

# POST 1900

5. årgang nr. 3 marts/april 2001

Informationsblad for Århus 1900 Orientering

Af Thomas Kokholm

## Nyt layout

Forandringer sker næsten altid med det visuelle først – det er i hvert fald det, som først kommer til ens opmærksomhed. Efter en livlig debat om mulighederne, og de fremtidige perspektiver for klubbladet i klubregi, hvor der var flere som gerne i fremtiden ville modtage bladet i en ”digital” udgave, følte jeg at det måtte betyde et farvel til det ”gamle” blad, og dermed introducere en mere distributionsvenlig udgave. Denne nye udgave skulle udover at være mere distributionsvenlig også gerne forøge læsevenligheden.

Af Per Lind Jensen

## Formanden har ordet

### Generalforsamlingen

31 medlemmer var mødt op til årets generalforsamling den 20. februar på Grumstolen og det svarer til ca. 24% af afdelingens samlede medlemstal. Et tal man vist godt kan være tilfreds med. Bestyrelsens beretning blev pænt modtaget, og var et udtryk for et godt år med endnu engang maksimalt antal starter om end fordelt på lidt færre personer end tidligere år.

Til de af jer, der ikke var til stede på generalforsamlingen, er der til orientering vedlagt den skriftlige beretning, så kan I selv studere detaljerne lidt nærmere, hvorfor jeg ikke her skal gentage beretningen.

### Kontingent og startpenge for 2001

Kontingent blev besluttet til at udgøre følgende for 2001:

Seniorer	240 kr/halvår
Juniorer/supersenior	120 kr/halvår (<21 år og >60 år)
Passive	200 kr/år
Familierrabat 20% ved mindst 3 på samme adresse.	

### Løbsafgift

Seniorer	500 kr/år	(Gældende løb i Norden)
Juniorer/supersenior	250 kr/år	(Gældende løb i Norden)

### Hædersbevisninger

Jubilæumsskålen blev givet til Lisbeth Møller og Kim Jørgensen for arbejdet med bl.a. klubbens hjemmeside i det nyoprettede informationsudvalg.

Ungdomsfadet tilfaldt Nanna Dybdal

O-løbstrolden gik til Sara Jacobsen.

### Bestyrelsen for 2001

Henning Jensen, Birte Sivebæk og Jane Mathiasen blev alle genvalgt for en ny 2 års periode så bestyrelsen er fortsat fuldtallig og arbejdsdygtig. Det er dejligt, når nogle har lyst og vilje til at gøre et stykke arbejde for fællesskabet.

### Nye vedtægter 2001

På grund af ændringer i folkeoplysningsloven skal alle 1900's afdelinger have tilpasset deres vedtægter og det gælder naturligvis også 1900-orientering. Bestyrelsen arbejder på sagen, og I kan forvente indkaldelse til en ekstraordinær generalforsamling her engang i foråret med vedtægtsændringer på dagsordenen. Hovedbestyrelsen ved Henning Holmen Møller arbejder med på sagen.

**De nye kontingent og løbsafgift  
satser er noteret på girokortet.**

Af Birgitte Halle

## Træning i kropsbevidsthed

Jeg blev mindet om det straks jeg vågnede mandag morgen. Da jeg svingede benene ud af sengen og bevægede mig ud på badeværelset, blev min anatomilærdom repeteret i praksis.

Jeg mærkede h e l e kroppen. Fodleddene værkede, benene følte uendelig tunge, selv skulderpartiet var jeg ikke et øjeblik i tvivl om hvor sad.

Alligevel havde jeg det forbavsende godt og var i strålende humør. Mit mentale *jeg* svævede over den tunge, brugte krop og overvældede alle de ømme muskler og led.

Lige præcis sådan virker en træningsweekend i det nordjyske på mig. Hvad det skyldes? .....Tjaaa jeg ved det ikke, men naturoplevelserne, det at bruge sig selv fuldt ud, samværet med løbevenner, vejret, maden, er nogle af budene. I hvert fald giver det mig meget energi at komme på en sådan tur. Får jeg mulighed for at blive udsat for noget lignende en anden gang, vil jeg helt sikkert sige JA TAK.

En stor tak til de energiske sjæle, som lægger megen arbejde og tid i at arrangere en sådan tur, der giver os andre mulighed for en herlig weekendoplevelse incl. de ømme muskler. Tak for en meget god weekend.

Af Birgit Rasmussen

## Træningsweekend

Det er efterhånden længe siden, jeg var med på en træningsweekend – 1997. Men i år skulle det så være igen. Det kan ellers nok være, at Henrik, Katja og co. havde lavet nogle spændende baner og gode udfordringer. Mit held, at jeg havde Ole med, så jeg kunne bruge ham som undskyldning til at gå lidt langsomt til værks. Klitorientering har for mig altid være svært, men efter denne weekend har jeg da lært lidt. F.eks. altid at se på kortet, inden man løber af sted for at finde ud af hvilket målestok der løbes efter – en ikke uvæsentlig detalje, lærte jeg nok engang.

Det var dejligt at komme i gang igen efter en lidt stille vinterperiode, så nu venter påskeløbene forude.

Overnatningsstedet og løbsområderne i det nordjyske var virkelig godt fundet. Tørtræningen søndag aften var nu heller ikke at foragte. Man kan vel nok meget, når man sidder tørt, lunt og godt i sin lille stue og prøver at rekonstruere, hvad det egentlig var, man gjorde.

Også dejligt, Henrik, at du lavede løbene, så der var mange muligheder for afkortning. Ellers var vi nok ikke kommet hjem endnu. Jeg glæder mig til næste år. Tak igen for nogle gode dage i skoven og på Sanden Bjerggaard.

Af Henrik Andersen

## Tirsdagstræning –kom og vær med!

Selv om vejret tit taler mod det, det er mørkt om aftenen og lysten ikke rigtigt er der, er det nu der skal trænes, hvis man vil være bare sådan så nogenlunde i form til forårets løb. Allerede i marts er der 4 B-løb og 2 C-løb i overkommelig afstand, så der er masser af grunde til at komme ud af starthullerne. Vi løber som sædvanlig hver tirsdag kl. 17.30 fra Grumstolen. De ”unge” løber i skoven med pandelamper (vi har nok af dem), mens de ”lidt ældre” løber på de gode kuperede villaveje i området. Der bliver løbet mellem 8 og 16 kilometer afhængigt af lyst og temperament, og efter turen er der fællesspisning.

## C-løbet i Silkeborg den 20. maj

Af Per Lind Jensen

Endelig fik vi skovtilladelsen i hus, og siden er det gået hurtigt. Løbsområdet bliver Silkeborg Nordskov og følgende stævneledelse er p.t. på plads:

Overdommer:	Morten Kjær	Silkeborg OK
Stævnekontrollant:	?	Pan har lovet at levere en.
Banekontrollant	Dieter Gravgaard	Silkeborg OK
Banelægger:	Henrik Andersen	Århus 1900
Stævneleder:	Asbjørn M. Andersen	Århus 1900

**Kontakt Asbjørn for at få tildelt en "rolle" ved C-løbet...**

Asbjørn vil meget snart kontakte flere af jer for at høre om I kan være behjælpelige med et eller andet, men I må også meget gerne selv tage kontakt, såfremt I har bestemte funktioner I kunne tænke jer at udføre op til løbet eller på selve løbsdagen.

Øvelsen går ud på at aktivere så mange som muligt, så vi kan få en rutineret stab til vi i år 2003 skal lave KUM. Asbjørn kan træffes på telefon 86176260 eller pr. e-mail: amalk@mail.tele.dk

## Kontingent og startpenge 2001

Af Henning Jensen

Vedlagt dette nummer af POST1900 finder du girokort til indbetaling af første halvårs kontingent og startpenge 2001.

Ved indbetaling af startpengene senest den 15 april 2001 deltager du i startpengeordningen, der giver dig mulighed for frit at tilmelde dig til åbne orienteringsløb i Danmark og resten af Norden i 2001 uden yderligere opkrævning af startafgift. Dog vil du efterfølgende modtage opkrævning af startafgift for de løb, hvori du ikke er stillet til start, medmindre du efter at have tilmeldt dig, er blevet forhindret i at løbe p.g.a. skade, sygdom eller anden force majeure. Eventuelle afbud med førnævnte begrundelser skal sendes til kasserer Henning Jensen i form af et skriftligt afbud senest i ugen for løbets afholdelse. Ellers tæller taxameteret.

**Sidste frist for at være med i startpengeordningen er den 15. april...**

Ønsker du ikke at deltage i startpengeordningen, afregnes startafgiften mellem dig og klubben ved, at du modtager en opgørelse over startafgift for de løb du har tilmeldt dig. Klubben sørger for afregningen med de relevante arrangørklubber efterhånden som du tilmelder dig til løbstilmelderen.

Eventuelle spørgsmål vedrørende ordningen kan rettes til kasserer Henning Jensen, tlf. 86137925.

Beløb og navn(-e) skal du selv anføre på startpengegiro kortet. Husk betalingsfristen den 15. April 2001.

POST1900 udgives af redaktionen af Århus 1900 Orientering, Falstersgade 17, 8600 Silkeborg. Ansvarshavende redaktør: Thomas Kokholm. Redaktion: Mette Laustsen, Per Lind Jensen. POST1900 udsendes hver måned eller efter behov til klubbens medlemmer. Oplag: 80 styk. POST1900 har til formål at dække de lokalinformationer som måtte have klubbens medlemmers interesse. Ligeledes skal POST1900 være et forum for medlemmernes almindelige meninger og indslag. Meninger der tilkendegives i POST1900, må ikke accepteres som udtryk for klubbens officielle standpunkt. Henvendelse via ovennævnte adresse eller via thomas.kokholm@mail.dk.