

POST1900

Årgang 13 nr. 1

Januar 2009

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme

Indbydelse til generalforsamling, den 17. februar 2009.

Opdateringer på hjemmesiden

Kommende løb

Lidt om påsken 2009-01-24

Horsens Orienteringsklub indbyder stadig til NightCamp

Peptalk fra en mester

Formandens klumme: Birgitte Halle



Siden sidst.

Bestyrelsen ønsker alle et godt nytår, med ønsket om mange timer i skoven med kort og kompas i hånden. Tak for det forgangne år, og specielt tak for arrangementet omkring DM sprint i Risskov. Det var godt gået.

Siden sidst har vi haft "kampen om den Gyldne sko" hvor Vagn Pedersen blev



vinder.

Løbet var strikket sammen med billeder, drilagtige detaljer og der blev løbet, tænkt og grublet. Både store og små hjerner var i gang. Tak til løbskomiteen for et herligt arrangement.

Så er det nye år startet og hermed en ny træningsliste. Den første træningslørdag stod Allan, Hanne og Henrik for og der var over 30 deltagere, der havde fornøjelse at forbrænde julen og nytårets "alt for meget mad" af. Heldigvis vrimler fremtiden med flere træningsløb, andre løb rundt om i landet og ikke mindst vores træningsweekend, som I kan læse om andetsteds i bladet.

Vi har også Generalforsamling d. 17.2 kl. 19.00 på Grumstolen, hvor vi håber mange vil møde op. Se indkaldelse andetsteds i bladet.

DM stafet, den 12. september 2009

År 2009 byder også på et stort arrangement nemlig DM stafet lørdag den 12. september. Asbjørn er stævneleder og godt i gang med at forberede løbet.

Natuglen, onsdag den 4 marts

Allerede i marts står vi for første del af 4 natløb, kaldet Natuglen. Det er et mindre arrangement. Vi skal løbe i Fløjstrup skov. Henrik laver baner og undertegnede er stævneleder.

Kurser

Nordkredsen arrangerer nogle kurser her i foråret,
19. februar 2009 - Banelægning med Condes for begyndere og let øvede
26. februar 2009 - Banelægning med Condes for viderekomne
Måske er det noget for dig, når/hvis du skal lave træningsløb eller andre løb.
Se på DOFs hjemmeside, hvis du vil vide mere

Hermed indkaldes til

Generalforsamling

Tirsdag d. 17. februar 2009 kl.19.00 på Grumstolen

Dagsorden:

Valg af dirigent

Valg af referent

Bestyrelsens beretning for 2008

Forelæggelse af regnskab for 2008

Indkomne forslag

Forelæggelse af budget og fastsættelse af kontingent og løbsafgift for det kommende år.

Valg til bestyrelsen

Valg af revisor og revisorsuppleant

Eventuelt.

Forslag, der ønskes forelagt generalforsamlingen til vedtagelse, kan fremsættes af ethvert medlem, og forslaget skal være bestyrelsen i hænde senest 10 dage før generalforsamlingens afholdelse. Forslagene skal optages på dagsordenen.

Stemmeret har alle medlemmer, der ikke er i kontingentrestance. Stemmeret kan kun udøves ved personlig fremmøde

Endelig dagsorden sendes ud senest 5 dage før generalforsamlingen.

Tilmelding til birgitte@obbh.dk senest søndag d. 15.2.2009 af hensyn til traktementet.

Opdateringer på hjemmesiden.

Af Henrik Andersen:

Hjemmesiden er nu opdateret med:

Træningsløbslisten for 2009

Billeder fra Juleløbet

Indbydelse til langdistanceløb

Se det hele på <http://www.aarhus1900.dk/orientering/>

Kommende løb

Af Birthe Worm.

Den nye løbesæson er så småt i gang, og følgende løb venter på din tilmelding:

Løbsdato	Arrangement	Skov	Tilmeldingsfrist
1. februar	Vinterlang 3	Gludsted Plantage	28. januar
15. februar	Vinterlang 4	Nordre Feldborg Plantage	11. februar
4. marts	Natugle 1	Fløjstrup (1900 er arrangør)	26. februar
11. marts	Natugle 2	Vesterskoven, Silkeborg	?
13.-14. marts	Nordjysk 2-dages	Tversted og Tornby Klitplantage	27. februar
18. marts	Natugle 3	Margrethelund, Viborg	12. marts
22. marts	B-løb (+ 4.division)	Ålum, Randers	13. marts
27. – 29. marts	Spring Cup	Valby og Tisvilde Hegn, Sjælland	24. februar
9. – 11. april	Påskeløb	Husby Plantage	15. marts
25. april	DM Sprint	Vordingborg by	12. april

26. april	DM Ultralang (m.åbne baner)	Harager Hegn og Grib Skov Nord	3. april
-----------	--------------------------------	-----------------------------------	----------

Natugle: Klubben har et antal pandelamper, som kan lånes ved at kontakte Chris Krogh (se hjemmesiden for detaljer).

Påskeløbene: Der er arrangeret overnatning på Vedersø Idræts efterskole, se vores hjemmeside for detaljer og tilmelding.

Lidt om påsken 2009:

Af Birthe Worm

Påsken nærmer sig - og dermed også spørgsmålet om overnatning i forbindelse med påskeløbene.

Sammen med OK Pan har vi booket 20 værelser (4-mands) og 2 klasseværelser på Vedersø Idrætsefterskole.

Ungdomsløberne med deres forældre har førsteret til overnatning, men herefter er det først til mølle.

Indbydelsen er på vej på vores hjemmeside. Bemærk at din tilmelding til overnatningen skal mailes til Christian Overvad, OK Pan.

Tilmelding til løbet foretages på O-service senest den 15.

Horsens Orienteringsklub indbydelsen gælder stadig

Af Birgit Rasmussen

Horsens Orienteringsklub indbyder ved Henrik Dagsberg, mobil tlf. 28 10 28 48 eller e-mail: dagsberg@gmail.com til deres natløbsserie, NightChamp 08-09, i nærskove omkring Horsens.

Det er 4. år, Horsens afvikler serien, der foregår over 6 løb, 3 er afviklet i november og 3 afvikles i februar.

Der er mødested i Horsens OK's klubhus med omklædning og klargøring til løbene.

Efter løbet er der omklædning og bad i klubhuset.

Der løbes med SportIdent, og der offentliggøres resultatliste efter hver afdeling.

Tidligere var løbene forbeholdt medlemmer af Horsens OK, men på grund af en del forespørgsler, åbner de nu løbene, så løbere fra andre klubber kan deltage. Løbene skal ses som fortræning til Natugle-serien i marts måned samt DM Nat.

Se instrukser på:

http://www.horsensok.dk/filer/2008/NightChamp2008_09.pdf

Peptalk fra en mester



Den mangedobbelte guldvinder Arne Nilsson sammen med 1900s guldhold anno 2007: Fra venstre: Anne Ekhard Edsen, Jakob Dybdal Abrahamsen, Arne Nilsson og Jakob Ekhard Edsen.

Foto: Lone Dybdal

1900's ungdomsafdelinger fik tips og tricks ved inspirerende foredragsaften med guldvinderen Arne Nilsson.

Af Lone Dybdal

Et stort smil, et "Yes" og en high-five.

Måske har nogen bemærket en sprudlende og smittende begejstring blandt flere af klubbens ungdomsløbere.

Der skal glæde, gåpåmod og optimisme til for at få en god oplevelse i skoven. Det vil også smitte af på præstationerne.

Det har de lært af den tidligere topidrætsmand og nuværende foredragsholder, forfatter og coach, Arne Nilsson, som ved et inspirerende arrangement gav de unge en lektion i, hvordan man med en positiv indstilling får det bedste ud af sin sport.

Arne Nilsson vandt 73 danmarksmesterskaber og 10 verdensmesterskaber i kanoroning, så han kender vejen og vilkårene i eliteidrættens verden. Det er disse erfaringer, han nu deler ud af ved kurser i erhvervslivet og som personlig coach for topidrætsfolk i andre sportsgrenene. Han har også skrevet bogen "Viljen til sejr."

Århus 1900 havde inviteret alle hovedforeningens ungdomsafdelinger til foredragsaften 3. november på Marselisborg Gymnasium, hvor Arne Nilsson øste af sine tips og tricks. Hans budskaber er, at man skal gå til sagen med begejstring, engagement og holde negative tanker væk, fordi de påvirker præstationerne. Man skal være opmærksom på sin egen udstråling: er man sur og negativ, smitter det. Begejstring smitter også.

Man skal øve sig i at bryde sine dårlige vaner ud fra devisen: det man træner, bliver man bedst til – det gælder også ens uvaner. Gentager man sine fejl, så sidder de mere og mere fast. Det tager tre uger at komme af med en vane. I stedet skal man træne i det, man vil blive bedre til.

Går det galt undervejs i en konkurrence, skal man ikke give op. I stedet skal man se fremad og gøre det bedste man kan resten af løbet og bagefter analysere, hvad man har lært og stille sig tre spørgsmål: Hvad skete der, hvad lærte jeg, hvad gør jeg næste gang.

Det med småt

POST1900 udgives af Århus 1900 Orientering. Ansvarshavende redaktør Birgit Rasmussen, Vedbæksalle 64, 8700 Horsens, tlf. 75 63 03 65 og mobil 2447 6301. 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 23 38 20 89.