstider.

Husk de 2 næste matcher er d. 30. september og endelig op- eller nedrykningsmatchen d. 7. oktober.

Forårstræning

Hvis du gerne vil blive bedre til at orientere, så har du chancen her:
Nanna og Ingrid træner os

Mandag d. 23.4:	kurveløb
Mandag d. 21.5:	Sussie og Leo løb
Mandag d. 18.6:	korthusk

Kl. 18.00 til 19.30 på Grumstolen

Mandag d. 23.4, altså lige før divisionsmatchen, kan vi blive bedre til at læse kurver, og hvem vil ikke blive det??

Grib chancen. Kom til træning. Det er for alle.

Park tour d. 6.6.07

Vi skal arrangere Park tour og forberedelserne er allerede godt i gang. I stedet for omkring Mindeparken laver vi løbet i Møllerupskov og nærliggende bebyggelse. På [hjemmesiden](#) vil du kunne følge planlægningen af den.

Thomas Kokholm nyt medlem i Århus 1900s hovedforeningen

Der har netop været afholdt repræsentantskabsmøde i hovedforeningen i Århus 1900. Gennem flere år har Bent Christensen og Hans van Bensbergen siddet i bestyrelsen. Hans var på valg i år og havde valgt ikke at stille op. Thomas Kokholm blev valgt ind i stedet.

Tillykke Thomas.

Det er godt forsat at have orientering repræsenteret i hovedbestyrelsen.

Klubdragter er kommet

Hvis du endnu ikke har fået din dragt, så kontakt Birgitte pr telefon 35 12 34 34 eller mail birgitte@obbh.dk, så vi kan aftale levering.



Ingrid og Nanna fortsætter mandagstræningen

Af [Birgit Rasmussen](#)

Hvor: Grumstolen

Hvornår: 23. april kl. 18.00-19.30

Hvad: Kurver. - Træning i at løbe på kurver - almindeligt løb på kurvekort, hvor alle veje og sorte signaturer er fjernet - en virkelig god chance for at lære noget mere om at læse sig ind på kurver, løbe på dem og se dem i terrænet.

Hvem: Alle, som gerne vil være bedre til at løbe på kurver - øvede såvel som uøvede.

Som altid vil der være øvede, som kan hjælpe mindre øvede til rette i denne specielle form for orienteringsteknik.

Så - ud af vagten mandag, den 23. april - Nanna og Ingrid står og venter på jer. Som nævnt andet steds har vi jo et løb, den 29. april, som vi skal forberede os til også.

Tiden nærmer sig for Marselisløbsfortræningen

Af [Allan Hougaard](#)

Officials til Marselisfortræning.

Siden sidste udgave af POST1900 er der kommet lidt mere afklaring af vores rolle i forbindelse med fortræningen til Marselisløbet. I princippet skal vi i orienteringsafdelingen "stå for" samtlige 13 fortræninger, men da vi stadig kan rekruttere blandt Atletik/Motions medlemmer, så er det sandsynligvis kun i teorien, at vi skal være vejvisere de 13 onsdage.

Umiddelbart efter påske vil jeg sende rekrutteringsbrev ud til A/MS medlemmer, og primo maj måned vil jeg være på banen med tidspunkter for, hvornår vi i orienteringsafdelingen skal være fortræningsofficials.

Midtjysk Forårscup 5. maj

Af [Henrik Andersen](#)

Lørdag den 5. maj, mens en del fra klubben er på Bornholm, har vi et lille løb i Skanderborg Dyrehave, vi skal arrangere. Løbet ligger på niveau mellem træningsløb og et normalt løb, så det er en mindre opgave at lave løbet. Der bliver fri start, og mulighed for tilmelding på dagen, næsten som et træningsløb, blot med den forskel, at der skal være 1 min. mellem hver løber på samme bane. Der vil blive aflæst brikker og lavet resultatliste som ved et normalt løb.

Jeg er selv stævneleder og banelægger, men jeg kan godt bruge nogle hjælpere til start og mål, børnebaner samt evt. en der vil lave en lille kiosk. Kiosken er ikke strengt nødvendig, da der er en kiosk/pølsevogn lige i nærheden.

Ring eller send en mail hvis du har lyst til at hjælpe!
katjahenrik@vip.cybercity.dk eller 86 19 37 34.

Midgårdsorm

Af [Henrik Andersen](#)

Midgårdsormen er et stafetløb, der afvikles 12. august i Sjørup plantage vest for Viborg. Vi vil prøve at få stablet nogle hold til Odin-klassen på benene. Det er 10 mands hold med 6 svære baner og 4 mellemsvære af forskellige længder, så der er noget, der passer de fleste. Første tur starter omkring kl. 4 om natten, så de første 3-4 ture er natløb. Der plejer at være en rigtig god stemning, og det er en spændende stafet, hvor der også er mange andre "middelmådige hold", så vi falder ikke helt uden for.

Reserver hele weekenden allerede nu, for lørdag er der DM-mellem i Hørbylunde vest for Silkeborg.

Mere info om tilmelding kommer senere.



Et års jubilæum

Af [Hanne Kortegaard Nielsen](#)

Det begyndte til begyndertræningen sidste forår. Det var stadig halvmørkt om aftenen og isen var heller ikke helt forsvundet endnu, så jeg tænkte jo mit mens jeg løb rundt på introduktionsbanerne omkring Grumstolen. Alle de venlige mennesker i gule-lilla dragter syntes dog at have en fast overbevisning om, at dette her var rigtig sjovt. De fik os til at føle os velkomne og hjalp os af med de værste begynderfejl. Det var et stort og veltilrettelagt program for begyndertræningen, men begyndertræningen varer jo ikke evigt, og skovene omkring Grumstolen blev efterhånden lettere og lettere at finde rundt i.

Mit første "rigtige" løb var ungdomsløbernes Kr. Himmelfartsløb og det er altså noget andet end træningsløbene. Årets største O-løbsoplevelse var for mit vedkommende WOC, hvor jeg var med alle dage. Det var hårdt men utrolig spændende. Det var også fascinerende at se, hvor fantastisk hurtigt de professionelle løber. Jeg startede for resten samtidig med Anne Konring Olesen på Påskeløbets 2. etape, men hun må have løbet en meget anderledes bane end mig, for jeg så hende aldrig igen.

Som tiden gik, fik de gule-lilla dragter navne og jeg fandt ud af, hvem der var gift med hvem, hvor hvilke børn hørte til, og hvem der tog sig af de forskellige funktioner i klubben. Jeg fik ikke løbet så mange løb efterår og vinter. Jeg havde lidt en fornemmelse af, at der ikke var så mange løb, eller også var det bare, at jeg ikke fik fulgt ordentlig med på O-service. Jeg var dog med til klubbens Juleløb, som var rigtig hyggeligt.

Nu er det forår, og det er rart at være i gang igen. Jeg glæder mig specielt til de kommende fler-dages løb, for det er dem, jeg bedst kan lide. Jeg har testet min nye klubdragt til Påskeløbene, og selvom jeg ikke rigtig har besluttet mig for, om der er held ved den eller ej, så tror jeg, at jeg hænger på den. Vi ses.

Reportage fra påskeløbet

Af [Birgit Rasmussen](#)

Påskeløbet er altid en udfordring og en opfordring til at komme i gang med sæsonens mange orienteringsløb. Dette år var ingen undtagelse. 44 ihærdige løbere, fodgængere og andet godtfolk fra Århus 1900 blandede sig muntert med de øvrige 1838 løbere fra nær og fjern.

1. etape: Skildpadder øger ikke tempoet.

Torsdagens første etape var en lille smagsprøve på de trængsler som siden skulle følge i etape 2 og 3, men det får jo ingen til at falde af pinden.

Her tales ikke om pinlige bom på ca. 1 time, eller måske bare på et par minutter, det fik vi rystet af os i teltets tørtræning imens blæsten blafrede i teltdugen, før turen for de fleste af os gik mod Himmerlandscentrets Idrætsefterskole, hvor indkvarteringen foregik. Her var de unge mennesker taget på weekend, meget belejligt for de tre klubber (Pan, Nordvest og Århus 1900) som i fællesskab var indkvarteret. Vi blev bispist i rigelige mængder og desserten blev indtaget i enten MacDonalds eller den nærliggende kiosk ved tanken for nogles vedkommende.

Men, ak. Den indkøbte skildpadde kom i lommen, mætheden fra aftenens rigelige mængder af pasta, ris og kylling fyldte stadig for meget og vittige hoveder ville vide, at man måske ikke blev hurtigere af skildpadder, og med dagens placering må det nok sandes, at en og anden kan have ret.

Rødkindede og sandblæste er det vel ingen uhyrlig påstand, at vi gik trætte, men tilfredse til køjs for at samle kræfter til næste dags etape.

2. etape: Bjergløbet...

Birte Sivebæk inspirerede til dagens overskrift, for i sandhed fik vi alle som én afprøvet vores evne til at orientere i kurver, løbe på højdekurver og alligevel lande i en og anden slugt for så igen at skulle ud at klatre. Ja, jeg hævder klatre med 5m. ækvidistance - pust, støn, pause, nå videre!



Man kunne godt få lyst til at sætte ekstra flag på toppen af en og anden "bjergtinde"

Dagens baner var nu alligevel intet mindre end en dejlig udfordring for krop og sjæl, arrangørerne skal have ros for deres banelægning, det er da vist kun ganske få (dem med topplacering) som tør hævde, at det var let.

Langfredag blev til en lang dag på stævnepladsen, blæsevejret havde lagt sig en kende og stævnepladsen lå bekvemt midt i skoven på en åben plads omkranset af træer hele vejen rundt. Solen skinnede igen og de fleste var vist tilfredse selv om vinden var umiskendelig kold og gennemtrængende. Men så kan det måske være, at jeg får lært at tage lidt mere tøj på.

Under alle omstændigheder blev konditionen bedret væsentligt den dag, ingen tvivl om det. Nu er det så bare at følge op på den effekt og øge den. 3. etape gav en klar påmindelse om, at det er nødvendigt at løbe videre også efter påsken.

Ikke et ord om den skildpadde, som stadig lå i min lomme, da jeg gik i seng.

3.etape: Påskesprint...

Ingen kære mor her - Lone kom springende ind i teltet og beroligede alle os andre med, at her var det simpelt hen så let, så let. Efter 28 min., og en samlet 4. plads på D50 må sagen da også føles bøv. Efter at have set lidt på Jørgens skildpadder måtte jeg endnu engang lade min blive i lommen og begive mig ud til startfeltet udenfor jagtstart og efter en spurt på ca. 58 min. nåede jeg da efter 3 dages sej kamp mod skildpadder frem til en samlet 26. plads.

Det jeg ville sige var egentlig bare, at der er plads til alle eliteløbere såvel som sådan nogen som mig.

Dejligt at se så mange af vores nye medlemmer er med i disse løb også, og jeg tror faktisk det snart er ved at være på tide, at holde op med at kalde jer nye medlemmer. For mig at se er der sket en god indlemning i klubben og det er dejligt at se så mange medlemmer valfarte til påskeløbet og på den måde komme helligdagene i hu. Vi ses til næste år på Fanø.

Så til de, som har tilmeldt sig Bornholm: Bornholm here we come....



Flot Natugle

Af [Lone Dybdal](#)

Tak for indsatsen til alle hjælperne.

Natugleløbet i Fløjstrup fik mange positive ord med på vejen fra deltagerne, der oplevede Fløjstrupskoven i det smukkeste måneskin den 21. marts. De 96 løbere blev fra den hyggelige start ved stakladen øst for Moesgård Museum ledt ud på gode udfordrende baner og efterfølgende budt på varm kaffe, hjemmebag og sandwich. Tidtagningsteamet under halvtaget fik trods vårkulden varme i kinderne af de mange sidste øjeblikssændringer, der måtte foretages - men alt klappede - og tak for det.

Tak til postudsætter og indsamlere og tak til det rutinerede og utrættelige materialeteam, der både før og efter stævnet måtte helt til Silkeborg for at hente og aflevere det lånte emitudstyr.

Det lave startgebyr på 35 kr. der er fælles for natugleløbene, den obligatoriske afgift på 10 kr. pr. løber til DOF samt lejeudgiften for toiletvognen gør tilsammen, at det økonomiske udbytte af stævnet var særdeles begrænset - men jeg håber, alle havde en god aften. Vi fik i hvert fald en god portion rutine, der lover godt for de kommende store stævner, vi skal arrangere. Som stævneleder var det især positivt at opleve den indstilling, der er så karakteristisk for 1900 Orientering, nemlig viljen til at give et nap med, hvor der er brug for en hånd - også helt til allersidst.

Fire medaljer på femten timer

Af [Lone Dybdal](#)

Flot DM-weekend i mørke og høj sol.

Det var ikke en aprilsnar, men man kneb sig nok alligevel lidt i armen, da det metalliske udbytte af en spændende og travl DM-weekend i Sydkredsen søndag den 1. april blev talt op: 1 guld, 1 sølv og 2 bronzemedaljer hjemført inden for kun 15 timer.

Strabadserne blev indledt lørdag aften kl. 21 i Holstenshuus ved Fåborg, hvor DM-nat blev afholdt med ti 1900-løbere på startlisten. Med tændte pandelamper og sommerfugle i maven blev vi efter tur sendt ud i den detaljerige og kuperede skov, hvor det straffes hårdt at slække på koncentrationen.

Anne Edsen hjemførte en bronzemedalje i D12, Nanna Dybdal Abrahamsen en bronze i D15-16 og Lone Dybdal fik sølv i D50.

De øvrige placerede sig således:

Ingrid Søgaard nr. 8 i D15-16, Marie Dybdal nr. 8 i D18. Jakob Edsen nr. 8 og Jakob Dybdal Abrahamsen nr. 10 i H13-14, Anders Edsen nr. 9 i H40, Erik Søgaard nr. 12 i H45 og Keld Abrahamsen nr. 12 i H 55.

Søndag gjaldt det DM-sprint. Stævnet foregik i det flotteste forårsvejr med udgangspunkt fra Kolding Motorsportscenter. Her kunne vi først følge eliteløbernes kamp på grusbanen og lure nogen af posterne af - troede vi, Men så snart elitens konkurrence var slut, blev alle ungdommer og veteraner beordret ud af stævnecentret og sendt i karantæne ved startcentret i en bilsynshal, mens posterne blev flyttet, og vi fik varmet op. Det var jo sprint med distancer på 2-3 km, og i den disciplin er der jo ikke tid til at bruge den første kilometer til at løbe sig varm og ind på kortet.

Ruterne var lagt med starten i et fabriksområde med græs og moser og spredt beplantning, herefter i en klat skov med drilske lysninger og med finale på motorcrosbanen, der var spækket med poster, og som gjorde det underholdende for tilskuerne at følge løberne.

1900 stillede med 11 løbere, som præsterede flotte placeringer i mange klasser, hvor det var sekunder, der afgjorde, om det blev til medalje eller anden topplacering.

Men det var synd, at ikke flere af klubbens løbere undte sig selv den oplevelse.

Sprint er O-løb med høj intensitet. Her er ofte ligeså mange poster, som på en bane med den dobbelte længde. Man får så rigeligt trænet sin O-teknik. Der skal træffes hurtige beslutninger i høj fart. Så man skal også nok nå at blive træt, hvis man i øvrigt synes, at det er for langt at køre for så kort en tur.

For +40 løberne har sprinten en ekstra fordel: Der løbes på kort i målestoksforholdet 1:5000, så det er nemt at læse kortet også uden lup!

Der bliver flere chancer for at prøve sprintløb i løbet af de kommende uger, hvor der afholdes tre såkaldte Park Tourløb, henholdsvis i Universitetsparken/Botanisk Have fredag den 25. maj, I Varde fredag den 1. juni og i Mollerup ved Vejlbjy onsdag den 6. juni med 1900 som arrangør. Der er klasser for alle. I disse løb er der to afdelinger hver gang, så man når op på 4-7 km.

1900's resultater ved DM sprint:

Nanna Dybdal Abrahamsen, nr. 4, Ingrid Søgaard nr. 16 og Anne Edsen nr. 17 alle i D16

Marie Dybdal nr. 8 i D17-20, Vibeke Edsen nr. 5 i D45, Lone Dybdal nr. 1 i D50, Jakob Edsen nr. 20 og Jakob Dybdal Abrahamsen nr. 28 i H 16, Anders Edsen nr. 5 i H40, Erik Søgaard nr. 13 i H45 og Keld Abrahamsen nr. 7 i H 55.



Foto: Frank Dabelstein

Træningsløb

Af [Lone Christensen](#)

Nu begynder træningsløb at være om onsdagen. Det er dejligt lyst, skoven bliver lysegrøn, så kom nu ud og løb. Der er rigtig dejligt derude. Vi ses onsdag kl. 1800.

Løb om søndagen

Af [Lone Christensen](#)

Med påskeløbene overstået er forårssæsonen kommet i gang, og de næste mange søndage er der løb. Prøv at komme med, du vil ikke fortryde det. Er du i tvivl om hvordan, du melder dig til, så ring til mig på 86 10 88 00.

Skriv eller ring, hvis du har brug for at køre med.

O-løb skal opleves i skoven.

O Camp Et rigtig godt tilbud

Af [Birgitte Halle](#)

Til Påskeløbet blev der uddelt en lille pjece om tilbud på O-Camp d. 8 - 10/6 2007 i Vejle. Det er

Jesper Lysgaard, DOFs breddekonsulent, som står bag.

I pjecen står:

O-Campen er en weekend fyldt med socialt samvær, o-løb, uddannelse og erfaringsudveksling.

Fredag er der bl.a. boldspil krydret med natsprint i byområdet. Lørdag er der mulighed for flere O-løb og man kan vælge mellem forskellige workshopshops formiddag og eftermiddag. Søndag er der Vejlestaffet.

Af workshopshops kan nævnes:

- O-træning for voksne begyndere og let øvede
- korttegning og rekognosering
- baner i begynderhøjde
- klubben på sponsorjagt
- rekruttering og fastholdelse
- skal du være dommer.
- o træning for voksne øvede

Pris: 50kr. pr. overnatning (incl. svømmesal) i eget telt eller campingvogn + 25 kr pr workshop. Tilmelding via [O-service](#) senest fredag d. 25.5.

Vil du vide mere har jeg en pjeces eller Jesper Lysgaard kan mailles: jl@do-f.dk eller ringes til 2890 4539.

Sommer med orienteringsløb

Af [Birthe Worm](#)

Hvis du har planer om at tilbringe juli måned i Danmark er der mulighed for at løbe orienteringsløb 3 weekender i træk i forskellige dele af Jylland:

Vestjysk 2-Dages 30/6 – 1/7

i Nr. Vosborg og Ulfborg Plantage

Vikingedyst 7 – 8/7

i Stensbæk Syd og Revsø

Skaw Dysten 14 – 15/7

i Råbjerg og Bunken Plantager

Vestjysk 2-Dages er allerede nu åben for tilmelding på [O-Service](#).

Det med småt

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