

POST1900

Årgang 14 nr. 4 august 2010

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme	side 2
Officials til Marselisløbet 29. august	side 4
Beretning fra Ungarn	side 4
Grillfest	side 7
Kontingent 2. halvår 2010	side 8
Klubtrøjer	side 9
Sensommerens løb i Nordkredsen	side 10
Træningsløb og klubtræning	side 13
Løst og fast om sommerens løb	side 14
Varm afslutning på JWOC	side 18

Deadline for næste udgave af POST1900 er den 14. september



Siden sidst.

Knap var sneen væk.....så kom sommeren

Og sikken en sommer, fyldt med godt vejr og mange gode orienteringsløb rundt omkring i landet og udlandet.

Det største var Jakob Edsens deltagelse i JWOC omkring Ålborg i de danske nationalfarver. De danske juniorer klarede sig over al forventning. Det kan I læse mere om på DOFs hjemmeside. Jakob klarede sig pænt og fik en masse erfaring.

Der er også mange 1900 medlemmer, der har deltaget i O løb i Kroatien, Tyskland, Serbien, Sverige og på Læsø.

Til vores grillaften har vi mulighed for at udveksle orienteringsoplevelser. Meld jer til. (se senere i bladet)

Strategimøde

Bestyrelsen har holdt strategimøde, for at diskutere i hvilke retninger og hvilke vejvalg, vi ønsker klubben skal tage.

Vi regner med at lave en klubtur til udlandet til næste sommer. Det kan vi også snakke om til grillaftenen.

Vi vil også forsætte med mandagstræning, ikke kun for begyndere, men for alle medlemmer. Vi tror, det er en god måde at fastholde interessen for orientering. Læs senere i bladet.

Når det bliver mørkt og koldt, vil vi ind i mellem lave "tørtræning", som kan være at lære noget om, hvordan man laver baner til et træningsløb, hvordan laves beregning, og hvordan tegnes kort.

Hold øje med hjemmesiden. Det vil blive annonceret her.

Vores ungdomsafdeling forsætter sammen med Pan, og det går godt. Men de unge mennesker bliver også ældre og rykker op i klasserne, og så opstår der huller. Hele tiden skal der fyldes på med børn. Og hvordan får vi fat i sådan nogen??

En af måderne håber vi på er at arrangere:

Naturløbet, en del af Aktiv rundt i Danmark

Aktiv rundt i DK er en landsdækkende kampagne for skolebørn på 5., 6. og 7. klassestrin, for at få dem til at motionere mere. DOF har kastet sig over kampagnen, og foreslår klubberne at lave Naturløbet. Pan og 1900 er gået sammen og torsdag d. 16. september fra kl. 9 - 14 vil der sandsynligvis spæne ca. 600 børn rundt i Hørhaven efter poster. Skolerne har forinden modtaget undervisningsmateriale, som lærerne kan bruge til at lære børnene noget om at læse kort og bruge et kompas. Jeg håber, at 5 - 6 medlemmer, som ikke er på arbejde i det tidsrum, vil give en hånd med at sende børnene i den rigtige retning. Det lyder måske lettere kaotisk, men Kolding, Horsens og Viborg har allerede lavet det med stor succes.

Vi håber nogle børn kunne tænke sig at være med i klubben efterfølgende.

Marselisløbet 29. august.

Lige nu er der fortræning hver onsdag til Marselisløbet, hvor vi har tjansen med at være vejvisere. På selve dagen er der også en sådan opgave. Husk at melde jer til Frank. Klubben tjener penge ved dette arbejde, og de luner godt i klubkassen. Men hvis ingen hjælper, er der ingen penge, sådan er det.

Vi ses til mange spændende løb og aktiviteter.

Officials til Marselisløbet 29. august 2010

Vi skal igen i år stille med et hold officials til Marselisløbet.

Jeg vil gerne bede alle om at melde tilbage på frank@dabelstein.dk (eller tlf. 24 20 66 74) om du/I kan deltage eller ej. De tilbagemeldinger, som er sendt til Anders T, har jeg fået.

Hvis ikke andet er aftalt så mødes vi søndag d. 29. august kl. 9.30 som sædvanlig på Gåsehavens P-plads

<http://www.degulesider.dk/vbw/kort/resultat.do?y=6219200&x=576265&>

Hungária Kupa d. 21. - 25. juli 2010

Af Anne Edsen

Solen skinnede fra en skyfri himmel, da knap 50 danske orienteringsløbere indtog stævnepladsen i skovene mellem Gior og Veszprem, nord for Balatonsøen, på første etape af "Hungaria Kupa 2010". De fleste af os havde været til træningsløbet dagen før, men det skulle vise sig, at terrænet under konkurrencen var lidt noget andet. Et meget letgennemløbeligt terræn, men med en kupering, man ikke finder nogen steder i Danmark. Stigningen strakte sig fra omkring 70 m på de allerkorteste baner og helt op til 500 m på de længste. Med høje bakker, dybe kløfter og enorme slugter talte skoven sit tydelige sprog: Det skulle nok blive hårdt! Oveni var skoven meget åben og sigtbarheden tæt på 100 %, så det tog virkelig pusten fra en, hver gang man stod ved foden af en bakke eller i bunden af en kløft og skulle op på toppen. Så kunne man stå der og tænke "den der svævebane..?" og hele vejen op kunne man se sit mål, der føltes bare uendeligt langt derop. Det skulle ikke blive anderledes de følgende dage...

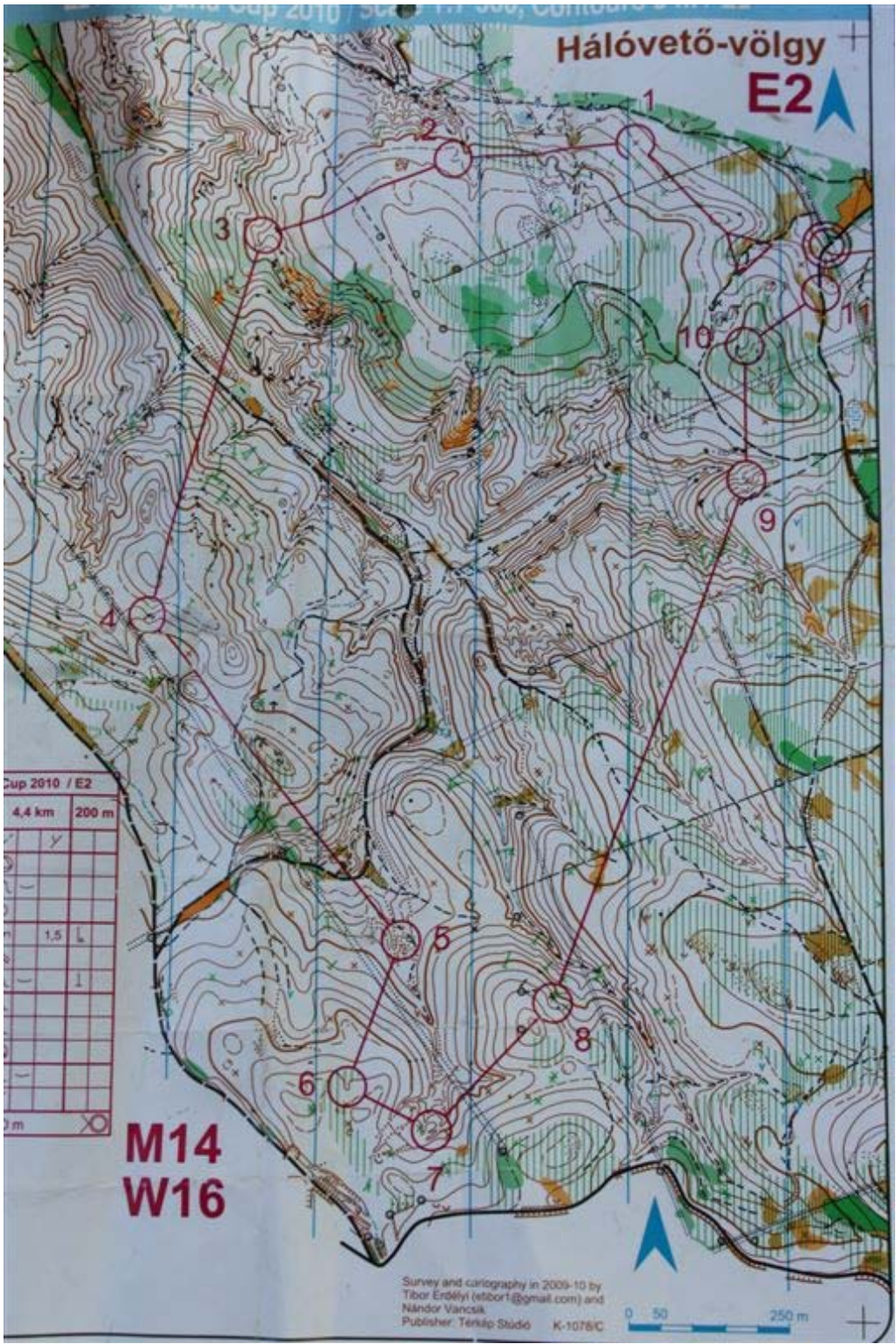
Men banerne var rigtig gode, terrænet var lækkert, når man lige vænnede sig til bakkerne (!!) og stævnet virkede velorganiseret med en stor kiosk med varm mad og flere o-butikker i baghaven. De første tre dage havde vi rigtig godt vejr, heldigvis var der skygge på stævnepladsen, for temperaturen sneg sig flere gange op over 36 grader. Det var til gengæld rigtig lækkert, når vi kom hjem til campingpladsen, sveddryppende og trætte, at tage en dukkert i Balatonsøens lunkne vand. De efterfølgende dage fik vi desværre dårligere vejr, regnen begyndte at dryppe og vinden tog til om aftenen og rev i teltdugene, så det var svært at få lukket et øje. Men selvom det selvfølgelig var lidt ærgerligt, at man ikke kunne hoppe på hovedet i søen efter løbet, var det også rart nok at få en afveksling fra den bagende sol.

Der var en rigtig god stemning på campingpladsen hver dag efter løbene, hvor vi havde fællespisning ved langbord, overrækkelse af spurtpræmier og selvfølgelig en masse nørdesnak.

Danmark tog i alt seks medaljer med hjem. Desværre var der ikke nogen til Århusianerne, som ellers klarede sig fint gennem konkurrencerne. Jakob Edsen tog en flot samlet 4. plads og vandt to etaper af cuppen i H18. Anders og Anne Edsen hentede begge en samlet 5. plads i henholdsvis H45 og D16, mens Vibeke Edsen nuppede den samlede 9. plads i D45.



Fællespisning på campingpladsen med 31 o-løbere til bords



D16 2. etape. Tydelig markant kurvebillede med 200 meter stigning på 4, 4 km

GRILLFEST



Så er det ved at være tid til Grillaften!

Torsdag d. 26/8 inviteres I til sensommerens grillaften.

Programmet ser således ud:

17.30: Ankomst til Grumstolen

17.45: Klar til instruktion.

Jonas, Karen og Kim har lavet en lille stafet med lidt for en hver smag.



19.00: Alle er i mål og gør sig klar til middagen

19.15: Maden er ved at være klar.

Gitte (Frandsen) og Tina (Abildgård) har lovet at stå for maden, men de (især Gitte!) kunne godt bruge en ekstra hjælper, da Tina's fod muligvis stadig er i gips. Så sig lige til hvis du har tid og lyst til at hjælpe.

Under maden er der tid til at høre om sommerens oplevelser, ligesom det er en god mulighed til at lægge planer for det næste år i skoven. Og har du en idé til en klubtur til udlandet næste år, så tag den endelig med, da bestyrelsen vil arbejde på at arrangere en sådan tur til næste sommerferie.

Dagens stafetresultat vil selvfølgelig også blive offentliggjort.

Pris pr. Person er 50,- børn til og med 13 år er gratis.

Hvis I vil have andet at drikke end vand, skal I selv medbringe dette.

Tilmelding til Tina på Kimogtina@mail.dk eller 86168288 senest d.13/8.

Kontingent 2. halvår 2010

Af Birthe Worm

Det er nu tid for betaling af kontingent for 2. halvår.
Det gælder selvfølgelig ikke jer, der har betalt for hele året.

Kontingentsatserne er:

Seniorer (21-64 år)	300 kr./halvår
Studerende på SU (21-25 år)	150 kr./halvår
Superseniorer (65 - år)	150 kr./halvår
Juniorer (<21 år)	150 kr./halvår
Passive	250 kr./år

Familierabat: 20 % ved mindst 3 på samme adresse

Beløbene overføres **senest den 20.8.** til **reg.nr. 6180** konto **0005603056**
(Sparekassen Kronjylland). **BEMÆRK NYT KONTO - nr.**

Husk at oplyse hvad betalingen dækker og for hvem.

Klubtrøjer

Af Anders Edsen

Endelig.....

Efter en forsinkelse på en måned oven i en i forvejen meget lang leveringstid er vores nye kortærmede klubtrøjer endeligt blevet leveret.

De bestilte klubtrøjer kan afhentes ved klubtræningen de kommende mandage. Der er også indkøbt et mindre ekstra antal, som sælges efter 'først til mølle' princippet. Prisen er 315 kr.

Billedtekst: Layout for de nye kortærmede klubtrøjer fra NoName.



Sensommerens løb i Nordkredsen

Af Vagn Pedersen

I august og september er der gode muligheder for at komme i skoven igen. Der er Jysk - Fynsk Mesterskab ved Randers, DM - mellem ved Horsens og ikke mindst vores egen divisionsmatch ved Karup.

Divisionsmatch søndag den 5. september - fælleskørsel med BUS



Årets anden divisionsmatch er i Aunsbjerg ved Karup. Vi arrangerer gratis bus, så ALLE har mulighed for at komme med. Bussen kører fra Århus søndag morgen, og der vil være rundstykker, kaffe og te i bussen.

I foråret vandt vi over Viborg OK og Mariager-Fjord, og tabte knebent med 2 point til Herning.

Hvis vi stiller med alle mand, har vi gode muligheder for at vinde over alle 3 klubber, og dermed få mulighed for at løbe i oprykningsgruppen ligesom de sidste 2 år.

Så kom ud af busken, både de gamle erfarne løbere, men også de nye løbere. Alle kan score point, og bare ét enkelt point har flere gange gjort forskellen på en sejr og et nederlag!

Så tilmeld jer allerede nu via O-service (senest 27/8). Vi har brug for alle.

Bustilmelding sker også i O-service. I feltet: Til egen klub: Skriv **med bus** eller **ej med bus**.

- de som allerede har tilmeldt sig skal også tilføje om de vil med bussen.

Har du problemer med O-service, så kontakt Birthe Worm eller Birgitte Halle.

Jysk - Fynsk mesterskaber ved Randers 21.-22. august

Lørdag er der stafetløb i Fussingø, hvor der også er en Åben klasse, hvor en af turene er mellemsvær, og søndag er der individuelt løb, hvor der også er **lette og mellemsvære baner for alle aldersklasser**.

Transport

Hvis du har transportproblemer, så skriv det ved tilmeldingen i O-service. Der er sikkert en bil, der har et par ledige sæder. Hvis du har ledige sæder, må du også gerne skrive det i O-service.

Træningsløb

Desværre har der været problemer med skovtilladelser, så der er ingen træningsløb i august, men så er jo ekstra god grund til at møde op til vores egen **klubtræning hver mandag kl. 18.00**.

Træningsløb er gratis for medlemmer i Århus 1900 og OK Pan. I sommerhalvåret skal du bare møde op onsdage kl. 18.00. I vinterhalvåret lørdage kl. 13.00. Se evt. mere på [vores hjemmeside](#) eller [OK Pan's hjemmeside](#).

Løbskalender

Dato		Løb	Sted	Tilmelding Senest
21/8	Lørdag	JFM-Stafet	Fussingø, Randers	13/8
22/8	Søndag	JFM-Lang	Ålum, Randers	13/8
28/8	Lørdag	DM-mellem	Sukkertoppen (Færchs Plantage), Gl. Rye	13/8
29/8	Søndag	Midgårdsormen	Storskoven/Fløjstrup	20/8
1/9	Onsdag	Træningsløb	Norringure, Hinnerup	
1/9	Onsdag	NJM nat 1	Blokhus	
5/9	Søndag	2. Divisionsmatch	Aunsbjerg ved Karup (bus arrangeres)	27/8
8/9	Onsdag	NJM nat 2	Alstrup Krat, Mariager	3/9
11/9	Lørdag	Træningsløb	Lisbjerg	
11/9	Lørdag	DM-Stafet	Ganløse Ore, Farum	27/8
12/9	Søndag	DM-Lang	Søskoven, Hillerød	27/8
19/9	Søndag	B-løb	Haunstrup, Herning	10/9
25/9	Lørdag	Træningsløb	Fløjstrup	

Så starter træningsløb og klubtræning igen!

Ligesom i foråret har vi klubtræning på mandage fra kl. 18:00 til ca. 19:30 – første gang den 9. august.

Mødestedet er hver gang "Grumstolen", men startstedet kan henlægges til andre steder i skoven og samkørsel fra Gumstolen arrangeres på stedet.

Klubtræningen er ikke et egentlig kursus, men bygget op således, at der hver gang er et tilbud til alle både lettere øvede og rutinerede medlemmer. Træningen vil bestå i et kort oplæg om dagens tema efterfulgt af indøvelse i skoven.

Træningsløbene i vores nærområde starter først i september. I august måned er der dog mulighed for at løbe træningsløb i Silkeborgområdet ved at deltage i Silkeborg OK's træningsløb. Find mere information om skove og mødesteder på deres hjemmeside: www.silkeborg-ok.dk.

Husk, at deltagelse i vores egen og OK Pan's træningsløb er gratis, mens man skal betale et mindre beløb (20-30 kr) for at deltage hos naboklubberne.

I oversigten nedenfor er vist træningsaktiviteterne i august og september – hold dig opdateret om evt ændringer ved regelmæssigt at tjekke hjemmesiden.

Dato	Emne	Mødested / Skov	Tidsrum
9/8	Træning: Vejvalg	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
12/8	Træningsløb	Silkeborg Sønderskov / se silkeborg-ok.dk	Start 18:00 – 18:30
16/8	Træning: Stafet	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
19/8	Træningsløb	Silkeborg Vesterskov / se silkeborg-ok.dk	Start 18:00 – 18:30
23/8	Træning: Selvtillid	Grumstolen / Mindeparken	18:00 – 19:30
26/8	Grill stafet	Grumstolen / Marselisborg	Se indbydelse / www
30/8	Træning: Kompas	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
1/9	Træningsløb	Mødested følger / Noringure	Start 18:00 – 18:30
6/9	Træning: Kurver	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
11/9	Træningsløb	Afm. fra Randersvej / Lisbjerg	Start 13:00 – 13:30
13/9	Træning: Fin O	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
20/9	Træning: O- kæde	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
25/9	Træningsløb	P-plads Syd / Fløjstrup	Start 13:00 – 13:30
27/9	Træning: Nat	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30

Løst og fast om sommerens løb

Af Birgit Rasmussen

Der kan ikke herske nogen som helst tvivl om denne sommer har været forrygende, både hvad angår det dejligt danske sommervejr, som har vist sig fra sin allerbedste side dette år, men også hvad angår orienteringsløb, hvor der har været mange gode oplevelser at hente i de danske skove i år.

Vestjysk 2-dages

Først blev der lagt ud med 2 Vestjyske dage i det efterhånden traditionsrige løb for store såvel som for små, hvor jeg desværre kun kan skrive hjem om søndagens løb. I alt 25 o-løbere fra Århus 1900 deltog, ikke så mange, men de som deltog, har efter alt at dømme haft gode oplevelser i skoven.

Skønt vejr, samme stævneplads lørdag og søndag og fri start.

Det var så til gengæld et skønt løb i Husby Klitplantage, som gav mig en 39. plads ud af 59 gennemførte. Dertil – det pynter alt sammen var der 12 dsq,

løbere for nogens vedkommende nogle, som plejer at komme flyvende hen over mig i skoven undervejs på banen.

Stor var glæden, om end kort, idet sommerens øvrige løb indtil videre ikke har givet nogen som helst grund til optimisme og fremgang for en hårdt kæmpende kvinde i sin allerbedste alder.

Dog et lyspunkt, hun kan stadig klatre derop ad. Sommetider.

Næste gang, vi kan komme på Vestjysk 2-dages er i 2011, den 27. og 28. juni.

Næh, så var det noget helt andet med

Vikingedysten

Som blev afviklet weekenden efter, den 2. til 4. juli, idet man igen har indført det korte løb fredag aften som optakt. Dette er ikke sket siden 2003, og i år var fredagens løb i jomfrueligt terræn ved Skrydstrup, hvor man blev budt velkommen i 32 graders varme.

Vikingedysten er et af de andre meget traditionsrige løb, men fra Århus 1900 deltog kun 5 – 6 løbere i løbene først ved Pamhule, siden ved Stursbøl.

Selv har jeg sat mig i skammekrogen, da jeg især om søndagen ikke kunne finde én speciel slugt, som set ovenfra efter løbet var så tydelig som tænkes kunne, men intet hjalp. Alt blev forsøgt, tæppeorientering, skridtælling, zik - zak løb frem og tilbage, ud til 5 forskellige nye vejvalgsforsøg intet hjalp tilsyneladende andet end, min stædighed, da jeg to minutter, før jeg havde besluttet mig til at gå slukøret hjem, nærmest snublede over posten. Lige dertil gik det ellers lige så godt med vejvalg, tempo ja, alt. ☹

Det er virkelig ikke noget at skrive hjem om, men jeg synes, jeg skal være lidt solidarisk med Øjvind, han og jeg burde have en medalje for vores udholdenhed og stædighed. Vi gennemfører – som regel.

Næh, det som jeg gerne vil skrive hjem om er det gode vejr, og det faktum, at vi i år havde en vinder blandt os. Jeg nåede lige akkurat i mål til at hylde Lone Dybdal, som fik sin 1. plads. Rigtigt godt løbet at Lone, selv måtte jeg nøjes med en 5. plads.

Desværre fik jeg ikke nået at tage et billede af den sejrende Lone, sådan er det, når man skal lukke og slukke, man kan ikke nå det hele. Men, hvis du går ind på HTF's hjemmeside, kan du se de dejlige billeder fra stævnet.

Og, hvad har vi mere? Joh, sidst, men ikke mindst

JWOC publikums løb i uge 27

Da vi jo har ventet med vores sommerferie for at deltage i Sydvestjysk 5-dages i august, måtte vi så nøjes med de to løb i Kollerup og Rebild.

Men det var også alt nok.

På O-service kan jeg se, at der deltog fra 13 – 17 hver gang fra klubben. Der var kun 13 deltagere om søndagen. Måske havde de læst vejrudsigten hjemmefra. Rebild bakker er ingen spøg med alle sine åbne bjerge i fuld solskin med 32 graders varme. Det var i den grad en prøvelse, og da jeg igen måtte lukke og slukke blev jeg trøstet af måltager med, at jeg skulle bemærke, at jeg havde gennemført. Det var åbenbart en præstation den dag (i al fald for en dame i min alder og tyngde). Skal man vade i det, og det kan man jo lige så godt, nu man har pennen...

31 løbere måtte melde pas derude i bakkerne, så jeg har vel en lille smule ret til at være stolt af præstationen. Under alle omstændigheder så fik jeg dagens motion og hviledagen efterfølgende smagte godt.

Her er et par stemningsbilleder fra Rebild, søndag den 10. juli





Der skete meget andet den dag:

Varm afslutning på JWOC

Stjålet med arme og ben fra ungdommens hjemmeside, hvor du kan læse mere om emnet.



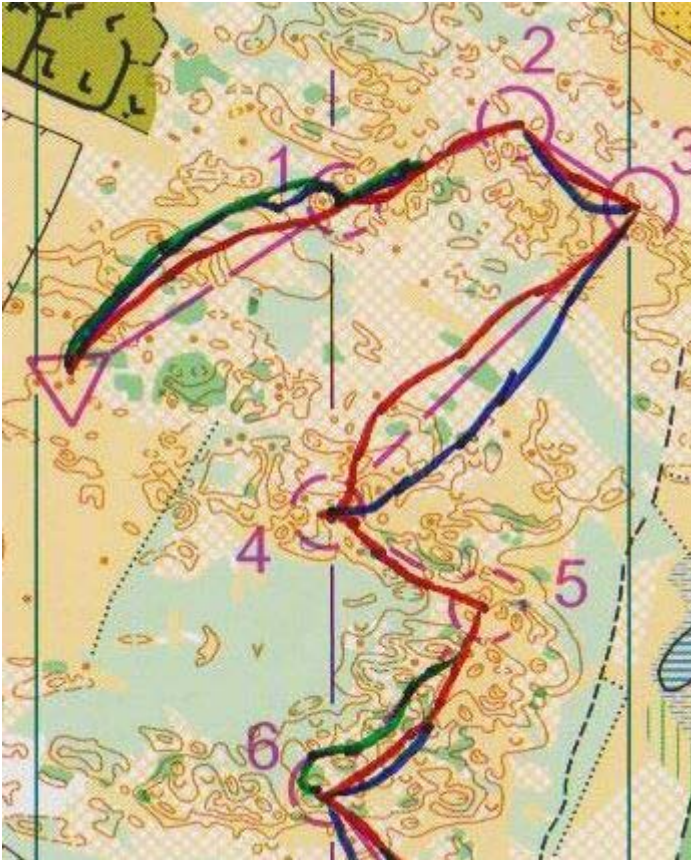
Jakob E i kortskiftezone som nr. 3 på stafetten

Respeeekt!

Det var lige, hvad tilskuerne fik for de unge VM-løbere, da de var blevet klappet i mål i det afsluttende stafetløb, og de danske medaljetagere hyldet på behørig vis. Herefter blev supporterne sluppet løs i Rebild Bakker, og efter en heftig fællesstart dalede tempoet efter få minutters asen i den tunge lyng betragteligt. Nu forstod man for alvor, hvad de unge eliteløbere havde været i gennem på sidstedagen af junior-VM-ugen. Efterhånden som vi mødtes derude i mere og mere adstadigt tempo, pustende, foroverbøjede og med armene slæbende efter de tunge ben, lød der næsegrus anerkendelse for de unges præstationer i timerne forinden.

1900's deltager Jakob Edsen ydede en fornem præstation på det danske 2. hold. Han blev sendt ud som nummer 3. af en stærkt løbende Søren Swartz Sørensen, som på førsteturen var i mål længe før 1. holdet.

Jakob formåede at holde placeringen helt til efter kortskiftezone midt i løbet. I mål var han nummer 8 og klarede de 7,5 km i stegende varme på 57,51 minutter. Flot.



Starten på mellemdistancen var lige ud i revl og krat

Dagen forinden deltog Jakob i A-finalen på mellem - distancen. Her blev det til en placering som nr. 54 i tiden 34.42 for de 4,7 km med 23 poster. Et bom på omkring 5 min på første - posten kostede omkring 20 placeringer – men prøv lige at se på kortudsnitet hvilket terræn, løberne blev sendt ud i fra start. Medaljetagerne har tegnet deres vejvalg. Også de to sidste dage havde en god snes 1900 løbere fundet vej til VM-arenaerne for at heppe og løbe i elitens fodspor. De danske løbere vandt 4 fire af de 8 guldmedaljer, heraf løb Ida Bobach, Silkeborg med de tre, mens Rasmus Thrane Hansen, Søllerød vandt 1 guld og 1 bronze.

Torben Utzon. Pan, har taget en masse fremragende fotos under stævnet, se hans album via link på ungdommens hjemmeside.

Det med småt

POST1900 udgives af Århus 1900 Orientering. Ansvarshavende redaktør Birgit Rasmussen, Vedbæksalle 64, 8700 Horsens, tlf. 75 63 03 65 og mobil 24 47 63 01. POST1900 er et forum for medlemmerne af Århus 1900 Orientering. Meningstilkendegivelser i POST1900 er ikke nødvendigvis klubbens officielle standpunkt. POST1900 skrives i 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. 24 20 66 74.