



Årgang 19 nr. 2015

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme	side	2
Årets O-trold	side	3
KUM 2015	side	4
Sjov udfordrende tilgængelighed	side	5
Hamrende sjovt	side	7
Skønne forårsmåneder i skoven	side	9
Sølvmedalje til Lone Dybdal	side	10
Sponsorer	side	11

Sponsorer





Siden sidst.

Så er vi kommet i gang med 2015 sæsonen.

I weekenden den 14.-15. marts blev nordjysk 2-dages afviklet i Hammer Bakker, og det var traditionen tro startskuddet til den nye sæson. En sæson, der – som sædvanlig fristes jeg til at skrive – byder på rigtig mange spændende løb – og vigtige løb. Her tænker jeg specielt på klubbens tre divisionsmatcher, hvor vi gerne ser så mange som muligt at klubbens løbere repræsenteret.

Den første divisionsmatch finder sted **søndag den 3. maj i Barrit Sønderskov**, og der er tilmeldingsfrist den 24. april. Vi har brug for alle, så skynd dig at tilmeld dig på www.o-service.dk.

Til generalforsamlingen i februar var rigtig mange medlemmer mødt frem, tak for det. Bestyrelsens forslag om at arbejde med klubbens mål og strategi endte i en beslutning om, at klubben starter et klubudviklingsprojekt med konsulentstøtte fra DOF. Bestyrelsen har første møde med en repræsentant fra DOF samt den konsulent som skal hjælpe og sparre med os gennem projektet den 16. april. Efter det indledende møde vil der blive indkaldt til et klubmøde, hvor vi håber så mange af jer medlemmer møder frem, så vi sammen kan få defineret, hvad vores klubudviklingsprojekt skal omhandle. Mere herom senere, på mail samt i facebookgruppen.

Påsken står også snart for døren, og traditionen tro er Aarhus 1900 Orientering også i år godt repræsenteret ved de tre dages påskeløb, i alt 39 klubmedlemmer er tilmeldt.

Da påskeløbene afholdes på Djursland, er der ikke fælles overnatning i år. I stedet er der planlagt en fællesspisning Skærtorsdag efter 1. etape. Fællesspisningen finder sted i Hjortshøj, hos familien Kølbæk. Klubben betaler maden, mens du selv står for drikkevarer.

Inden spisning bliver der mulighed for at bade i et nærliggende klubhus. Det betyder, at du ikke behøver at køre hjem efter løbet.

Vi håber, at rigtig mange vil bakke om initiativet og har lyst til at hygge med klubkammeraterne nogle timer. Skal du deltage i påskeløbet, og vil du deltage

i fællesspisningen, så giv - af hensyn til madlavningen - besked til undertegnede på ah@paradis.dk **senest onsdag den 25.marts 2015.**

Jeg håber at se rigtig mange af jer i skoven – og håber I hver især får en god sæson med masser af gode o-løbs oplevelser.

Maria hædret som Årets O-trold

Af Lone Dybdal



Maria Bo Kølbæk er en sej O-løber, og derfor er hun hædret med titlen som Årets O-trold i 1900 Orientering. Maria får æren, fordi hun aldrig giver op og tager de svære udfordringer med godt humør – også selv om det somme tider bliver en lang tur i skoven.

Men øvelse gør mester, og selv om Maria er forholdsvis ny i O-sporten og ikke som mange af konkurrenterne i D14 er vokset op med O-løb lige fra tiden i barnevognen, så er hun ved at have O-løb inde under huden, og hun kravler stille og støt op ad resultatlisten for hvert løb, hun deltager i.

Maria fik overraskelse ved årets første store O-stævne Nordjysk 2-Dages. Ca. 35 deltagere fra Aarhus 1900 havde et par hyggelige og udfordrende dage i Hammer Bakker. Lidt glimt fra stævnet kan ses på ungdommens side <https://usiden.wordpress.com/2015/03/16/maria-arets-o-trold/>

KUM 2015 for alle aktive ungdomsløbere

Af Lone Dybdal, februar 16, 2015

Årets store ungdomsweekend flytter fra forår til efterår – og alle aktive er velkomne.

Et af sæsonens helt store højdepunkter er for mange ungdomsløbere KredsUngdomsMatchen – KUM.

Stævnet, der varer en hel weekend og hvor løbere fra 11-20 år fra de tre kredse i landet dystet mod hinanden og fester sammen har hidtil været et man skulle udtages til – sådan er det ikke længere.

Fra 2015 kommer KUM i en helt ny udgave. Det betyder at alle aktive ungdoms O-løbere kan være med, og man skal altså ikke som tidligere kvalificere sig og skrabe point sammen i forårets stævner. Nu er alle velkomne, blot de kan gennemføre en O-bane alene og har gennemført mindst tre løb eller været med på et ungdomskursus.

Mange af de gode ting fra det gamle KUM vil fortsætte, men der kommer også nye tiltag – mere om det i løbet af foråret. En ændring er dog klar – KUM er flyttet fra forår til efterår.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen til en **spændende O-weekend den 2.-4. oktober.**

Sjov – Tilgængelig – Udfordrende

Af Øjvind Brøgger

Hvor er det lige du er stødt på de tre tillægsord for nylig? Nåh, jo! Det er jo i Plan2020.

De tre tillægsord er den røde tråd og omdrejningspunktet i den tænkning der ligger bag DOF's udvikling af o-sporten frem til 2020, og når man sådan kikker lidt på ordene og tænker på oplevelser fra herlige sommerdage i Husby eller isnende kolde fødder i Stensbæk Vandland, undskyld Stensbæk Plantage, ja så rammer de meget godt mange af de følelser, man oplever til et o-løb.

Har man bommet, har smidt (som det hedder) 15 sekunder eller 15 minutter ved en post, ja så går der alligevel ikke lang tid, før "sjov" på en eller anden måde sniger sig ind og skubber til æv, hmm, møgløb, eller hvordan man nu udtrykker sin frustration, og har man klaret det udfordrende og kommer i mål uden nævneværdige fejl, ja så er sjov måske ikke tilstrækkeligt. Så er det fedt, super eller ik'så dårlig. Men sjovt er det under alle omstændigheder. "Tilgængelig" falder måske lidt udenfor, for det har en lidt mere politisk drejning, men ikke desto mindre er det jo nødvendigt, at man rent faktisk kan komme til at afvikle og deltage i et o-løb, før man kan opleve sjov og udfordring.

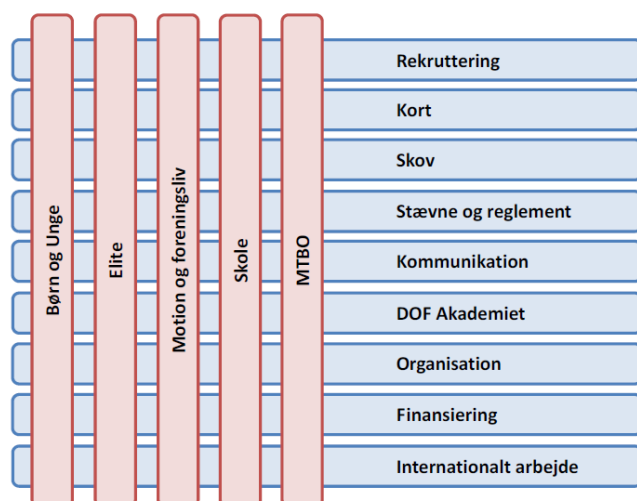
Repræsentantskabsmøde 2015

Der var på Repræsentantskabsmødet den 7/3 100 % opbakning til Plan 2020. Du kan læse hele Plan2020 på DOF's hjemmeside, og her kan du også læse det officielle referat af mødet. Det vil jeg ikke komme ind på her, men jeg vil forsøge i korthed at tegne mit lille billede af den måde, jeg ser DOF's initiativ til udvikling på, og så håber vi i bestyrelsen, at du vil bruge et par minutter til at tænke over, hvor du ser dig selv og dine resurser i forlængelse af det arbejde med vores klubudvikling, som blev skudt i gang på generalforsamlingen.

Lidt Plan2020 alligevel

... og dog.

For mig er det utrolig vigtigt at blive ved med at have *sjov – tilgængelig – udfordrende* fremme på nethinden, når jeg kikker på den ramme DOF lægger til grund for vores udvikling af både klub og sport, og her er den så:



De røde lodrette søjler markerer de indsatsområder, DOF sætter i fokus, og de vandrette blå er støttefunktioner, der skal være med til at bære de røde igennem.

Altså, hvis vi nu i klubben finder ud af, at vi vil kanalisere vores indsats for at udvikle klubben ind under overskriften Skole, så vil der her fra DOF's side komme til at ligge en eller flere "pakker" vi kan tage udgangspunkt i og tilpasse til vores muligheder, ønsker og kræfter. Herudover kan vi også få hjælp og støtte i de udvalg, der udmønter overskrifterne i de blå. Har vi fx brug for noget om kort i forbindelse med vores indsats på Skole, så er tanken, at Kort stiller resurser til rådighed. Har vi brug for noget om Rekruttering, så kikker vi her. Ikke at de kommer og laver arbejdet, men de hjælper på vej. Sådan er det for alle søjler vandrette som lodrette.

Så dukker de tre ord igen op på min nethinde: Hvordan er det lige jeg kan bidrage til, at dem vi henvender os til, at de kommer til at opleve o-løb som *sjov – tilgængelig – udfordrende*, så de får lyst til at dyrke sporten og melde sig ind i vores klub og på sigt få andre til at opleve o-løb som *sjov – tilgængelig – udfordrende*? Det gives der ikke et entydigt svar på, men DOF stiller Plan 2020 og konsulentbistand til rådighed for os i forbindelse med klubudviklingen.

Jeg tror, det er en forudsætning for succes, at vi kikker indad i klubben, kikker på os selv hver især og siger: jeg ser muligheder der, der og der, og jeg er parat til at bruge resurser på den og den måde, her kan jeg bidrage til at få nye til at opleve o-løb som *sjov – tilgængelig – udfordrende*. På den måde får vi resurserne i klubben frem i lyset og kan arbejde med dem.

Planter skal have lys ovenfra for at kunne vokse sig store og sunde, men uden næringsstofferne i de nære omgivelser, kan der komme nok så meget lys ovenfra, planten gror alligevel ikke.

Med 80 ildsjæle og inspirationsmaterialet har vi har vi både næringsstoffer og lys til det frugtbare og konstruktive udviklingsarbejde, som generalforsamlingen ønskede igangsat, og som bestyrelsen er gået i gang med at konkretisere.



Hamrende sjovt

Af Birgit Rasmussen

Afledt af Øjvinds ord om sjov, tilgængelig og udfordrende bliver jeg mindet om Nordjysk 2-dages i Hammer bakker som netop er afviklet i weekenden, den 14.-15. marts.

Det var sjovt at komme i gang med at løbe igen efter vinterens ihærdige træning i området omkring Grumstolen med pandelamper og i al slags vejr. Det var sjovt at kunne omsætte den viden, der er tilegnet (gjort tilgængelig) gennem veltilrettelagt træning med Anders Edsen ved roret, hvor man løber i sin egen lyskegle og tvinges til at koncentrere sig om det nære, samtidig med, at der skal tænkes frem og tempoet trænes, overblikket bevares.

Det var sjovt at finde ud af at trods forskellige niveauer hos alle, ja så kan det anvendes på en måde, så den enkelte får stor glæde af sammenhængen mellem at træne trods sne, slud og hvad der er værre og så komme i skoven til årets første egentlige løb, hvor det hele kunne afprøves.



Tørtræning i dyb koncentration: Anne, Vibeke og Inge Foto: Lone Dybdal

Nu skal de så også lige siges, at her taler jeg ud fra egen erfaring, og jeg er godt klar over, at flere af klubbens medlemmer hardcore har deltaget i langdistanceløbene forud for Nordjysk 2-dages, for slet ikke at nævne natløbene. Respekt for det. Her er så noget for mig og andre at satse på til 2016, og langtidsplanlægning kan være på plads her.

Aarhus1900 har et godt flow i tilbuddene til den enkelte orienteringsløber i og med, der trænes i skoven omkring Grumstolen hver mandag aften, hvor der både gives et teoretisk oplæg forud for træningen, og bagefter er der mulighed for at tørtræne, samtidig med at der serveres frugt og vand af husværtten. For slet ikke at tale om den ene gang om måneden, hvor der er fællesspisning.

Klubhuset bliver flittigt brugt af klubbens løbere, herunder også af en lille gruppe, som har valgt at løbetræne om tirsdagen. Her kan man sikkert godt få lov at være med også.

For at det ikke skal stoppe der har Aarhus1900 i et samarbejde med orienteringsklubben Pan træningsløb på lørdage, hvor det så mere er de forskellige, nærliggende skove, som anvendes, og her kan man så få en større variation i sin træning og altid i dagslys.

Her er noget for enhver smag og alle opfordres til at deltage i Påskeløbene, som er det næste store, traditionsrige, arrangement, hvor klubben samler medlemmerne omkring et bord til spisning i Hjortshøj – læs mere ovenfor.

Kom og vær med og bliv en del af klubbens mange tilbud på tværs af træning, træningsløb og åbne løb rundt omkring i landet.

Tag gerne familien med og lav en skovtur ud af det, der er altid en børnebane som kan gås sammen med en anden voksen når mor eller far er ude i terrænet. Det vil børnene helt sikkert synes er sjovt, udfordrende og den voksne gør det tilgængeligt. Vi hjælper jer gerne i gang med dette også.

I Hammer Bakker lagde vi grundstenen til årets kommende løbeoplevelser. Derfor se neden for selve løbsoversigten.

Brug de skønne forårs måneder i skoven!

Af Vagn Pedersen.

Efter et veloverstået Nordjysk 2 dages er Påskeløbet det næste store arrangement for mange af klubbens løbere. Sidste tilmelding er overskredet, men der mulighed for at købe ledige baner på selve dagen. Tirsdag og onsdag før påske er der fortræning, hvor der også er mulighed for købe ledige baner på dagen. Se nærmere på [hjemmesiden](#).

Divisionsmatch i Barrit Sønderskov den 3. maj – GRATIS for alle medlemmer

Vi skal igen løbe i 2. division mod Herning Orienteringsklub, Viborg OK og OK Vendelboerne, som er ny i 2. division.

Klubben betaler løbsafgift for alle i 2015, så tøv ikke med at tilmelde dig, da vi får brug for alle, hvis vi skal prøve at komme tilbage til 1. division.

Da vi skal løbe i Barrit Sønderskov ved Juelsminde arrangeres der ikke bus. Hvis du har plads i bilen eller mangler kørelejlighed, så skriv det på Facebook eller i o-service.

På forbundets hjemmeside er der en oversigt over alle divisionsmatcherne med resultatet og stillinger. Se <http://www.do-f.dk/divisionsturneringen/>

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](#).

Løbskalender

Dato		Løb	Sted	Tilmelding Senest
31/3	Tirsdag	Fortræning	Ringellose	På dagen
1/4	Onsdag	Fortræning	Ringellose	På dagen
2/4	Torsdag	Påskeløb 1. etape	Mols Bjerge	På dagen
3/4	Fredag	Påskeløb 2. etape	Mols Bjerge	På dagen
4/4	Lørdag	Påskeløb 3. etape	Ørnbjerg Mølle	På dagen
26/4	Søndag	1. divisionsmatch	Vindum Skov	17/4
1/5	Fredag - St. Bededag	NJ Lang	Bunken Klitplantage	24/4
3/5	Søndag	Divisionsmatch (1900)	Barrit Sønderskov	24/4
10/5	Søndag	Wild West	Blåbjerg og Nymindegab	3/5
14/5	Torsdag	Kr. Himmelfartsløb	Fløjstrup	10/5
17/5	Søndag	Gudenådysten	Silkeborg Vesterskov	8/5
23/5 - 24/5	Lørdag - Søndag	Fynsk Sprint Cup 4 afdelinger	Ærø - Ærøskøbing og Marstal	10/5
30/5	Lørdag	DM Sprint	Roskilde	15/5
31/5	Søndag	DM Sprint - Stafet	Roskilde	22/5



Vagn Pedersen Hammer bakker, foto Lone Dybdal

Sølv til Lone Dybdal

Hugget fra vores hjemmeside:



Årets Danske Mesterskab i Natorientering blev her i weekenden arrangeret af OK West og afviklet i Marbæk Plantage. Stævnet havde udgangspunkt i de flotte bygninger ved Natur og Kulturformidlingscentret Myrthuegård, som dannede perfekte rammer for arrangementet med flotte indendørs faciliteter og muligheder for visning af Trac-Trac på storskærm.

Banerne krævede højt tempo og selv de mindste tidstab ved bom eller dårlig kortlæsning var meget svære at hente senere på banen. Presset var derfor stort i skoven og her lykkedes det Lone Dybdal at holde hovedet koldt og tage sølvmedaljen i D60 klassen.

Tillykke Lone.

Sponsorer

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://aarhus1900.dk/orientering/filer/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, Rosensgade 75 2. tv., 8300 Odder, tlf. 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 Open Office. 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.