



**Årgang 17 nr. 2013**

**Medlemsblad for Århus 1900 Orientering**

Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme	side	2
Lidt om træning	side	4
Løbekalender	side	6
Startpengeordning	side	8
Find Vej – pælene er i jorden	side	10
Nordjysk 2-dages	side	11



## Siden sidst.

---

### **Foråret er her.**

Endelig! Så kom vi i gang med sæsonen. Nordjysk-2dages i Vester Torup er nu overstået, og det var dejligt at se at mere end 40 løbere fra klubben deltog. Næste løb ligger lige om hjørnet, det traditionelle Påskeløb, der i år arrangeres af Horsens OK. Det er blevet "obligatorisk" for rigtig mange af klubbens løbere at deltage i Påskeløbet der strækker sig over tre dage, så jeg ser frem til igen at se klubbens løbere og farver i skoven og på stævnepladsen, og få en snak om vejvalg, resultat og måske et lille bom.

Nåede du ikke at tilmelde dig på o-service, så er der mulighed for at købe en "åben bane" hver af de tre dage (skærtorsdag, langfredag og lørdag). Der er mange som skal afsted, så der er rig mulighed for kørelejlighed, hvis du har behov for det – spørg en klubkammerat☺.

Endelig! Så er Grumstolen også brugbar igen efter branden den 29. november 2012.

Det bliver rart igen at få "tag over hovedet", mange ting er lidt nemmere, når vi kan bruge vores klubhus.

Jeg vil gerne sige tusind tak til Birte Sivebæk og Chris Krogh for jeres indsats for at få køkkenet gjort rent og brugbart igen, ikke mindst den store opgave det var at få alle tingene pakket ud, vasket af og sat på plads i skabene.

Og tak til Birthe Worm og dem som hjalp med den sidste rengøring og sætte møbler mv på plads, mens mange af os andre løb rundt i det nordjyske.

Tak til alle der har hjulpet, og til alle I medlemmer der har måttet undvære Grumstolens faciliteter på træningsaftnerne gennem hele den kolde tid. Og tak til Anders Edsen for altid at have en plan klar.

### **Find Vej i Danmark dagen**

Lørdag den 13. april er klubben med i det store rekrutteringsprojekt Find Vej i Danmark, hvor vi forsøger at få børn i alderen 6-14 år til at interessere sig for vores fantastiske sport. Og så håber vi selvfølgelig også at børnene vil tage deres forældre med.

Vores arrangement finder sted på Skæring Skole, hvor der samme dag er indvielse af et projekt med faste poster.

Du kan læse om selve arrangementet her eller ved at følge linket

Aarhus 1900 Orientering inviterer dig, dine venner og din familie til at finde poster den 13. april!

- Løb eller gå - sammen eller alene
- Prøv sjove ruter på 1, 2 og 7 km.
- Deltag i stort Skolemesterskab
- Deltagelse er gratis, og der er frugt, drikke og instruktion til alle!
- Vi ses den 13. april mellem kl. 11.00 og 12.00 ved Skæring Skole, Skæring Skolevej 200, 8250 Egå.

Hent invitationen her:

[http://www.findveji.dk/uploads/Flyer2013Aarhus\\_print.pdf](http://www.findveji.dk/uploads/Flyer2013Aarhus_print.pdf)

Jeg håber selvfølgelig at rigtig mange nye vil dukke op i Skæring den 13. april, og for at det skal lykkes vil jeg bede jer om at hjælpe klubben med at markedsføre arrangementet. Det kan I gøre på mange måder. I kan for eksempel invitere venner, familie, kolleger, klassekammerater m. flere, og dele budskabet på facebook, hvor du også kan tilmelde dig arrangementet. Vi har fået lavet noget flot markedsføringsmateriale som du meget gerne må bruge. Materialet er på Grumstolen. Der er plakater i A3 størrelse (25 stk), plakater i A4 størrelse (50 stk) og rigtig mange flyers.

Hvis vi hver især tager en eller to plakater og hænger op på arbejdspladsen, i skolen, på biblioteket, i sportshallen eller hvor vi nu kommer samt deler flyers ud til kolleger, venner, familie, naboer osv, så hjælper vi alle hinanden med at udbrede kendskabet til såvel arrangementet, klubben og orienteringssporten. På forhånd mange tak for jeres hjælp.

## **Medlemskonkurrence**

DOF's Breddeudvalg skyder ny medlemskonkurrence i gang op til 'Find vej i Danmark'-dagen 2013. Konkurrencen bygger på, at du inviterer familie, venner og bekendte med ud at finde vej i det fri – og sikrer sporten nye medlemmer.

Bidrag til, at klubben får flere medlemmer! Og synliggør det over for alle andre. Gå ind på [www.medlem2013.dk](http://www.medlem2013.dk) og registrer hver gang, du har skaffet et nyt medlem til Aarhus 1900 Orientering eller haft en ny med til en åben event, et åbent løb eller til træning.

Hvert nye medlem giver dig 5 point i medlemskonkurrencen, og du får 1 point for hver gang, du har taget en ny med til træning eller åbne løb/arrangementer. Det er ikke nok at være arrangør af en åben event eller medlemsregistrator i klubben – man skal selv personligt have inviteret nye med.

Foråret byder på rigtig mange spændende løb, så følg med på [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk), hjemmesiden, facebookgruppen og spørg dine klubkammerater. Der er (næsten) altid nogen der skal afsted – og så kan du få et lift, hvis det er nødvendigt.

Jeg håber at se rigtig mange af jer i skoven, og når vores introduktionstræning starter den 8. april, håber jeg I alle vil tage godt i mod de nye løbere som måtte dukke op.

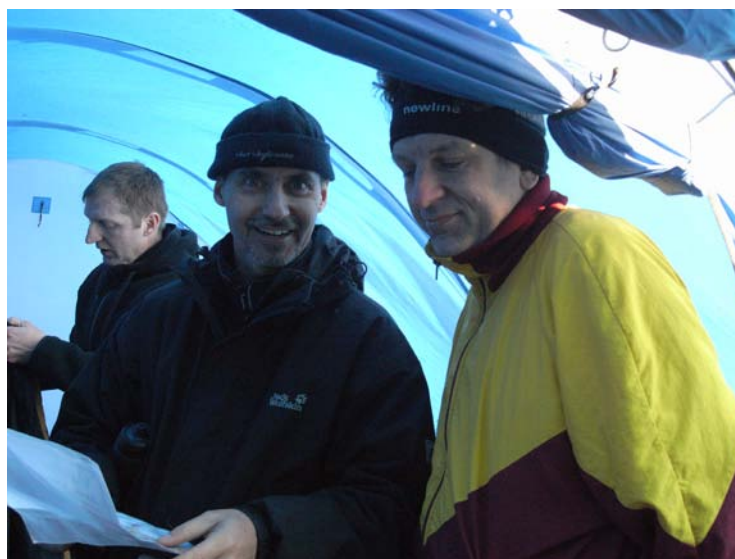
God tur i skoven til jer alle. Vi ses derude☺

Formanden

## Træning start 8. april

---

For detaljer, følg med på facebook eller vores hjemmeside, hvor aktuelle detaljer for træning med både introduktion for begyndere og øvrige er at fine.



Henrik i baggrunden, Anders og Frank. Foto: Hanne Gylling



## Træning og intro-forløb forår 2013

I kombination med den ugentlige klubtræning om mandagen arrangeres et intro-forløb for nye medlemmer fra den 8. april og frem til den 3. juni.

Deltagerne i intro-forløbet møder kl. 17:30 og øvrige deltagere støder til kl. 18:00.

Løbeterræn og startsted vil være det samme for træning og intro-forløb, men indhold bliver varieret, så der er udfordringer til alle.

Udgangspunktet er hver gang klubhuset "Grumstolen".

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 og bad.

Dato	Emne	Mødested/Skov	Tidsrum
8/4	<b>Intro: Signaturer Træning</b>	Grumstolen / Marselisborg	17:30 – 20:00 18:00 – 20:00
15/4	<b>Intro: Signaturer Træning</b>	Grumstolen / Marselisborg	17:30 – 20:00 18:00 – 20:00
22/4	<b>Intro: Vejvalg trafiklys Træning</b>	Grumstolen / Marselisborg	17:30 – 20:00 18:00 – 20:00
29/4	<b>Intro: Kompas Træning</b>	Grumstolen / Marselisborg	17:30 – 20:00 18:00 – 20:00
6/5	<b>Træning /Intro: O-løbskonkurrence</b>	Grumstolen / Marselisborg	17:30 – 20:00 18:00 – 20:00
9/5	Kr.him.løb: O-løbskonkurrence	Grumstolen / Marselisborg	10:00 – 13:00 Tilm. O-service
13/5	<b>Intro: Kurver Træning</b>	Grumstolen / Marselisborg	17:30 – 20:00 18:00 – 20:00
27/5	<b>Intro: SSU Træning</b>	Grumstolen / Marselisborg	17:30 – 20:00 18:00 – 20:00
3/6	<b>Intro: Opsamling Træning</b>	Grumstolen / Marselisborg	17:30 – 20:00 18:00 – 20:00



# Forårets løb

---

## *Af Vagn Pedersen*

I de kommende måneder er der masser af mulighed for at komme ud at løbe i by og skov, kort og langt, tæt på og langt væk. Det er bare med at komme af sted.

Tilmeldingsfrist til påskeløbet er overskredet, men der er mulighed at møde op på dagen til fortræning i Palsgaard Skov nord for Nørre Snede, tirsdag og onsdag med fri start tid mellem kl. 11 og 15. Her kan man vælge et enkelt løb til kr. 30 pr. bane. Til selve påskeløbet torsdag, fredag og lørdag kan man også købe baner på dagen. Se mere på [Påskeløbets hjemmeside](#).

## **Divisionsmatch 14. april i Hoverdal Plantage vest for Herning**

I vores tilbagevenden til 1. division skal vi dyste mod OK Pan Aarhus, Silkeborg OK og Horsens OK.



Vi arrangerer fælles bus betalt af klubben, så skynd dig at tilmelde dig i O-service. Skriv i bemærkning, om du vil med bussen.

## **Øvrige løb**

Foråret byder på flerdags løb i de kommende måneder, DM-sprint og DM-ultralang på Fanø, Pinseløb i Nordsjælland og Fynsk Sprint Cup på Fyn☺.

Men der er også flere endags løb i Randers, Silkeborg og Aarhus.

Læs mere om disse løb via link i O-service.

## **Kørsel**

Skal du til løb, og har plads i bilen, så skriv en besked på vores facebook side eller i O-service.

## Træningsløb

Træningsløb er gratis for medlemmer i Århus 1900 og OK Pan. Indtil 4. maj er der træningsløb på lørdage kl. 13.00, herefter onsdag aften. Se evt. mere på [vores hjemmeside](#) eller [OK Pan's hjemmeside](#).

## Løbekalender

Dato		Løb	Sted	Tilmelding Senest
6/4	Lørdag	DM Nat	Guldborgland, Viborg	22/3
14/4	Søndag	1. divisionsmatch (1900)	Hoverdal Plantage	5/4
20/4	Lørdag	DM-Sprint	Fanø	5/4
21/4	Søndag	DM-ultralang	Fanø	5/4
26/4	Fredag St. Bededag	NJM Lang	Rold Vælderskov	
5/5	Søndag	B-løb	Ålum, Randers	
9/5	Torsdag	Kr. Himmelfartsløb	Aarhus	
12/5	Søndag	Gudenådyst	Silkeborg Nordskov	
18/5- 20/5	Lørdag - Mandag	Pinse løb, Sprint Mellemdistance Lang	Sophienborg Gribskov Nødebo Søskoven	
22/5	Onsdag	Sprintserien, afdeling 1	Aarhus	
24/5- 26/5	Fredag – Søndag	Fynsk Sprint Cup		18/5



# Startpengeordning og ny løbspakke

---

## *Af Birthe Worm*

Som nævnt ved generalforsamlingen, vil vi gerne give flere medlemmer mulighed for at deltage i de åbne løb til en favorabel pris.

Derfor har bestyrelsen besluttet at supplere klubbens nuværende startpengeordning med et nyt tilbud, der består af en løbspakke bestående af 7 udvalgte orienteringsløb. Denne pakke tilbydes i første omgang i 2013, hvorefter den evalueres.

(Pakken træder i stedet for tanken om gratis divisionsmatcher).



O-løb byder på mange oplevelser udover løbet, her Norge 2011

## **De 2 ordninger indeholder følgende:**

### **Den nuværende startpengeordning:**

Ved indbetaling af startpengene senest den 1. april deltager du i startpengeordningen, der giver dig ret til tilskud til deltagelse i åbne orienteringsløb i Danmark i kalenderåret.

- Seniorer 21 år -: Ved indbetaling af 750 kr. kan der løbes for 1.125 kr. i Danmark. Løbes der for mere betaler klubben 50% af resten.
- Juniorer -20 år: Ved indbetaling af 450 kr. kan der løbes ubegrænset i Danmark.

Se i øvrigt hjemmesiden for regler omkring afbud ved sygdom.



## Den nye løbspakke:

Ved indbetaling af 250 kr. inden 30. april kan man deltage i op til 7 udvalgte løb i 2013. Disse løb er:

- 3 divisionsmatcher (14/4, 23/6 og 29/9) m. bus
- Kr. Himmelfartsløbet , Aarhus (9/5)
- Gudenådstyen, Silkeborg (12/5)
- Løvfaldsløb, Silkeborg (22/9) - klubmesterskab
- Efterårsstafet, Mariager (2/11)

## Priseksempler på løb (ca.):

Divisionsmatcher: 80 - 90 kr. (50 – 60 for juniorer)

Kr. Himmelfartsløbet: 75 – 80 kr. (50 – 60)

Gudenå og Løvfaldsløb: 75 – 80 kr. (50 – 60)

Efterårsstafet: 85 – 90 kr.

Vestjysk 2-dages : 90 – 100 kr. pr. dag

Skawdyst, 2-dages (Skagen): 90 kr. pr. dag

Jysk-Fynsk mesterskab (Rømø): 110 – 120 kr.

DM (Sjælland): 165 – 175 kr.

Bankkonto: Reg.nr. 6180 konto 0005603056



o-løbere er iderige og humoristiske, her Østrig 2011

# Posterne til Find Vej sat ud 😊

---

*Af Vagn Pedersen og Birgit Rasmussen*



Find vej i Egå og Skæring. Så er der gravet 32 pæle jorden. Super arbejde af Olaf, Asbjørn, Anders, Allan og de 6 fra skolerne. Reserver Find vej i Danmark dagen den 13. april, så I kan se det flotte arbejde og samtidig få lidt motion med kort og kompas i hånden.

Det bliver værd at møde op på dagen og være med til at skabe et mylder af liv til glæde og gavn for orienteringsløbssporten. Vi håber de af jer, som bliver bedt om at hjælpe til på dagen vil være imødekommende, når vi kontakter jer.

En stor del af opgaverne er på plads, men noget mangler stadig, men forvent en dag, hvor mangfoldigheden åbner sig.



# Nordjysk 2-dages med Chill Faktor

---



*Af Birgit Rasmussen*

For den, da også, det var en udfordrende weekend på flere måder under Nordjysk 2-dages i dagene 9. og 10. marts ved Vester Thorup.

Nordjysk 2-dages er et meget traditionsrigt løb som får os af huse det ene år efter det andet, og gennem årene har vi haft mange gode oplevelser både i skovene i det Nordjyske men også på diverse stævnepladser. Alt fra snestorm til den smukkeste og varmeste forårsdag i mands minde har vi oplevet og, jeg troede at jeg havde prøvet det meste i den forbindelse, men nej, nye oplevelser venter derude.

Således også denne gang, hvor stævnepladsen var flot placeret inde midt i løbeområdet, og med parkering op ad stævnepladsen og godt det samme. Det var blæsende koldt fra en klar og solrig himmel, ingen skyer til at holde på varmen. Med en Chill Faktor på minus 20 blev der ledt efter de små positive som f.eks. solen skinner, det regner ikke, skoven er tør, træerne giver læ og derfor er det godt at være længe i skoven, teltet blev stående natten over, vores telt er dejligt stor og giver læ, ryk tættere på det giver alt sammen varmen. Ja der er sikkert flere, men jeg var jo også i skoven og hørte ikke alt.

Det gode humør manglede ikke hos nogen af os, og skoven var udfordrende og krævende så efter en kort stund havde man varmen og glemte alt om Chill Faktor, nu gjaldt det om at finde alle posterne, hvilket ikke var så let endda. Klitplantager er (i al fald for mig) svære at orientere i, men derfor også desto mere spænding, husker endnu en træningsweekend for nu snart længe siden, hvor Christian Edsen gav os et oplæg, og som nævnt andet steds i bladet så fornægter humoren sig ikke her. Christian startede oplægget med at sige: "Orienteringsløb er ikke svært, man skal bare altid vide, hvor man er!". Jo tak, disse ord stod på lystavlen i Vester Thorup og det virker faktisk, også selv om jeg stadig har meget svært ved at læse landskaber og kurver.

Taktikken blev, se på kortet, vær glad for at dit tempo ikke er eller kan være højt, find hele tiden et sikkert udgangspunkt og ignorer alle de andre løbere, også selv om de ligner nogen som har samme bane som dig.

Så alene i skoven, blandt ulvene og find tilbage til stævnepladsen, hvor du ikke længere er alene men nyder samværet med klubkammeraterne og snakker kort, taktik, resultater og får/giver gode råd til hvordan sådan et løb kan skrues sammen til næste gang.





**Anne i fuld firspring mod mål og telt. Foto: Hanne Gylling**

Og næste gang er jo påskeløbet, vi ses på stævnepladsen og tak til de, der bærer teltet med også denne gang.

Teltbærerne er efter min mening næsten de vigtigste klubkammerater, tænk, hvis vi ikke havde haft teltet med ved dette års Nordjysk 2-dages. Nej vel?

På flg. link kan du se glemte ting og sager, ved dette års løb blev meget glemt, så mange var nok mere optaget af at komme i varmt tøj, og hjem i varmen ☺

Ser nu ikke ud som om klubben har glemt noget, vi havde vel alt tøjet på, tænker jeg.

<http://nordjysk2dages.dk/jom3/>

## Flere nyheder: læs ungdomssiden

---

Læs flere nyheder på ungdommens side, Jakob blogger, Andreas er årets skovtrold 2012, Anne talent 2012 og meget mere.

Link: <http://usiden.wordpress.com/>

### 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.