

# POST1900

Årgang 15 nr. 5 2011

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

---

## Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme	side	2
Kommende løb og udfordringer	side	4
Natugle 2	side	5
Aktiv Århus Puljen	side	6
Træningsløbslisten forår 2011	side	8
Lidt om træningsweekenden	side	9
Sponsoraftaler	side	10
Rengøringslisten	side	12



## Siden sidst.

---

Marts 2011

Generalforsamlingen, hvor 38 medlemmer deltog, er vel overstået. Allan Hougaard blev valgt ind i bestyrelsen, og vi fik sagt tak for arbejdsindsatsen i bestyrelsen til Anders Tversted. Bestyrelsen har konstitueret sig og ser sådan ud:

Birgitte Halle	formand
Birthe Worn	kasserer
Tina Poulsen	sekretær
Vagn Pedersen	bestyrelsesmedlem, med sponsorer som arbejdsområde
Anders Edsen	bestyrelsesmedlem, med ungdomsarbejde som arbejdsområde
Allan Hougaard	bestyrelsesmedlem

Formandens beretning og referatet ligger i på hjemmesiden under arkiv og klubblade.

### **DM ULTRALANG SØNDAG DEN 10.4**

Nu er det lige før klubbens helt store opgave afholdelse af DM ultralang skal løbe af stablen. Mange timers forberedelse til denne dag er allerede brugt, og der er tænkt mange tanker. Det hele kulminerer denne dag, hvor alle funktioner, små som store, skal glide og gøre stævnet til en god oplevelse for løbere og for klubben. Kortet er færdigt, banerne ser lovende ud, og vi glæder os til at høre løbernes tilbagemeldinger om løbet. Ud over selve løbet har vores godsejer Geert de Lichtenberg og frue inviteret Herregårdsforeningen til godset den dag for at de kan opleve hvordan et orienteringsarrangement forløber. Vi tager dem med ud i skoven på en lille guidet rute, hvor formanden for DOF Helge Søgaard og jeg vil fortælle om arrangementet, banerne, løbere og hvad der nu måtte blive spurgt om. Vi håber med denne "charme offensiv", at flere skovejere får lyst til at lukke deres skove op for orienteringsløbere.

Bemandingen er næsten på plads, men vi kan altid bruge en ekstra hånd.

Det bliver en stor dag.

Inden da har vi øvet os på et lille natugle løb onsdag den. 23.3.

### **Forårets korttegningsseminar**

Går du med en lille korttegner i maven og tænker, at det kunne da være spændende, så udbyder DOF kursus i rentegning og rekognoscering her i foråret. Kig på det.



# Nu gælder det 1. division – bare stig på bussen!

---



*Af Vagn Pedersen*

Vores debut i 1. division er den 3. april, så skynd dig at tilmelde dig. Vi skal dyste mod Aalborg OK, Silkeborg OK og OK Pan, så vi får brug for alle m/k.

Løbet er i Stendal/Ulvedal Plantage ved Karup, og vi arrangerer fælles bus til løbet.

Tilmelding sker også i O-service. Kontakt evt. Birthe Worm (birthemarie.w@webspeed.dk) eller Lone Dybdal (lonekeld@post7.tele.dk).  
I feltet: Til egen klub: Skriv **med bus** eller **ej bus** – også dem, der allerede er tilmeldt.

**Sidste frist for tilmelding er fredag den 25. marts, så der er ingen betænkningstid ☺.**

## **Forårets øvrige løb**

**Påskeløb ved Viborg den 21. – 23. april**

Du kan stadig nå, at tilmelde dig påskeløbet – pt. er der tilmeldt 29 fra Aarhus 1900 Orientering.

Herudover er der en række løb i nærområdet i foråret – og husk O-løb er sjovest i skoven☺

## Løbskalender

Dato		Løb	Sted	Tilmelding Senest
3/4	Søndag	1. Divisionsmatch (Aarhus 1900)	Stendal/Ulvedal	25/3
6/4	Onsdag	Natugle 4	Ans By og nærskov	1/4
9/4	Lørdag	DM Sprint	Silkeborg	25/3
10/4	Søndag	DM Ultralang	Bidstrup Gods	25/3
16/4	Lørdag	DM Nat	Gurre Vang/ Krogenbjerg Hegn	1/4
21/4- 23/4	Torsdag – Lørdag	Påskeløb	Viborg	3/4
1/5	Søndag	B-løb – 2. divisonsmatch	Hjermind	22/4
8/5	Søndag	Vejle Stafet	Haraldskær	29/4
20/5	Fredag St. bededag	NJM Lang	Uggerby	14/5
20/5- 22/5	Fredag – Søndag	Fynsk Sprint Cup	Svendborg, Fåborg og Odense	13/5
27/5	Fredag	Dansk Park Tour 1	Hørby Skoleby, Hobro	
28/5	Lørdag	Dansk Park Tour 2	Bygholm, Horsens	
2/6	Torsdag	Kr. Himmelfartsløb	Marselis Nord	
5/6	Søndag	Gudenådyst	Silkeborg Sønderskov	

## Træningsløb

Herudover er der træningsløb, hvor du bare skal møde op lørdage kl. 13.00 i vinterperioden, og onsdage i sommerperioden kl. 18.00. Se mere på [vores hjemmeside](#) eller [OK Pan's hjemmeside](#).

## Natugle 2

---

**Husk, den 23. marts har du mulighed for at løbe en Natugle i området ved Moesgård strand. Se hjemmesiden for yderligere oplysninger. Der kan udleveres kort, så længe lager haves, så kom i god tid. Vi ser frem til at byde på en kop suppe bagefter ved varmen fra bålet og en hyggesnak.**

# Aktiv Århus Puljen

---

*Af Anders Edsen*

Århus 1900 Orientering og Orienteringsklubben PAN har i fællesskab budt på at lave et projekt under Aktiv Århus Puljen. Det er midler, der blevet stillet til rådighed for foreninger, som har en god idé til at få flere til at motionere og samtidig lære sit byrum bedre at kende.

Orienteringsklubben PAN og Århus 1900 Orientering har i fællesskab fået en bevilling på 800.000 kr.

## Hvad handler det om?

Projektet der går under navnet "Find vej i Århus" handler om følgende:

- At gøre Århus midtby enkel og spændende at finde rundt i ud fra flere forskellige tematiske vinkler.
- At øge befolkningens kendskab til Århus By inklusiv byens historie, arkitektur, seværdigheder osv.
- At nå forskellige målgrupper – familier, motionisten, skolebørn, unge – som ønsker at opleve og være fysisk aktive ved at bevæge sig rundt i bymiljøet på en ny og inspirerende måde.
- At holde lokale events på de enkelte projekter.

## Beskrivelse af projektet

Ambitionen med projektet er at gøre Århus centrum til motions- og bevægelses- og informationsrum for byens borgere. Ved at skabe et koncept inspireret af orienteringssporten, under navnet "Find vej i Århus", vil man som borger have tilgang til Århus Centrum på nye måder. De to orienteringsklubber Århus 1900 og OK Pan Århus ønsker at anvende by-rummet med alt hvad det indeholder som udgangspunkt for en eller flere motionsture, enten gående eller eventuelt løbende eller cyklende.

Der vil blive udarbejdet et grundkort af høj kvalitet og ud fra det nogle temakort (individuelle projekter), som fremviser hvad byen kan byde på. Byen har mange kulturelle, historiske og æstetiske punkter som projektet på den måde kan hjælpe byens borgere med at opdage og opsøge.

## Produktet af projektet

For hvert projekt markeres punkter på det tilhørende projektkort, som også indeholder særlige oplysninger, som knytter sig til projektet og brugeren bevæger sig således rundt i sin søgen efter posterne, som i en skattejagt, som også indbyder til brug af GPS.

Yderligere vil der blive skabt et bevægelsesrum indrettet som foto-orientering. Ambitionen er at lave flere forskellige foto-ture i centrum af Århus, hvor de punkter der opsøges har en kulturel, historisk eller æstetisk værdi. Dette eventuelt sammen med Århus Bymuseum.

Ved hjælp af specielle koder eller mobiltelefon formidles adgang til interaktiv information – f.eks. download til PC eller mobiltelefon af yderligere oplysninger, lydfiler, billeder osv.

Mindst 25 events med vejledning i brug af faciliteterne i 2011 for byens borgere, skoler, motionister etc.

Projektet går ud på, at etablere en idrætsarena i byens rum, for byens borgere – som kan anvendes af hvem som helst og når som helst. Projektet går under navnet Find vej i Århus, og henvender sig til gående, løbende eller cyklende motionister, der ved hjælp af et kort og et antal markerede steder bevæger sig rundt i Århus.

Faciliteten kan bruges på egen hånd som den gør-det-selv løsning der tilbydes via internettet med printbare kort med de forskellige projekttema'er. Eller den kan bruges ved at benytte sig af de ca. 25 events som orienteringsklubberne tilbyder til alle interesserede. Samtidig vil klubberne tilbyde vejledning i brug af faciliteten.

## **Lyder det spændende**

Lyder det spændende og har du lyst til at indgå i en arbejdsgruppe med dette projekt, tager du blot fat i Birgitte Halle, Keld Abrahamsen eller Allan Hougaard. Du kan sætte dit fingeraftryk på det, der forhåbentlig kan være med til at gøre en masse mennesker interesserede i orienteringssporten og vores klub. Der er masser af god plads til gode ideer og dig i vores arbejdsgruppe, så kom bare ud af busken.

Skulle du gå med ønsket om at blive tovholder på det fælles projekt, så meld endelig tilbage. Projektet skal nemlig have en sådan "ansat".



## Træningskalender forår 2011

Der arrangeres introtræning kombineret med klubtræning fra den 28/3 til den 20/6 hver mandag fra kl. 18:00 til ca. 19:30.

Udgangspunktet er hver gang klubhuset "Grumstolen". Der vil være tilbud til alle, som har lyst til at prøve orienteringsløb, således også til klubbens øvede medlemmer.

Træningen vil bestå af et kort oplæg om dagens tema efterfulgt af indøvelse i skoven.

Du skal medbringe løbetøj afpasset til vejrudsigten, løbesko og lange løbebukser.

Efter løbeturen er der mulighed for omklædning, bad og sauna.

Foruden de egentlige træninger er der i kalenderen også vist træningsløbene her i foråret og forsommeren samt et par konkurrencer i nærområdet, som vil blive taget med ind i intro-forløbet.

Dato	Emne	Mødested/Skov	Tidsrum
28/3	<b>Træning/Intro: Signaturer</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
2/4	Træningsløb	Sillistria /Marselisbog N	13:00 - 13:30
4/4	<b>Træning/Intro: Signaturer</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
11/4	<b>Træning/Intro: Vejvalg trafiklys</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
16/4	Træningsløb	Ved Godset / Vilhelmsborg	13:00 - 13:30
18/4	<b>Træning/Intro: Vejvalg/trafiklys</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
30/4	Træningsløb	Århus Firmasport / Vestereng	13:00 - 13:30
2/5	<b>Træning/Intro: Kurver</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
9/5	<b>Træning/Intro: Kompasser</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
11/5	Træningsløb	Se hjemmesiden / True Skov	18:00 - 18:30
16/5	<b>Træning/Intro: Opsamling/repetition</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
18/5	Træningsløb	Vandrehjemmet / Risskov	18:00 - 18:30
23/5	<b>Træning/Intro: O-løbskonkurrence</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
25/5	Træningsløb	Kilden Oddervej / Vilhelmsborg	18:00 - 18:30
30/5	<b>Træning/Intro: O-løbskonkurrence</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
2/6	Kr.him.løb: O-løbskonkurrence	Grumstolen / Marselisborg	Tilm. O-service 10:00 – 12:00
6/6	<b>Træning/Intro: Fin orientering</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
8/6	Træningsløb	Se hjemmeside/ Hasle Bakker	18:00 - 18:30
15/6	Træningsløb	Århus Firmasport / Vestereng	18:00 - 18:30
20/6	<b>Træning/Intro: SSU</b>	Grumstolen / Marselisborg	18:00 – 19:30
22/6	Træningsløb	Se hjemmeside/ Hans Broges Bakker	18:00 - 18:30



# Der er kurver og så er der kurver

---

*Af Birgit Rasmussen*

I weekenden 26. – 27. marts var der traditionen tro træningsweekend. Denne gang var arrangementet gennem Anders Edsens fantastiske evner som coach og klubkammerat et rigtigt flot arrangement.

Vi var en lille gruppe, hårdføre og mindre hårdføre, men alle orienteringsivrige et lille smut forbi Rebild Bakker i sne, tøsne, underliggende is og vand. Alle som én fik vi smagt på sværhedsgraden i kurveorientering, men når det så var sagt, så fik vi også nye indsigter i, hvordan man skal vurdere kurverne.

Weekenden var tilrettelagt, så alle, uanset niveau, fik en hel masse med sig hjem i rygsækken, den blev pakket med gode råd, opmuntring og teknisk træning med både fortræning og eftertræning af den tørre slags.

Rammerne på Rebild Vandrerhjem var nærmest perfekte for en weekend i klubbens tegn. Værtinden sørgede for at vi fik god, veltillavet og rigelig med mad og drikke, og gæstfriheden var der heller ikke noget i vejen med.

Anders sørgede for, at vi fik set ukendte sider af området. Vi skulle finde poster, som ikke var og poster, som var, vi fik løbet et træningsløb som Rold Skov OK velvilligt havde arrangeret for os, og som tak for besøget fik vi en varm kop suppe i mål. Der var da ingen ende på den nordjyske gæstfrihed i denne omgang, oveni fik vi en snak om sommerens løb i samme område, hvor kontrasterne var store fra ca. 30 graders varme til vinterens kulde og frost.

Men rigtigt klædt på, klarer man alt, især når man kan smutte over på værelset og hoppe i bad i umiddelbar tilslutning til træningen.

Søndagens stafet var totalt udfordrende for en langsom løber som jeg, hvor der oveni er lidt skræk for højder. Ja, nu ved I det, men det skal aldrig få mig til at afholde mig fra orienteringsløb, det er helt sikkert. Også selv om der indimellem er brug for at kravle enten op eller ned med samme teknik som en gekko. Pyt.

Anders havde sat os på hold og lavet små, men udfordrende baner, hvor vi skulle sætte poster ud og holdkammeraterne skulle så finde de samme poster efterfølgende.

Se, det lærer man meget orienteringsteknik af.

Alt i alt en meget, meget god og lærerig weekend og stor tak til Anders, som gerne en anden gang må arrangere træningsløb, jeg skal nok komme.

Også selv om det sker i vintermånederne.

Vi havde en lille drøftelse om, hvorvidt træningsweekenden skulle ligge lidt senere på året, som drøftelsen under generalforsamlingen lod pege hen mod.

Jeg slår til lyd for, sammen med flere andre, at træningsweekenden tilrettelægges i februar som hidtil, idet denne weekend er startskuddet til sæsonen, her får vi lige smidt vinterens rustenhed af os og får blod på tanden, før foråret brager løs med alle sine løb og arrangementer. En rigtig god forberedelse.

Der har været forslag fremme om, at vi kunne arrangere træningsweekend i tilslutning til nogle af de åbne løb, hvilket jo godt nok er en mulighed.

Men jeg kan være alvorligt bekymret for, at det dermed vil komme til at gå ud over den intimitet, der er i den måde, vi hidtil har arrangeret weekenderne på, hvor vi mødes i et løbsområde og er rigtigt meget sammen på kryds og tværs i klubben og får en god chance for at møde nye såvel som gamle medlemmer af klubben og ud af dette samvær skabes en god social effekt af den tilknytning, man føler, der så oprettes til klubben og deltagerne som sådan. Lad os fortsætte med at sætte bredden og samværet i højsædet.

**Det er bare min mening, det er hermed min opfordring til jer alle, at I skriver et lille indlæg til POST1900 og giver jeres mening til kende, så bestyrelsen kan få flest mulige nuancer med i deres overvejelser over, hvordan træningsweekenden fremover skal afvikles.**

## **Sponsoraftale med Sparekassen Kronjylland**

Der er indgået en sponsoraftale med Sparekassen Kronjylland, City Afdeling. Aftalen løber foreløbigt over 2 år, og Sparekassen Kronjylland yder et årligt kontantbeløb, samt præmier ved stævner.



## **Indkøbsaftale med Løberen**

*Af Vagn Pedersen*

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.

Ved køb siger du, at du kommer fra Aarhus 1900 Orientering. Løberen har fået udleveret en medlemsliste.

## **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.

Ved køb medbringes kvittering for indbetalt kontingent til Aarhus 1900 Orientering.

## **Sponsorer**



## **Rengøringsliste for året 2011**

Fra 1. april overtager vi igen rengøringen af vores klubhus, en opgave som klares af klubbens medlemmer.

Hovedreglen er, at I gør rent om onsdagen i den anførte uge, el. evt. mandag efter træning.

Bemærk: **I uge 23** skal baderummene have en ekstra grundig rengøring

**Er du forhindret i din uge, finder du selv en at bytte med. Rettes på listen.**

Omfanget af rengøringen fremgår af en liste, der hænger på opslagstavlen på Grumstolen. Mangler du en nøgle til huset, kan du kontakte Birthe W. på tlf. 86104558 / 42177570 i god tid forinden.

**Sæt et X, når I har gjort rent, tak. Listen hænger på opslagstavlen.**

<b>Uge</b>	<b>X Rengøringshold</b>
------------	-------------------------

14	Birthe Rasmussen og Lone Bech Jensen
----	--------------------------------------

15	Gerda og Elin
----	---------------

16	Påske -----
----	-------------

17	Randi og Henning
----	------------------

18	Birte & Chris
----	---------------

19	Gitte F. og Jurgita
----	---------------------

20	Lena & Erling
----	---------------

21	Sune, Niels
----	-------------

22	Birgit & Ole
----	--------------

23	Asbjørn & Lene, Signe & Jørgen
----	--------------------------------

**Baderummene får en ekstra grundig rengøring**

24	Rune E. og Anders T.
----	----------------------

25	Birgitte & Øjvind
----	-------------------

26	Anton og Michael H.
----	---------------------

<b>Uge 27-29 sommerferie. Brugere af huset sørger for, at der ser pænt ud</b>	
---	--

30	Karen Hulgaard og Louise M.
----	-----------------------------

31	Birthe W. og Vibeke Nybo
----	--------------------------

32	Fam. Gjøderum / Svenningsen
----	-----------------------------

33	Flemming Gersner og Frank
----	---------------------------

34	Fam. Dybdal Abrahamsen
----	------------------------

35	Fam. Edsen
----	------------

36	Vagn og Jonas
----	---------------

37	Kim P. og Per C.
----	------------------

38	Anne Katrine og Inge
----	----------------------

*Uge 39 - Hovedrengøring - aftal selv dagen (senest 1/10)*

*Erik, Ingrid, fam. Gylling / Hougaard, Olaf & Lone, Henrik*

## **Det med småt**

POST1900 udgives af Århus 1900 Orientering. Ansvarshavende redaktør Birgit Rasmussen, Vedbæksalle 64, 8700 Horsens, tlf. 75 63 03 65 og mobil 24476301. POST1900 er et forum for medlemmerne af Århus 1900 Orientering. Meningsstilkendegivelser 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.