

POST1900

9. årgang, nr. 5. August 2005

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Formanden har ordet! – af Per Lind Jensen

Kontingent 2. halvår 2005

Kassereren har, som det fremgår længere fremme i POST 1900, erstattet girokortet med en forklaring på, hvordan man får betalt sit kontingent. *Få det ordnet straks* og glæd din kasserer, der slipper for unødvendigt og til tider ubehageligt arbejde med rykkere og lignende.

Efterårssæsonen er allerede godt i gang

Efter en forhåbentlig god sommer, hvor heldigvis mange 1900 løbere har været til diverse O-løb både i DK, Sverige og Norge er det tid for alle at tænke lidt frem mod de kommende mange muligheder for at komme i form i forbindelse med deltagelsen i de tilbudte løb. Se DOF's hjemmeside og få dig tilmeldt.

Grill-par-ty-løb på Grumstolen den 11. august

Når du læser dette er det absolut sidste frist for at blive tilmeldt. Men du har selvfølgelig svaret på spørgeskemaet fra sidste POST 1900 og tilmeldt dig der. Ikke sandt?

Skulle det mod forventning ikke være tilfældet så kontakt straks formanden for at få en plads på et stafehold og efterfølgende en plads ved grill-bordet. Men det skal altså være NU.

Følgende 23 er tilmeldt og dermed sikret en plads: Signe, Jørgen, Birthe Ras., Lena, Erling, Frank, Ole J., Birgit Ras., Asbjørn, Thomas, Mette, Tove R., Per R., Ellen, Ewald, Birgitte H., Øjvind, Birthe W., Henrik, Katja (-løb), Henning, Bodil og Per LJ. *Mangler du og skal du med så sig straks til.*

Marselisfortræningen 2005

På grund af en fejl af Elin Præstegaard fra Marselisløbet, gik der lidt kuk i planen med fortræningsvagter mandag den 25. juli, men hvor var det herligt at se så mange orienteringsmedlemmer, der stod klar til at hjælpe allerede onsdag den 27. juli efter meget kort varsel.

Det er sådan det helst skal være. *Tak til alle der mødte op.*

Pakkeaftenen til årets Marselisløb den 15. august

Håber at vi igen i år kan vise den gule farve ved pakkeaftenen. Mød venligst op alle der har mulighed for det. Sidste år var vi knap 40 mand fra orienteringsafdelingen. Det var hyggeligt.

Jysk-Fynske Mesterskaber 20. og 21. august

Jysk-Fynske Mesterskaber foregår weekenden 20. og 21. august og jeg håber vi får rigtig mange hold med på startlinjen. Forventningerne til ungdomsløberne er også i år store, så det bliver spændende blot at være til stede. Har du meldt din deltagelse?

Lille Marselis

Lille Marselis løbes onsdag den 24. august kl. 17.30

Marselisløbet den 27.-28. august 2005

Starttidspunktet er igen i år kl. 11.00. Sidste år var det ikke noget godt tidspunkt, da det kolliderede med finalen i damehåndbold ved OL. Stemningen på Tangkrogen var derfor ikke helt den samme, som tidligere år, men det bliver forhåbentlig anderledes i år. Jeg håber, at så mange af jer som muligt har lejlighed til at kikke forbi og give en hånd med, men det er selvfølgelig allerede aftalt med Frank.

På gensyn i Tangkrogen til den store Marselisfest 2005.

Divisions-matchen 2. afdeling i Silkeborg Nordskov den 4. september

Håber du allerede er tilmeldt løbet via O-service. Det skal du venligst gøre, selv om du tidligere har meddelt, at du forventer at stille op. Gør det snarest så vi får god tid til at sætte holdet bedst muligt med de forhåndenværende deltagere. Som du ved, kan alle være med til at gøre lige den forskel, der betyder op- eller nedrykning. Minimum skulle vi jo gerne holde pladsen i 3. division. *Tilmeld dig i dag.*

1900 løberne gik efter placeringspræmierne ved Vikingedysten

Det var ikke kun ved 1. pladser at 1900 orientering var godt repræsenteret ved Vikingedysten, men deres spændende præmieringssystem med præmier til nr. 6-12-18-24 o.s.v. havde klubben glæde af.



Den stolte skare af præmiemodtagere. Fra venstre Keld, Jakob, Signe, Per, Jørgen, Lone og forrest Ole med deres præmier ved Vikingedysten.

VIGØR-projektet i kommunalt regi

Efter de foreløbigt modtagne tilmeldinger er der kun 2 medlemmer nemlig Lone C. og Tove R. der har meddelt at de evt. vil deltage i VIGØR-projektet, som hovedledelsen har indgået endelig aftale om med Århus Kommune. Hovedformanden Jens Ove Christiansen skrev således til klubformændene:

Kære venner - midt i ferieperioden

Den 12 juli havde vi formentlig sidste forhandling med Kommunen inden der kommer blæk på aftalen, som sikrer Vigør økonomisk grundlag de næste 3 år. Dermed også en viderekanalisering af honorar for officials til de respektive afdelinger.

Næste planlagte aktivitet for Kommunens ansatte bliver på Jellebakkeskolen: Torsdag den 18. august kl. 14-16

Vor database med tilsagn fra medlemmer omfatter i alt 9 personer: (det er 20 promille af antal medlemmer)

1 fra Old Boys
1 fra Orientering
1 fra Gang & Motion
6 fra Beachvolley

Da vi skal bruge minimum 15 pr. gang, er der behov for at få flere i databasen.

Vi ses i øvrigt til Århus Games på søndag kl. 14

Hilsen fra Hovedledelsen

Jens Ove

I bestyrelsen har vi drøftet situationen og kan kun opfordre de medlemmer der har mulighed for det om at tilmelde sig direkte til hovedformanden straks evt. pr. telefon 8627 1473 eller pr. mail jensove@christiansen.mail.dk

Påskenen 2006

Efter at nedenstående har tilmeldt sig overnatning på Rømø i forbindelse med næste års påskeløb er der efter Birthe Worms oplysninger endnu enkelte pladser ledige, så er du afklaret nu, *bedes du gerne så hurtigt som muligt melde det til Birthe W*, der fordeler pladserne, men som nævnt er følgende sikret en plads: Signe, Jørgen, Lena, Erling, Lone C., Olaf, Ole J., Birgit Ras., Asbjørn, Lene, Thomas, Mette, (samt 2 børn), Ellen, Evald, Birthe W., Allan H., Hanne G., Andreas, Pernille, Bodil og Per LJ.

De resterende pladser tildeles efterfølgende i tilmeldingsrækkefølge så du er selv med til at bestemme om der bliver plads til dig også.

Klubaften den 10. oktober

Klubaften den 10. oktober på GRUMSTOLEN med breddekonsulenten på besøg. Noter datoen og se nedenstående indbydelse med program for aftenen. (Se separat side. -red)

Kontingent 2. halvår 2005 – af Henning Jensen

Så er det tid for indbetaling af kontingent for 2. halvår 2005. Tidligere år har vi vedlagt girokort i en papirudgave af klubbladet. Denne gang fastholder vi imidlertid den elektroniske udgivelse og vi fremsender derfor *ikke* girokort. Betaling kan dog stadig ske til klubbens girokonto og satserne er som anført nedenfor:

Reg.nr.: 1551 Konto 4177681

Århus 1900 Orientering
v/ Henning G. Jensen
Thunøgade 46, 4
8000 Århus C

Seniorer	300 kr. pr. halvår
Juniorer (under 21 år)	150 kr. pr. halvår
SuperSeniorer, > 64år	150 kr. pr. halvår
Studerende på S.U, 21-25år	150 kr. pr. halvår
Passive	250 kr. pr. år
Familierabat ved mindst 3 personer på samme adresse	20%

Ved overførsel til klubbens konto bedes et evt. meddelelsesfelt udfyldt med relevant information.

Betaling kan selvfølgelig også ske ved fremsendelse af check eller kontant.

Kontingentindbetalingen bedes foretaget *inden d. 1. september 2005*.

Spørgsmål vedr. kontingent kan rettes til mig pr. telefon på 86137925 eller til mail@hgj.dk

Mandagsmøde/træning for begyndere, let øvede, øvede – af Per R., Birte W., Olaf og Lone C

Ferien er ved at slutte og det er tid at mødes til træning igen. Vi ved, at der bliver mange smukke og gode dage til at løbe orienteringsløb i, her i efteråret.

Vi starter mandag d. 22/8-05 kl 18.30 på Grumstolen, Grumstolsvej 48, Højbjerg.

Programmen for efteråret vil vi lave sammen den dag. Vi starter med kortforståelse og et lille løb i skoven.

Tag kalenderen med, for at skrive kommende løb op - dog skal du inden d. 22/8 tilmelde dig CUP-matchen som er d. 4/9 - se andet sted i bladet.

Det er vigtigt for klubben at DU kommer med. Det er sjovt og dejligt at være til stævne.

Vi ses.

Kæmpe Bom – af Lone Christensen

Desværre har jeg lavet et BOM, som er svært at undskylde og ikke kan laves om.

Der er blevet graveret forkert navn i vandrepokalen i forhold til pointtallet 2004.

Undskyld Erik Søgaard. Det navn er nu kommet på pokalen med årstallet 2004.

Hans von Binsbergen må glæde sig over, at han også står derpå - han vandt klubmesterskabet, men Erik vandt det samlede pointmesterskab med 492 points.

Jeg skal gøre mig meget umage, når der næste gang skal bestilles tid hos gravøren.

Jysk-Fynske Mesterskaber – af Birthe Worm

Individuelt den 21. august 2005.

Til JFM / B-løbet i Munkebjerg-skovene i Vejle kan alle løbere fra danske klubber deltage, dvs. også DIG - og du kan nå at tilmelde dig endnu.

Som det fremgår af løbsindbydelsen på DOFs hjemmeside, er der både lette, mellemsvære og svære baner for både ungdom og voksne, så hvorfor ikke tilmelde dig på O-Service med det samme?

Rengøringsliste for resten af året 2005 – af Birthe Worm

Skulle der mod forventning være en enkelt, der i sommervarmen har glemt sin rengøringstjans, følger planen hermed.

Omfanget af rengøringen fremgår af en liste, der hænger på opslagstavlen på Grumstolen.

Når I har gjort rent, skal I krydse jer af på navnelisten på opslagstavlen.

Uge	Navn
31	Bent Christensen & Johanna van Binsbergen
32	Mette & Thomas Kokholm
33	Evald & Ellen Laustsen
34	Lisbeth Møller & Sten Dombernowsky
35	Flemming Gersner & Frank Dabelstein
36	Henrik Andersen & Per Jakobsen
37	Hans van Binsbergen & Henning Jensen
38	Morten Skrubbeltrang & Sannie Jacobsen

Hoveddrengeøring - torsdag den 29. september 2005:
Lone & Olaf, Asbjørn & Lene, Ole & Birgit, Lis & Hans

Klubmesterskab 25/9-2005 i Rold Skov – af Henrik Andersen

Efter en lille pause genoptager vi traditionen med klubmesterskab i et af efterårets sidste C-løb. Denne gang bliver det i Rold Vælderskov den 25. september.

Klasse	Aldersgruppe	Bane
Unge Junior	0 - 12	Bane 7A
Ældre Junior	13 - 20	Bane 5
Dame Senior	21 - 44	Bane 3B
Herre Senior	21 - 44	Bane 1
Oldboys	45 -	Bane 3A
Oldgirls	45 -	Bane 4

Det er naturligvis tilladt at starte i en klasse højere end den man egentlig tilhører, f.eks. må junior piger gerne starte i dame senior klassen. Tilmelding, som sædvanligt gennem [O-service](#) senest 15/9. Vi håber på at Marabou igen vil "sponsorere" gaver til klassevinderne.

Spændende løb i efteråret – af Henrik Andersen

Efteråret byder på en række spændende løb inden for overkommelig afstand fra Århus. Jeg har lavet en lille oversigt over de mest spændende. Den komplette liste findes på [DOF's hjemmeside](#) eller på www.o-service.dk, hvor man også tilmelder sig.

Dato	Beskrivelse	Tilmeldingsfrist
4/9	Divisionsmatch i Silkeborg Vesterskov. Se mere andetsteds	28/8
10-11/9	DM-Weekend på fyn	19/8, 28/8
25/9	Rold Vælderskov. Klubmesterskab	15/9
2/10	Finderup Øvelsesterræn ved Viborg. Divisionsfinale og alm. C-løb	22/9
9/10	Uhrehøj/Myrhøj ved Farsø i Himmerland. B-løb	??
30/10	Palsgård ved Nr. Snede, C-løb	20/10
5/11	Blom-stafet ved Mariager. Sjovt stafetløb både rutinerede og nye.	??

Vi ku' - ku' vi! – af Øjvind Brøgger

Søndag den 5. juni 2005 vil for nogen hurtigt blive glemt. Andre vil huske denne dag for noget ganske særligt.

Tidligt op, gråvej, hundekoldt faktisk.

Godt med en kop kaffe. Er alt nu i tasken? Gu'ved, hvad man egentlig skal ha' med?

Nå lidt banan, lidt melon - fire blå affaldsposer mærket 11, 17, 26, 33. Rabarbersaft.

Venten. Venten. Venten.

Og pludselig er man midt i det, en del af et fællesskab, hvor alle går og gør små sære ting, kikker

lidt fjernt, griner lidt for højt, småfryser, glæder sig og alligevel frygter.

Birgitte - hvor er Birgitte?

Langsomt bevæger fællesskabet sig fremad og begynder at gå i opløsning.

Hov, der var Birte, Anna og Lena. Go' tur.

Dér er Birgitte, så når jeg alligevel at ønske go' tur! Får det straks meget bedre.

1 km , 2 km, 3 km holder tiden?

Jo, det ser ikke så galt ud. Jeg holder mig på den rigtige side af 6 min. pr. km. Holder det, så bliver jeg ikke taget ud ved 21.

Det er da nogle underlige korte kilometer de har her ? 7, 8, 9. Hvor er det altså flot her.

Tiden? Stadig ok, rigtig ok. Men nu kommer de H.C.Andersens Bænk og Knøsen. Rolid nu, ingen grund til panik. Rolid, spar på kræfterne - ingen syre her, tak.

"Buler i landskabet" - Utroligt som sådan et skilt kan påvirke psyken og hjælpe. Godt lavet, tilrettelæggere!

14 km jeg hader at løbe nedad! Ja, ja, så var det jo heller ikke værre. Og tiden? - den holder, jeg bliver ikke taget ud!

17km, tid til både melon og banan og hjemmelavet rabarbersaft. Uhm! Hej, der kommer Chris. Han ser godt ud. Hvordan mon Birgitte, Erling og Ove egentlig har deroppe i "førerfeltet"? Nå, der mangler jo stadig knap 2/3. Videre.

18/42, 19/42 sjovt som man kan få repeteret brøkregning og forkortelser.

"Hvad siger du til bakkerne?" Brøkregningen bliver brat afbrudt og afløst af hyggesnak med en total fremmed i dette fællesskab. "Det er mit 20. maraton. Hvor mange har du i bogen?" - "Bogen? - Jeg har ingen bog, og det er mit første." - "Hva' si'r du?! Debut på den her? Det var satans!

Imponerende. Når du kommer igennem den her, så kan du bare klare alt!" - "Ja, men det er en engangsforestilling. Jeg skal ikke løbe flere maratons. Hvorfor skulle jeg det?" - "Ja, det sa'e jeg os', men nu har jeg løbet 20, så pas du hellere på."

Hov der er igen et af de sjove skilte. Halvvejs! Yes!

Vi sludrer videre og er halvvejs i fin stil.

24. Hvad var det lige med hende Karoline Amalie, hvem var hun, altså bortset fra den bakke vi nu skal op ad? Spørgsmålet bliver aldrig besvaret.

Ved 26 spiser Chris og jeg sen frokost og diskuterer tiden. Det ser godt ud. Vi er godt tilfredse. Vi fortsætter. Chris er kendt her og advarer mod at blive overmodig.

27, 28, 29 ? "Når du passerer 30, sker der noget. Så er der kun et Marselisløb tilbage!" griner Chris. Benene gør lidt ondt indimellem, ikke noget særligt. O-løber, jo tak, men hvis jeg udgår her, så vil jeg ikke ane, hvordan jeg nemmest finder til mål, altså bare fortsæt.

Chris løber fra mig nedad, jeg henter ham opad. "Nå, du har også din egen bæk herude, hva' Chris?" - Vi passerer et skilt pegende i retning mod Kroghs Bænk.

32 km. Jamen nu er da kun Stafetten tilbage. Det kan jeg godt, det her. Jeg udgår ikke.

"Det ser godt ud, Øjvind!" - Pludselig sidder Gersner og Åse og klapper. Hvor gør det bare godt!

"Birgitte så også godt ud!"

Hvor ville det være rart lige at hilse på hende her i modløbet, men det lykkes ikke. Jeg står lidt og venter Kontrollanten tror, jeg vil snyde. Han bliver meget forstående, da jeg siger, at jeg lige ville se, om min kone var på vej modsat.

Nedad igen. Jeg hader at løbe nedad. Jup, der kommer SpeedyChris. Ja ja, Chris vi skal op igen. - "Hej Erling!"

Biiiip! Hov, hvad var nu det? Nåh. Bjergkonkurrencen.

36 og for alvor på vej op i helvede. Hofterne kan mærkes på en forkert måde nu. Det skal løbes væk. Ha!

Høgs Bænk venter.

Grusvej med store sten, træls.

Høgs bænk forude. Chris sætter tempoet ned. Det går opad, og som sædvanlig skilles vi.

"Læn Dem ikke tilbage!" Igen et af de geniale skilte, tilrettelæggerne har sat op for at hive de sidste psykiske resurser frem. Det hjælper. Og det var ikke nødvendigt at kravle.

Nedad igen. For hulan da, det skulle være forbudt at løbe nedad! For døvsen, hvor gør det ondt i

hofterne.

Sidste stigning hjælper på hofterne, men hvad hjælper det, når det kun går nedad fra nu af?

Det gør altså ondt nu. 40 km, sidste væskepost. Det bliver bare til en mundfuld energidrik og så videre.

Den går ikke længere - ned at gå. Fortsætter jeg med at løbe falder kuglen ud af hofteskålen. Og så står jeg der uden ben! Tempoet må ned. Det gør nas.

Ved byskiltet kommer SpeedyChris igen. "Hils derinde. Sig jeg kommer. Vi ses i mål." Chris kan stadig løbe, jeg kan ikke, hofterne nægter fuldstændig.

41km. Møghofter, der er meget tilbage i musklerne, men ikke i hofterne. Øv! Men jeg gennemfører, jeg kommer igennem!

"Du kan altså ikke gå i mål, det gør man ikke!" Bagfra kommer en af dem, jeg har snakket med ude på ruten.

Nej, det kan man ikke. Jeg lunter i gang igen. Hofterne falder ikke ud, de gør bare ondt.

"Til venstre og så til højre og I er i mål!"

Vi løber ind på stadion, endelig i mål, men nej, der venter en æresrunde på mindst 100km. Jeg sætter tempoet op. Nu vil jeg i mål.

Der løber Chris ovre.

42km. 192 meter tilbage. Hofterne har glemt, at de skal gøre ondt. Mon Birgitte står og hepper de sidste meter? Nej, hun er der ikke!

Biip!!!

"Til lykke" lyder det fra medaljepigen. Kindkys flyver det igennem hovedet? Nej, det er synd for hende at komme så tæt på et svedigt hoved.

Jeg ku'!



Erling og Chris er lige kommet i mål. Chris kommer hen og gi'r en knuser. "Til lykke med dit første maraton." Og manden med de tyve står der også! - "Det ' sgu flot, men ku' du ikke ha' startet med noget, der var fladt," griner han.

"Hvor er Birgitte?" - "Hun ligger og får elektromassage. Hendes lægmuskler gik fuldstændig i krampe," griner Kell S fra Pan.

Ove er allerede klædt om og står og spejder efter Anna. Han fryser, og jeg står bare der i korte bukser og t-shirt og har det dejligt.

"Ind og få tøj på!" lyder det fra Birgitte sammen med et ordentligt knus. Erling, Chris og jeg går i bad.

Der er en hørm af tilfredshed i omklædningsrummet, men der er langt ned til fødderne for nogen, og bænken, der deler i ude- og indefodtøj, virker på nogen som Høgs Anden Bæk, umulig at forcere.

Birte, Anna og Lena er også kommet i mål. - "Vi gjorde det! Vi ku'!"

Samlet går en lille flok løbere i gult og aubergine over mod de parkerede biler.

Søndag den 5. juni 2005 vil for nogen hurtig blive glemt. Andre husker noget fra denne dag.

Otte fra Tirsdagsklubben vil huske dagen som noget ganske særligt.

Det med småt

POST1900 udgives af Århus 1900 Orientering, Lykkenshøj 12, 8220 Brabrand. Ansvarshavende redaktør: [Per Lind Jensen](#). POST1900 udsendes til medlemmerne af Århus 1900 Orientering. POST1900 har til formål at dække de lokalinformationer som måtte have medlemmernes interesse. POST1900 er et medlemsforum og tilkendegivelser i POST1900 er ikke nødvendigvis klubbens officielle standpunkt. POST1900 skrives i OpenOffice. Indlæg i andre formater tages som en udfordring. Indlæg sendes til [Johanna van Binsbergen](#). Adresseændringer (e-mail og snail mail) skal man selv rette i [O-Service](#). Ved problemer med distributionen rettes henvendelse til [Frank Dabelstein](#).

Vi skal være flere!

Er overskriften på breddesatsningen, der gennemføres i perioden 2005-2007. VM i 2006 er en enestående mulighed for at skabe en synlighed omkring osport, der kan udnyttes til at tiltrække nye medlemmer.

Kom og hør om projektet, og deltag i debatten i klubben ved en klubaften

mandag den 10. oktober kl. 19.00

på GRUMSTOLEN.

Dansk Orienterings-Forbunds breddekonsulent Jesper Lysgaard kommer og giver et inspirerende oplæg til en debat omkring hvordan klubben udnytter VM i 2006 bedst muligt.

Program

- **Projektplanen**
- **Klubben lige nu - hvad er udgangspunktet i klubben**
- **Visioner/mål for klubben**
- **Værktøjskassen - hvordan kommer vi derhen**
- **Aktion - Handlingsplan 2005-2007**
- **Hvordan evalueres**

Succes med rekruttering og fastholdelse i klubben afhænger helt af de enkelte medlemmers engagement. Det er nu vi har muligheden.