

POST 1900

6. årgang nr. 1. februar 2002

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Af Per Lind Jensen

Formanden har ordet!

Godt nytår

Sådan bør årets første POST1900 selvfølgelig starte, men der er også masser af gode ting i dette nummer, så læg det nu ikke væk før du har fået kikket lidt mere i det. Der er mange tilbud der allerede straks bør tages stilling til.

Påsken 2002

Indbydelse til overnatning i campinghytter skal du tage stilling til allerede i dag, da absolut sidste frist for tilmelding til undertegnede er søndag den 20. januar. Modtages meget gerne før.

Det har knebet med at finde pladser, men Fjand Camping Klitvej 16, Fjand 6990 Ulfborg har lovet os 6 små hytter 2-3 personer og 8 store hytter max 6 personer, såfremt vi meddeler endeligt antal senest den 20. januar. Overnatningstilmelding skal ske direkte til mig, evt. via mail Per.Lind.Jensen@skolekom.dk eller på anden vis. Lone skal som sædvanlig havde tilmeldingerne til løbene, men gør nu det hele med det samme så du ikke glemmer det.

Rammerne er de vanlige: Fællesspisning fredag aften, hvor klubben er vært, hvis man ønsker at være med. I hytterne findes køleskab, kaffemaskine, service, bestik og kogegej medens man selv medbringer dyner/sovepose, puder, sengelinned, håndklæder, viskestykker, karklude og lign. Medlemsprisen, der hvis man ønsker det, inkluderer maden fredag aften, er: 150 kr. for voksne og 75 kr. pr. barn. TILMELD DIG STRAKS OG ANGIV EVT. HVEM DU GERNE VIL BO SAMMEN MED OG OM DU ER MED PÅ FÆLLESPISNINGEN.

Træningsweekend på sundhedshøjskolen DIGET

Inde i bladet kan du læse nærmere om tilbuddet, men for jer der ikke kender stedet, kan det oplyses at DIGET har klubben tidligere anvendt til overnatning og det er perfekte rammer for en aktiv træningsweekend. Der er reserveret 30 pladser så meld dig til straks.

Generalforsamling 2002

Datoen er allerede meldt ud. Det var den 26. februar, men her med bladet følger så den foreløbige dagsorden. Såfremt der indkommer forslag vil endelig dagsorden blive udsendt eller opslået på *Grumstolen* senest 5 dage før generalforsamlingen.

Træningsløbsliste forår 2002

Vedlagt findes desuden første udkast af årets træningsløbsliste, den er ikke for alle løbs vedkommende på plads endnu og de løb som 1900 skal stå for er heller ikke endeligt aftalt. Henrik kontakter jer for at lave en aftale som træningsløbsbanelæggere mm. Tag godt imod ham. Følg med på hjemmesiden med hensyn til rettelser og løbende opdateringer.

Løbsåret er startet, så lad os mødes i skoven, hvor orienteringsløb skal opleves. På snarligt gensyn.



Af Henrik Andersen

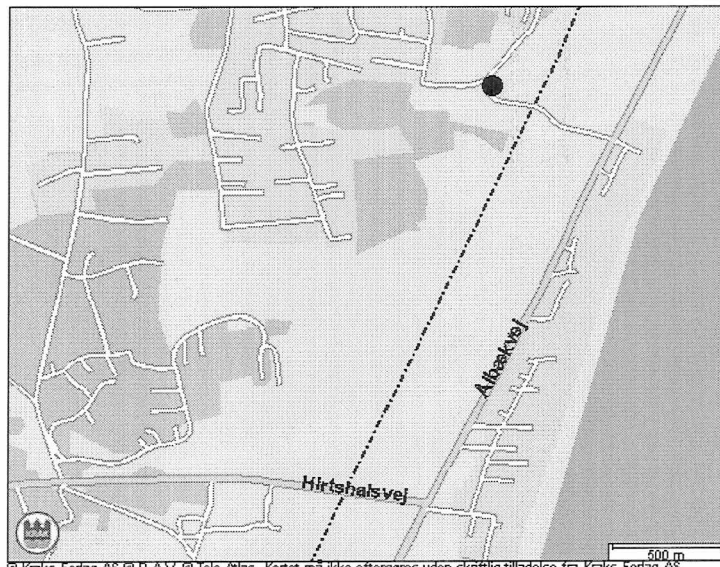
Træningsweekend 16.-17. februar

Årets træningsweekend går til toppen af Danmark, hvor vi skal bo på Højskolen Diget. Løbene kommer til at foregå omkring "Den tilsandede Kirke" og Råbjerg Mile, så der skulle være udfordringer nok til alle. Foreløbigt Program:

Lørdag	10:30	Vi mødes på Diget
	11:00	Postudsætning i hold
	13:00	De medbragte madpakker fortæres
	14:00	Træning i Bunken / Råbjerg Mile
Søndag	18:00	Middag
	21:00	Natløb eller aftenskafe
	10:00	Træningsløb sammen med Skagen OK
	12:00	Frokost
	13:00	Sprint

Tilmelding senest 5. Februar til Henrik Andersen, 86193734 eller kattjahrenrik@mail1.stofanet.dk
Prisen er 150 kr. for seniorer og 75 for juniorer

Sundhedshøjskolen Diget, Hvideklitvej 15, 9982 Ålbæk. Afstanden fra Århus er i alt **208 km** og rejssetiden er ca. **2 timer 29 min** i bil (Ifølge www.Krak.dk)



Fortræning til Marselisløbet

Historie:

Fra Marselisløbets start i 1972 gjorde vi det helt klart, at selve Marselisløbet var den afsluttende eksamen på en fortræningsperiode, der strakte sig fra Grundlovsdag frem til september. Marselisløbet har gennem fortræningen villet inspirere folk til at bevæge sig mere og dermed forbedre konditionen og folkesundheden. Det står i Marselisløbets målsætning. Deltagelse i fortræningen har altid været gratis.

(Fortsætter på side 3)



(Fortsat fra side 2)

Folkesundheden:

Netop i disse tider slås der meget på Folkesundheden, uden at der er nogen der fremhæver vor fortræning, som nu har kørt i 30 år. Landets nye indenrigs- og sundhedsminister vil lønne læger for at holde folk raske i stedet for at holde de syge. I Århus kommune findes et Sundhedsråd, som ingen kender. Der findes et stigende antal fede mennesker og fede børn er et problem i folkeskolen. Ordet Folkesundhed er ikke det rigtige i tiden. Vi skal kreere et mere nutidigt og mundret slogan.

Nyt fortræningskoncept:

Marselisløbet vil i samarbejde med Århus Stiftstidende gøre noget radikalt ved Folkesundheden i Århus, gennem en massiv markedsføring for deltagelse i fortræning i perioden 5. juni til 1. september. Vi skal have en masse mennesker ud og bevæge sig 2 gange om ugen med start i Tangkrogen hver mandag og onsdag kl. 18,30. Vi skal tilbyde målinger, som gør det inspirerende at starte på fortræningen og at fortsætte med deltagelse sæsonen igennem. Derudover vil kompetente personer holde korte indlæg på max. 3 min. omkring kost, skadeforebyggelse, kropskendskab etc.

Vi vil tilbyde en måling/registrering, som dels er ved første gang og dels er ved hver fortræning, af:

Alder
Køn
Vægt
Fedtprocent
Blodtryk og puls
Kondital

Disse registreringer skal være tilgængelige på internettet og skal udvise:

- ?? Personlig forbedring af kondital gennem perioden
- ?? Blodtryk min. ved første og sidste træningsdag
- ?? Personlig forbedring af puls
- ?? Personlig forbedring af vægt
- ?? Personlig forbedring af fedtprocent
- ?? Sammenlignet med samme aldersgruppe pr. køn

For at kunne foretage disse målinger skal vi have nødvendigt udstyr til rådighed i Tangkrogen:

- ?? Blodtryks- og pulsmålere
- ?? Specielle vægte, der også måler fedtprocent
- ?? Metode for måling af kondital (Finansiering heraf skal findes.)

Og det kræver ud over sædvanligt mandskab:

- ?? Uddannede "sygeplejersker" til blodtryks- og pulsmåling
- ?? Folk til opstilling og nedpakning af vægte
- ?? Folk til at foretage konditalsmåling
- ?? Folk til udlevering og indsamling af registreringskort
- ?? Folk til indtastning af data fra registreringkort

(Mandskab hertil findes gennem udlicitering blandt 1900 afdelinger)

Med den rigtige markedsføring og samarbejdspartnere vil antallet af fortrænere forventes at ligge i størrelsesorden 1500 pr. gang. Erfaringen viser, at vi så i fortræningssæsonen har betjent op mod 4.000 personer. Et sådant antal vil være en uhørt stor mængde i Danmark i



(Fortsat fra side 3)

forbindelse med et enkeltstående tiltag for fremme af Folkesundheden.

Århus Stiftstidende ønsker, at tilmelding til målingerne foretages herigennem. Såfremt Stiftstidende forestår registrering af træningsmålingerne og resultatformidling vil det være naturligt, at deltagerne registrerer på kort med Stiftstidende-logo og at det synliggøres, at det er Stiften, der er idéskaber til dette folkesundhedstiltag.

Samarbejdspartnere:

- ?? Århus Stiftstidende
- ?? Sundhedsrådet i Århus
- ?? Danmarks Idræts Forbund (uddannelseskonsulenter)
- ?? Frit Oplysningsforbund (FO)
- ?? Ønskede yderligere partnere:
- ?? Kommunehospitalet
- ?? Amtsygehuset
- ?? Socialforvaltningen i Århus
- ?? Amtets sundhedsansvarlige organ

Som det er bekendt har Århus 1900 i samarbejde med Århus Skolevæsen fået bevilget penge fra Kulturministeriet til at gennemføre idrætsaktivitet for 10 udvalgte Skoler med SFO-klasser.

Med den erfaring vi får gennem Marselisløbets fortræning om måleresultaterne, kunne det være interessant at anvende samme målemetode på de ca. 300 børn, der kommer til at deltage i Idræts-SFO. Endnu mere interessant, såfremt samme måling kunne foretages på 10 ikke Idræts-SFO skoler. Vi tror at der vil melde sig applikanter til at gennemføre en sådan undersøgelse, såfremt vi annoncerer herfor.

Af Thomas Kokholm

Opskrift— O-Kage

Fra de mange klubblade jeg modtager fra øst og vest har jeg sakset denne opskrift:

- | | |
|------------------------------------|------------------|
| 240 g. smør | Fyld: |
| 5 dl. Sukker | 2 tsk. Kanel |
| 4 æg | 200 g. valnødder |
| 5 dl. Creme fraiche, yoghurt lign. | 2½ dl. Farin |
| 10 dl. Mel | |
| 2 tsk. Vanilliesukker | |
| 2 tsk. Natron | |
| 4 tsk. bagepulver | |

Opvarm ovnen til 160 grader. Smør en bradepande og drys den med mel. Bland fyld sammen og stil til side. Rør smør og sukker, tilsæt æg og bland godt. Tilsæt creme fraiche og rør godt igen. I en separat skål blandes mel, bagepulver, natron og vanilliesukker. Dette tilsættes derefter smørblandingen. Hæld omkring halvdelen af den sammenrørte dej ud i bradepanden. Drys ovenpå dette halvdelen af fyldet.

Af Henning Jensen

Adresseliste

En adresseliste vil fra d.25.01.2002 være at finde via klubbens hjemmeside. For at linke til adresselisten skal følgende password indtastes: GRUM