



Årgang 17 nr. 3 2014

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme	side	2
Divisionsmatch	side	4
Officials til Marselisløbet	side	5
Kend Aarhus	side	5
Find Vej Dagen	side	6
Podiepladser	side	8
DM medalje til Aarhus 1900 løber	side	9
Sommerens løb	side	10
Interview med Jakob Ekhard Edsen	side	12
Sponsorer	side	13

**Sponsorer**





## Siden sidst.

---

Siden sidste nummer af POST 1900 har en stor del af klubbens løbere været meget aktive. Både som løbere i skoven og som hjælpere til forskellige arrangementer.

Vi var bl.a. med på Find Vej Dagen, der blev en stor succes med udgangspunkt fra Grumstolen. Du kan læse mere inde i bladet, men herfra skal lyde en stor tak til tovholder Lena Nørgaard og alle de, som var med som hjælpere. Uden jer var det aldrig gået så godt.

Klubben havde i forbindelse med årets påskeløb arrangeret en klubtur til Svendborg på Fyn, og det viste sig at være en god idé. Vi var 34 løbere af sted. Det er skønt som formand, at se at der er opbakning til de tiltag vi i bestyrelsen laver. Du kan i øvrigt læse mere om påskeløbet inde i bladet samt se lidt billeder. Bl.a. et par af klubbens løbere på præmieskamlen.

Siden sidst har der også været divisionsmatch og DM weekend med sprint og ultralang på programmet. Som tidligere år var klubben også i år repræsenteret på præmieskamlen. I år dog fra en ny og uventet kant. Efter en tur rundt i Lemvigs gader, den 26. april kunne Astrid Gylling Hougaard lade sig hylde med en flot bronzemedalje. Tillykke med det.



Om ganske kort tid – søndag den 8. juni – skal vi hjælpe Aarhus Motion med at afvikle Aarhus City Halvmarathon, og hvis du har tid og lyst til at være med til at tjene lidt penge til klubkassen, og du endnu ikke har meldt dig som hjælper, så kan du stadig nå det. Ring til undertegnede på 24 82 97 11 eller send en mail på [ah@paradis.dk](mailto:ah@paradis.dk) hurtigst muligt.

Selvom sommerferien er lige om hjørnet, så er det allerede nu tid til at sætte nogle kryds i kalenderen for efteråret. Der er nemlig flere vigtige datoer.

- **Mandag den 12. august**, hvor klubbens traditionsrige grillstafet afvikles fra Grumstolen – mere herom senere.
- **Weekenden 23.-24. august**, hvor der er DM Mellem og Midgårdssormen på Sjælland. Vi er i bestyrelsen klar på at arrangere en klubtur med fælles overnatning, såfremt der er stemning herfor. Efter mellemdistance om lørdagen, er der stafetløb om søndagen, hvor der dystes i tre klasser, **Thor** (10 svære baner m/k med start kl. 3), **Elle** (5 kortere baner for de ældre løbere m/k med start kl. 4) samt **Tjalfe** (4 lette/mellemsvære baner op til H/D 14 med start kl. 8). Du kan læse mere om arrangementet her <http://okoest.dk/mellem-midgaardsorm/>

Er du interesseret i at tage med til Sjælland, så giv mig en tilbagemelding snarest, så vi kan begynde at planlægge turen.

- **Søndag den 31. august**, hvor der er Marselisløb, og vi er medarrangør. Vi skal bruge rigtig mange hjælpere.
- **Søndag den 7. september**, hvor vi skal løbe divisionsmatch, og har brug for jer alle sammen.

Jeg vil ønske jer alle en rigtig god sommer.

# Divisionsmatch i Bjerre Skov

---

*Af Allan Hougaard*

Efter vores nedrykning fra første division skulle vi søndag, den 4. maj en tur til Bjerre Skov, hvor vi skulle løbe mod Herning OK, Viborg OK og Mariagerfjord OK.

37 løbere fra klubben var klar til at kæmpe og gjorde deres allerbedste. Vi leverede flotte løb og placeringer på flere baner hos såvel herrer som damer, og vandt komfortabelt over såvel Viborg og Mariagerfjord. Desværre måtte vi se os slået af Herning OK, hvilket jeg tilskriver, at de stillede med 20 løbere mere end os 😊.

Hvis vi kan mønstre lidt flere løbere til vores næste match den 7. september, så er jeg sikker på, at vi godt kan hamle op med Herning også. Nedenfor et stemningsbillede fra stævnepladsen. At deltage i en divisionsmatch er også socialt samvær, hygge og godt humør.



# Officials til Marselisløbet den 31. august 2014

---

*Af Frank Dabelstein*

1900 Orientering stiller hvert år med et hold officials til Marselisløbet.

Det arbejde giver en indtægt til klubben, og er dermed med til at finansiere mange af vores aktiviteter.

Jeg vil derfor gerne bede alle om at reservere søndag d. 31 august fra 9.30 til ca. 13 til at være official.

Hvis ikke andet er aftalt, så er mødested som sædvanlig på Gåsehavens P-plads (på hjørnet af Hørhavevej og Ørneredevej).

Marselisløbet er en årlig tilbagevendende begivenhed, hvor vi sammen yder en indsats men ikke mindst, hvor vi sammen hygger os i skoven med de mange glade løbere (red.)

## Kend Aarhus 22. maj 2014

---

*Uddrag fra artiklen i Vital marts 2014.*

Tag på Byvandring i midtbyen var overskriften til seniorer i Aarhus. Turen blev prøvekørt af Aarhus 1900's faste støtter, Lena Nørregaard, Erling Nørregaard, Øjvind Brøgger og Birgitte Halle, som havde valgt Vikingetiden som et ud af 5 emner.

På vores facebook side skrev Øjvind Brøgger efter afviklingen af dagen, den 22. maj:

Mere end 1000 sæt Kend Aarhus udleveret i dag til vores event.

Vejret var med os, og det var interessen også. Vi blev nærmest væltet, da kl. nærmede sig 11 i formiddags, og efter Birgittes og Kate Runges velkomst gik det løs. Folk med en del grå hår i toppen var klar til at tage kort og gå Aarhus tynd. Det var en fornøjelse.

11.30 var der stort set udsolgt - både i vores materialer og i deltagere, så det

må siges, at det var en stor succes.

Vi måler jo ikke på det, men der var en traven frem og tilbage over Store Torv med kort og beskrivelser, så længe vi var der. Kl. 12.45 pakkede vi sammen og sagde tak for i dag til hinanden.

Tak til alle for hjælpen og opbakningen.

"Bestyrelsen takker alle hjælpere og tovholdere for denne indsats som både har givet viden om klubben og viden om, at med et kort i hånden kan man få mange store oplevelser. Måske en og anden næste gang forsøger sig med skoven.red."



## Find vej Dagen 5. april 2014

---

### **Af Lena Nørgaard**

Dagen oprandt, vejret var lidt blandet og til tider halvkoldt, så på vejen derned sagde jeg til Erling " Bare der kommer flere deltagere end hjælpere ". Det skulle så sandelig vise sig at holde stik.

Fra kl. 10 var der et lille ekstra arrangement, idet nogle spejdere med familie havde fået en rute på 10 km, som de gik sammen med Hanne Gylling efter en grundig indførelse i orientering/kort af Sune, 38 personer i alt.

Fra kl. 13 gik det egentlige Find vej arrangement i gang, og der blev hurtigt fyldt på gårdspladsen ved Grumstolen. Mange valgte 4 km ruten, lidt færre 7 km ruten. Vi havde hjælpere ude i Storskoven for at hjælpe deltagere, der e.v.t. havde mistet orienteringen. Hjemme på Grumstolen var der en 1,5 km sprintbane, der virkelig blev afprøvet. Nogle løb den endda flere gange for at forbedre tiden, og mange valgte den også efter at have gennemført en af turene i Storskoven.



Så antallet af hjælpere på ca. 20 blev langt overtrumpet af de 38 fra spejderarrangementet og ca. 80 andre deltagere. En stor tak til alle hjælperne og til Olaf og Lone, der havde rejst pavillonerne, hvorfra vi kunne vejlede deltagerne, samt dele frugt og vand ud. Lone Dybdal har ydet en stor indsats for at få arrangementet omtalt i avisen – tak for det!

Samme dag havde PAN et tilsvarende arrangement kl. 10 om formiddagen. I mine øjne virker det lidt underligt, vi ikke kan samarbejde omkring det. Faktisk var det sådan, at plakaterne fra de 2 klubber skulle hænge side om side rundt omkring, og det tror jeg ikke den almindelige deltager kan forstå. Vedrørende markedsføring blev der uddelt en del flyers samt opsat plakater på biblioteker, fritidshjem, skoler osv. i det sydlige opland, men om det har nogen effekt tvivler jeg på. De få, jeg fik spurgt, havde læst om arrangementet i avisen eller på et elektronisk medie. Det er også min opfattelse, at andre hjælpere har fået samme svar?

Personligt tror jeg mere på avisomtale og elektroniske medier, end opsætning af plakater og uddeling af flyers i konkurrence med PAN, men jeg håber der sker en evaluering inden næste års arrangement.

Af de 8 adspurgte, der var til intro træning sidste mandag, var der kun 1 deltager fra Find Vej Dagen. Men omvendt kan der jo være nogen, der senere får lyst til at afprøve orienteringssporten eller fortæller videre om oplevelsen – det vigtigste er, at der måske er sået et kim.

Men, at dagen var en succes, hersker der ingen tvivl om.

# Podiepladser i påsken

---

*Artiklen samlet op fra ungdomssiden. (red)*

***To af 1900's unge løbere kom på præmieskamlen ved årets påskeløb på Sydfyn.***



***Anne Bo Kølbæk opnåede en flot 2.plads og måtte en tur på skamlen.***

Efter tre dages strabadser og to etapesejre kunne Maria Søby Pedersen hoppe op på præmieskamlens øverste trin og modtage sin præmie som samlet vinder af D 21 B.

Anna Bo Kølbæk var hurtigst på sidste etape i D 10 B og fik en flot 2. plads sammenlagt, og begge blev selvfølgelig hyldet af stolte og klappende klubkammerater efter den sidste etape, der foregik i flot forårsvejrs ved Holstenshus Gods.

De to første etaper blev løbet i Svanninge Bjerge og Krengerup Skovene, og imellem skovturene blev der ladet op på Svendborg Vandrerhjem, hvor Birgit havde bestilt en fyrstelig opvarmning af løberne.

## **Koldt vand til trætte ben**

Det blev også til et foredrag ved EM-deltager Jakob Ekhard Edsen, der bl.a. berettede om, hvordan man som eliteløber lader op og får tiden til at gå imellem de krævende løb i landsholdsdragten. Især den stående restitution i en pool med koldt vand gjorde indtryk på forsamlingen, og der blev mumlet i krogene om at få saunaen i Grumstolen udskiftet med et bassin til koldt vand! 1900's ungdomsløbere gjorde det generelt fint til påskeløbene, og efter 3 dage blev resultaterne sådan:



Astrid Gylling Hougaard nr. 10 i D 12 A.  
Maria Bo Kølbæk, nr. 16 i D 14 A  
Karen Abildgaard Poulsen, nr. 11 i D 16 A  
Mikkel Bo Kølbæk, nr. 16 i H 12 A  
Jonas Abildgaard Poulsen, nr. 15 i H 18 A.

Desværre kom Anne Ekhard Edsen ikke igennem, da hun fortsat døjer med skader, og Pernille Gylling missede en post, så der blev ikke nogen samlet placering til de to.

Nogle glimt fra Påskeløbene kan ses via linket til ungdomssiden på Aarhus 1900 Orienterings hjemmeside.

***Længere inde i bladet kan du læse et uddybende interview med Jakob Edsen(red.)***



## DM medalje til Astrid

---

***Artiklen samlet op fra ungdomssiden. (red)***

Astrid Gylling Hougaard spurtede sig til en flot bronzemedalje i D 12 ved DM sprint i Lemvig. Efter bare 12 minutter og 47 sekunder rundt i Lemvigs gader, baggårde og butiksområder kunne Astrid spurte i mål på havneområdet, der lagde asfalt til stævnepladsen. Astrid havde endda dagens næsthurtigste tid i klassen, der havde 16 poster på 1,7 km. Førstepladsen blev nemlig delt imellem Nanna Lysemose Poulsen, Silkeborg og Anne Sofie Thyssen Harfot Horsens, der begge brugte 11:55 min.

1900 havde 14 løbere med i stævnet der blev afholdt i flotteste forårsvejr. Det var tæt på en medalje til Jakob Edsen der i år debuterer i H21, men et bom på et langstræk sendte ham ned på en i øvrigt flot 5. plads.

I juniorklasserne havde vi 4 løbere med. I H 20 blev Jakob Dybdal Abrahamsen nr. 8 og Jonas Abildgaard Poulsen nr. 20. I D 20 blev Anne Ekhard Edsen nr. 14 og Pernille Bøgh Gylling nr. 20, mens Karen Abildgaard Poulsen i D 16 opnåede en 15. plads.

# Sommerens løb

---

*Af Vagn Pedersen*

## **Gode muligheder for løb i Aarhus og omegn i maj og juni**

Det traditionelle Kristi Himmelfartsløb den 29. maj, som vores ungdom arrangerer sammen med OK Pans ungdom afholdes i Marselis Nord. Kom og støt dem.

Der er desuden 3 sprint løb - SprintChamp – i Aarhus og Odder i juni måned.

## **Sommeren byder på de sædvanlige stævner rundt om i Jylland, hvor der er 3 løb på 3 dage.**

Der er Vestjysk 2-dages i Vestjylland, Vikingedyst i Sønderjylland og Læsø 3-dages.

Til alle 3 løb er der mulighed for, at man kun løber en eller to dage.

Der er mulighed for overnatning på stævne camping til Vestjysk 2-dages og Vikingedysten. Til alle 3 løb er der en fælles grill-aften.

Læs mere om løbene i indbydelserne, der kan findes via o-service.

## **JFM, DM-mellem og Midgårdsormen i august**

Lige efter sommerferien – den 16. og 17. august arrangerer Silkeborg og Horsens JFM- Stafet og JFM-lang, og der er DM-mellem og Midgårdsormen i Nordsjælland 23. og 24. august

Meld dig i god tid, hvis du skal med til disse løb efter sommerferien. Især af hensyn til at stille stafethold er det med at komme ud af starthullerne. Du kan evt. også lufte interessen i vores facebook gruppe.

Se også formandens opfordring til weekendtur på Sjælland.

## Løbskalender

Dato		Løb	Sted	Tilmelding Senest
29/5	Torsdag	Kr. Himmelfartsløb	Marselis Nord	25/5
7/6	Lørdag	SprintChamp 1	Frederiksbjerg Aarhus	
13/6 -15/6	Fredag – Søndag	MTB-O Søjhøjlandet	Skanderborg Dyrehave, Nordskoven og Sønderskoven	6/6
15/6	Søndag	Vejle Stafet	Frederikshåb Vest	6/6
21/6	Lørdag	SprintChamp 2	Aarhus Universitets-hospital Skejby	
22/6	Søndag	Klitløbet	Hjardemål Klitplantage	12/6
28/6	Lørdag	SprintChamp 3	Odder	
27/6-29/6	Fredag - Søndag	Vestjysk 2- dages	Holstebro C (Sprint), Vestre Plantage og Stråsø Midt	13/6
4/7–6/7	Fredag – Søndag	Vikingedyst	Varbergparken Hønning Linnet	30/6
16/7–18/7	Onsdag - Fredag	Læsø 3-dages	Vesterø By Klitplantagen	4/7
16/8	Lørdag	JFM-stafet	Silkeborg	
17/8	Søndag	JFM-lang	Horsens	
23/8	Lørdag	DM-Mellem	Nørreskoven	
24/8	Søndag	Midgårdssormen	Rude Skov	

## Træningsløb

Træningsløb er gratis for medlemmer i Århus 1900 og OK Pan. Træningsløb er på lørdage med start mellem kl. 11:00 og 11:30. Se mere på [vores hjemmeside](#) eller [OK Pan's hjemmeside](#).



## Interview med elite o-løber Jakob Edsen

---

*Af Birgit Rasmussen*

**April 2014**

*Som førsteårs-senior er du blevet en del af seniorlandsholdet og udtaget til EM i orienteringsløb i Portugal. Hvad har det betydet for dig at skifte fra junior og op i seniorklassen og hvordan nåede du dertil?*

Skiftet fra junior til senior betyder praktisk talt ikke så meget. Jeg træner til hverdag med EC i Århus og har gjort det siden opstarten 2011. Her er det vi både junior og senior eliteløbere der træner, så jeg omgås allerede en del med 'de gamle'. Niveaueet på træningerne er altid rigtigt højt og det er fedt at have muligheden for at træne med løbere såsom Tue, Søren og Rasmus, der alle har leveret resultater på højt niveau – det niveau, som jeg en dag skal op på! Og når man så på de gode dage kan følge med er det super motiverende og giver ekstra blod på tanden.

Til DM bliver der nu væsentligt større konkurrence, ligesom der vil være hård kamp om at blive udtaget til internationale konkurrencer såsom VM, EM og World-Cup. Men jeg ser det som en udfordring og glæder mig til at komme i gang med min seniorkarriere!

*Du skal løbe sprintdistancen og mellemdistancen til EM – er det dine favoritdiscipliner?*

Sprinten er mit primære fokus til EM. Det er den distance, der er min favorit og her jeg har mine spidskompetencer. Jeg har gjort meget ud af at forberede mig og er top motiveret for at give den alt hvad jeg har.

Mellem bliver mit sekundære fokus til EM og jeg har ikke forberedt mig nær så godt som på sprinten. Men det er altid fedt at løbe mellem og terrænet i Portugal er relativt åbent og rigtig hurtigt, så på den måde er det ikke så forskelligt fra sprinten – det er blot en 'lang sprint'.

Det er fedt at komme ud og løbe både sprint og mellem og få nogle erfaringer

med start og konkurrence ved et senior mesterskab. Tingene er lidt anderledes og det hele er lidt større.

*Hvilke betydningsfulde milepæle har du haft på din vej til der, hvor du er nu?*

Der er sket mange ting på min vej til der, hvor jeg står i dag. **Mest skelsættende** er den knæskade jeg pådrog mig under en fodboldtræning tilbage i 2008. På daværende tidspunkt havde jeg spillet fodbold og løbet orienteringsløb længe og gjort det godt i begge kredse, men ikke bestemt mig for at gå mere op i det ene end det andet.

Ved årsskiftet til 2008 startede jeg i fodboldklubben HEI, for at komme til en klub med lidt større ambitioner end Virup IF. Men inden sæsonen kom i gang fik jeg en såkaldt Patella-luxation (knæskallen vredet af led) under fodboldtræningen d. 28. februar. Det betød, at jeg måtte 6 uger på krykker og gå med Don-Joy skinne på benet 24 timer i døgnet. Ikke nok med at det var farvel til sport i næsten 4 måneder, så var det også slut med kontaktsport. På baggrund af lægens opfordringer om kontaktsport og af frygt for at det skulle ske igen droppede jeg fodbolden og begyndte i stedet at fokusere mere på orienteringsløb. I løbet af sommerferien begyndte jeg så småt at kunne løbe igen og i efteråret blev jeg udtaget til EYOC i Schweiz. Året efter blev jeg igen udtaget til EYOC i Serbien og nu var jeg helt og holdent sikker på hvad jeg ville – jeg skulle være elite orienteringsløber. Og så tog det fart med optagelse i Junior Eliten 2010, sprint-guld til Junior EM 2011, pris som årets idrætsudøver 2011, stafet-sølv til Junior VM i 2012, optagelse i Team Danmarks Talentprogram, 7. plads på Junior VM lang 2013 samt deltagelse i min første World Cup. I dag er jeg en fast del af U-23 gruppen og på vej til mit første Europamesterskab som senior. Det er helt vildt!

Hvis jeg skal udpege en **specifik milepæl rent 'karrieremæssigt'**, så må det være Junior EM sprinten i 2011 i Østrig.

Jeg gik ind til denne konkurrence med en solid mental indstilling og troen på at jeg var den bedste og at jeg var i stand til at vinde. Før i tiden havde jeg ikke set mig selv som en vinder, men altid en der fik gode, men sekundære placeringer. Jeg havde brugt meget tid på mental træning og specielt ét citat gjorde at jeg ændrede min mentale indstilling til konkurrencerne. "Jeg tør, jeg vil, jeg kan" – forstået på den måde at *jeg tør* gå efter sejren, *jeg vil* gå efter sejren, *jeg kan* gå efter sejren. Men samtidig *tør* jeg også at tabe.

Hvis man ikke tager nogle chancer og satser 100 % ved enten at tage et bestemt vejvalg eller ligge rigtig hårdt ud fysisk, så vinder man ikke. Nogle gange rammer man plet – andre gange misser man.

Så i stedet for at satse på at løbe i top 6 til Junior EM, hvilket ville være et godt resultat, satsede jeg benhårdt på at blive nr. 1. Jeg følte mig godt tilpas og spændt under opvarmning. Før jeg gik ind i startboksen får jeg øjenkontakt med Emil Thorsen (juniorlandstræner) og siger 'jeg vinder det her'. Vi giver hinanden et high-five, og jeg får ind i første startboks.

Jeg løber mit hidtil bedste løb på daværende tidspunkt. Jeg lagde hårdt ud

fysisk og lykkes samtidig med at være kontrolleret offensiv i min orientering. Jeg vinder konkurrencen og kan kalde mig Junior Europamester. Det var den fedeste følelse at satse benhårdt på at vinde og ikke bare tage til takke med sølv eller bronze. De tanker og den måde jeg arbejder på op mod konkurrencen har været vigtige erfaringer og noget der har hjulpet mig fremover og gjort at jeg går ind til hver konkurrence med en mental indstilling og troen på at jeg kan vinde konkurrencen.

*Hvad er planerne for den kommende sæson?*

Min kommende sæson byder bl.a. på EM i Portugal her i starten af april samt World Cup i Finland i starten af juni. Derudover skal jeg løbe DM sprint i slutningen af april samt DM lang til august. I dialog med landstræneren har jeg valgt at fokusere 100 % på EM og World Cup i Finland og dermed ikke satse på VM i år. Den tid skal nok komme.

*Du fortalte om Australien ½ år som træner m.v. Kan du skrive lidt om dine planer og forventninger med ½ år i Australien, hvornår osv.*

Ja, jeg har ansøgt om et trænerjob i Australien ved klubben Orientering ACT fra d. 1. september. Her skal jeg fungere som træner og levere to træninger om ugen samt hjælpe til ved diverse arrangementer og konkurrencer, som de arrangerer. Jeg kan tilvælge enkelte 'jobs', som eksempelvis korttegner eller instruktør for skolearrangementer eller som noget helt tredje, som ikke behøver at have forbindelse til orientering (caféjob eller lignende).

Mens jeg er i Australien skal jeg bo hos en familie, som selv har tilknytning til klubben og orienteringsløb. Jeg aftaler selv et månedligt beløb med familien, som jeg så betaler for at bo hos dem.

Klubben uddeler et scholarship på 1500 australske dollars og giver samtidig gratis medlemskab i klubben og startafgifter til alle løb i sæsonen. Derudover får man også et tilskud til flybilletten derned. På den måde bliver opholdet ikke så omkostningsfuldt, og jeg kan måske endda ende med et lille overskud.

Et halvt år i Australien bliver på mange måder udfordrende og utroligt spændende. Både som orienteringsløber og som menneske kan jeg blive udfordret på godt og ondt. Jeg tror det er rigtig sundt at komme væk og opleve noget helt andet end det man er vant til. Samtidig er jeg rigtig glad for at få muligheden for at opleve nye steder i et spændende land samtidig med at jeg har gode muligheder for at vedligeholde min træning og få en god 'vintertræning' i varmere omgivelser. Jeg vil fortsat være satsende og ugentligt være i kontakt med min personlige træner og landstræner samtidig med at jeg vil følge med landsholdsholdet i det omfang det nu er muligt. Så selvom jeg tager et halvt år eller mere til Australien, så vil jeg stadig være 100 %

satsende eliteløber og have målsætninger om at levere gode resultater i den efterfølgende sæson.

*Har der været omkostninger ved at træne så ambitiøst.*

I og med at jeg har trænet ambitiøst og valgt at satse på orienteringsløb har det betydet at jeg måtte vælge nogle andre ting fra. Først og fremmest har jeg ikke været specielt aktiv i det sociale fællesskab på gymnasiet, da mange af disse arrangementer har alkohol, som et omdrejningspunkt og det er aldrig rigtig sjovt at være til en fest hvor alle er plørefulde, når man ikke selv må drikke alkohol. Jeg har så vidt muligt prioriteret at være med et par timer ind i mellem, men det er svært at være rigtig med.

Men i stedet for at se dette som et fravalg af en god fest og sjove stunder, ser jeg det som et tilvalg af alle de fede oplevelser, som min træning og seriøsitet vil give mig på træningslejr og konkurrencer rundt i hele verdenen.

*Har du nogen gode råd til kommende o-løbsstjerner?*

Hvis det er, at man virkelig vil blive en god orienteringsløber og atlet, så er det vigtigt at man indstiller sig på, at man ikke altid kan være med, hvor det er sjovt. Til tider må man sige fra og gå tidligt hjem fra en fest, fordi man skal tidligt af sted til træning eller på samling med landsholdet. Men det er vigtigt at se dette som et tilvalg og ikke et fravalg. Jeg vælger aktivt at tage hjem fordi det vil betyde at jeg kan blive udtaget til næste store konkurrence. Således vender man handlingen til noget positivt og fokusere på det gode i stedet for at tænke på det man går glip af.

Man må indse at man ikke både kan få 12-taller i skolen og være eliteatlet. I perioder, hvor man er presset op med meget træning og skole, bliver man nødt til at prioritere. Så må man slække lidt på skolen, således at det ikke går udover træningen.

Hvis man prøver at være 100 % to steder, så ender man med at gå nedem og hjem. Det kan ganske enkelt ikke lade sig gøre..



*Du og din nære familie løber alle orienteringsløb, har det haft betydning?*

Det har haft en kæmpe betydning! Det er fedt, at der er noget, som vi alle sammen kan samles om og dele oplevelser med hinanden. Vi har hver vores ambitionsniveauer og oplever forskellige succeser, men vigtigst af alt er, at vi kan dele dem med hinanden. Selvom jeg ofte har en anden tilgang og opfattelse af hvordan kortet og terrænet ser ud er det altid interessant at høre hvad mor, far eller Anne har tænkt på samme stræk eller område.

Jeg holder endvidere enormt meget af vores sommerferie hvor vi altid får kombineret en 'almindelig ferie' med at løbe orienteringsløb et eller andet sted. Senest i USA hvor vi valgte at køre ekstra 5 timer i bil for at deltage i de Vestamerikanske mesterskaber ved Lake Tahoe. Det er sgu bare fedt at vi alle sammen er med på sådan et lille 'sidespor' fra den almindelig USA-tur.

*Ideer til Aarhus 1900 orientering?*

Jeg synes Aarhus 1900 Orientering er en rigtig god klub at være medlem af og, jeg synes ikke, der skal laves noget om overhovedet. Jeg er rigtig tilfreds med den måde klubben fungerer og med alle medlemmerne! Jeg holder rigtig meget af vores klubture til diverse konkurrencer og træningsture, hvor der i den grad er plads til alle og hvor man altid føler sig velkommen. Der er altid en afslappende atmosfære hvad enten det er i klubhuset, på stævnepladsen eller i skoven og det er bare skønt!

*Er du og har du været tilfreds med tilknytningen til vores klub, bakker vi op, kan vi gøre mere for dig?*

Jeg er rigtig glad for at være medlem af klubben, og jeg kan slet ikke forestille mig at skulle være noget andet sted. Selvom jeg ofte er af sted med OK PAN på ture til stafetter i Sverige og Finland, så er det i Aarhus 1900, at jeg hører til. Det er skønt at komme ud i klubhuset og snakke med jer alle sammen og mærke den store interesse, der er for mine konkurrencer og træningslejr rundt om i verdenen. Det er super dejligt at mærke.

*Ser vi dig til O-Ringen og hvilke baner skal du løbe?*

Ja, jeg skal med til O-ringen i år og bo i telt på campingpladsen sammen med 5 andre drenge. Jeg skal efter flere overvejelser løbe H21, da det passer bedre ind i vores planer. Jeg havde overvejet at tilmelde mig H21E for at gå lidt mere seriøst ind til konkurrence og samtidig komme til at løbe mod nogle af de aller bedste løbere. Men valget endte på H21, da det nu engang er sommerferie og jeg på det tidspunkt vil være nykåret student med alt hvad dertil hører. Jeg



kommer til at give den gas og går efter en samlet sejr, men der skal også være plads til sjov og ballade med drengene i den uge.

*Link til din blok.*

Her er linket til min blog: <http://www.jakobedsen.blogspot.dk/>

## **Maj 2014**

Det er nu en lille måned siden EM løb af stablen i Portugal. Sprintdistancen var mit primære fokus og det var også her jeg leverede det bedste resultat. Jeg løb en rigtig god kvalifikation og kom sikkert videre på en placering som nr. 10. Jeg vidste at jeg var i god form og at jeg rent fysisk var i stand til at kvalificere mig til finalen. Mit fokus var således at levere en god teknisk præstation og ellers presse godt på fysisk når teknikken var på plads. Hvis jeg behøvede at tage enkelte taktiske teknik-stop, så gjorde jeg det uden at blive stresset over at stå stille og læse kort.

På finale dagen havde jeg det ret dårligt og kroppen var slet ikke, som den skulle være. Jeg drak masser af vand og prøvede at spise, men ingenting hjalp det. Da vi ankom til karantænezonen lagde jeg mig ned for at få ro på kroppen og i løbet af kort tid var jeg faldet i søvn. Jeg sov væsentligt længere tid end jeg havde planlagt og ikke fået spist det måltid jeg havde planlagt at indtage ca. 2 timer før. Jeg var bleg i hovedet og havde det stadig rigtig dårligt. Der var nu ca. 90 min. til start.

Jeg fik vendt situationen med Torbjørn (landstræner) og sammen fik vi lagt en plan. Jeg skulle spise en stor gel og en halv banan og så ellers drikke en masse vand, gerne energidrik. Det var vigtigt at få fyldt noget energi på kroppen. Jeg skulle sætte mig at slappe af og prøve at få kroppen indstillet på at skulle ud at løbe.

Da jeg så småt begyndte min opvarmning føltes kroppen en smule bedre, men dog med en vis ubehag. Jeg fik en gel mere og begyndte en mere intensiv opvarmning. Efter et par opmuntrende ord begyndte kroppen så småt at føles okay igen. Få minutter før jeg går ind i startboksen er jeg helt klar og fokuseret på opgaven. Da starten går, har jeg glemt alt om at have det dårligt og føle sig utilpas.

Jeg løber et rigtig fint løb og tage flere gode beslutninger undervejs. Jeg presser hårdt på fysisk og har overskud teknisk. Jeg ender som nr. 39 og får indfriet min målsætning om en top 40-placering.

Jeg er rigtig tilfreds med mit EM og jeg har fået en masse gode erfaringer med hjem. Specielt oplevelsen før sprintfinalen har alligevel ført noget godt med sig. Selvom jeg havde det umådeligt dårligt halvanden time før start, så formåede jeg at få vendt situationen om og leveret et rigtig godt resultat. Hvis jeg fremover oplever noget lignende, så véd jeg, at jeg godt kan få kroppen i gear, selvom det umiddelbart ikke føles sådan. Det er blot et spørgsmål om at gik kroppen et spark i røven og så komme i gang med at løbe.



**Det var en kæmpe oplevelse at være til EM og jeg er topmotiveret for at komme i gang med en hård træning frem mod World Cup i Finland, som er mit næste store mål for sæsonen. Det bliver vildt fedt!**

## Indkøbsaftale med Løberen

Vi får 15 % rabat på alle IKKE NEDSATTE VARER, dog undtaget GARMIN, BABYJOGGER OG ENERGI.

Det gælder både ved køb i butikken, på nettet og på stævnepladser.

Du kan registrere dig på Løberens hjemmeside. Se vejledning

<http://www.aarhus1900.dk/Orientering/nyheder/LoberenRabatshopGuide.pdf>

## Indkøbsaftale med Eventyrsport

Til medlemmer af Aarhus 1900 Orientering ydes 20 % rabat på alt Haglöfs og Didriksons i både Toursport og Eventyrsport. Desuden fås 10 % rabat på det resterende sortiment i begge butikker - dog ikke madvarer og GPS. Der er ikke rabat på nedsatte varer.

Ved køb medbringes kvittering for indbetalt kontingent til Aarhus 1900 Orientering. Normalt er det dog tilstrækkeligt, at sige man kommer fra klubben.

## Sponsorer



## 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. 23 38 20 89.