



Årgang 18 nr. 6 november 2014

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Indholdsfortegnelse:

Formandens klumme	side	2
Juleløb	side	3
Løbekalender	side	4
Lidt om træneruddannelsen	side	5
Klubmestre 2014	side	6
Biatlon orientering	side	8
Sponsoraftaler	side	11

Sponsorer





Siden sidst.

Vintertiden er nu over os, vi har i hvert fald stillet urene tilbage, og har taget pandelampen på til mandagstræningen. Det er nu kun træningsløbene om lørdagen tilbage, der kan deltages i uden at skulle bruge lys.

Og så er det ikke helt sandt, for vi afvikler jo vores eget traditionsrige juleløb lørdag den 6. december 2014. Husk at sætte kryds i kalenderen – det bliver som sædvanlig en uovertruffen dag med spændende løb, god mad og hygge. Du kan læse mere inde i bladet.

Siden sidst har der været afviklet klubmesterskab ved Silkeborg, hvor nye klubmestre blev kåret. Tillykke til de nye klubmestre.

Selvom der stadig er et par måneder tilbage af 2014, så er vi allerede ved at kigge frem mod 2015, hvor klubben skal arrangere DM Lang i september måned. Her vil vi få brug for stort set alle medlemmer, så jeg håber I vil give en hånd med når den tid kommer. Vi skal gerne vise omverdenen, at Aarhus 1900 Orientering stadig kan håndtere store DM stævner ☺.

Også i 2015 er vi medhjælpere til flere motionsløb i Aarhus, og også her vil der blive sat stor pris på, at I giver en hånd med. De første løb hvor vi skal hjælpe er allerede i januar måned.

Herudover er der selvfølgelig også Find Vej Dagen som i år er lørdag den 25. april. Mere om alle disse arrangementer senere.

Påskeløbene i 2015 finder sted på Djursland, så der bliver ikke arrangeret fælles overnatning. Derimod vil der efter første etape skærtorsdag blive arrangeret fælles spisning hos familien Kølbæk i Hjortshøj. Der er bademuligheder og da det er "på vej hjem", håber jeg at rigtig mange af jer vil bakke op om initiativet. Når vi kommer ind i det nye år, skal I nok få mere information, men reserver allerede nu dagen.

Og så lægger bestyrelsen også op til en Klubtur til Sverige og O-Ringen næste år. Der er mulighed for fælles overnatning, en masse spændende løb, godt humør og meget meget mere. Læs mere i de kommende udgaver af POST1900

og hør om arrangementet til Klubaften, den 10. november(invitation er sendt ud via maillisten). På nuværende tidspunkt er der 25 tilmeldte til turen, og der er plads til flere.

Til sidst vil jeg sige tusind tak til jer alle for jeres indsats i 2014 – både i skoven og uden for. Uden jeres indsats har vi ikke kunnet præstere det vi har gjort. Tak for det.

Jeg håber I er klar også i 2015, og vil glæde mig til at se jer i skoven.

INDBYDELSE TIL ÅRETS JULELØB

kampen om "Den gyldne sko"



Start fra Grumstolen **LØRDAG D. 6. DECEMBER 2014 - kl. 12.00**
(omklædt)

Du skal medbringe Emitbrik, kompas m. grader, blyant, ur, gaver til julekomiteen,
samt masser af godt humør og gå-på-mod-

Alle kan deltage: ældre – yngre, langsomme – hurtige.

Efter løbet et mindre traktement på Grumstolen.
Julefrokost - start kl. 17.30

Pris: Medlem kr. 50 - Ikke medlem kr. 125 - Børn u. 12 år Gratis
Medbring egne drikkevarer.

TILMELDING: Senest 18. november 2014
til Asbjørn leneasbjorn@webspeed.dk eller mobil 5121 1290

På stort gensyn!

JULEKOMITEEN
(Lena – Anne – Karen – Martin – Asbjørn)

Vinterens løb

Af Vagn Pedersen

Night Champ, Natteravn og Natugle

I november/februar måneder afvikles en serie natløb i Østjylland – Night Champ. Det sidste i år er den 20/11 i Fløjstrup, og i februar 2015 er det den 5/2, 19/2 og 26/2. Yderligere information om løbene [her](#)

Endvidere er der 3 Natteravn løb i det midtjyske i november og december. Se indbydelse [her](#).

Og endelig er der Natuglen, der også afvikles i det Østjyske, hvor første 2 løb i serien er i januar.

Vinterlang

Nordkredsen Venner afholder 5 løb i januar og februar 2015, hvor der er baner fra ca. 4 km til 20 km, så der god mulighed for at nogle kilometer i benene!



Løbekalender

Dato		Løb	Sted	Tilmelding Senest
20/11	Torsdag	Night Champ 3	Fløjstrup Syd	17/11
27/11	Torsdag	Natteravn 2	Vestre Plantage, Holstebro	25/11
4/12	Torsdag	Natteravn 3	Undalslund, Viborg	29/11
11/12	Torsdag	Natteravn 4	Aunsbjerg, Kjellerup	9/12
4/1	Søndag	Nytårsløb	Hobro Østerskov	19/12
8/1	Torsdag	Natuglen 1	Karup	
11/1	Søndag	Vinterlang 1	Mols Bjerger	
25/1	Søndag	Vinterlang 2	Rebild Bakker	
27/1	Torsdag	Natuglen 2	Herning	
5/2	Torsdag	Night Champ 4	Bjerre Skov	
8/2	Søndag	Vinterlang 3	Elbæk og Stenholt	

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](#).

Fra Dansk Orienteringsforbund

Af Gert Nielsen, udviklingskonsulent

Tilmelding til vinterens Træner 1, Træner 2 og Træner 3 kursus på Himmelbjergetegnens Natur- og Idræts Efterskole i Ry er søndag d. 23. november via O-service.

Årets nyhed er Træner 3 uddannelsen, der er DOF-delen af DIFs Diplomtræneruddannelse - <http://www.do-f.dk/nyheder/news.cgi?id=5816>
Se mere om de tre Træneruddannelser: http://buu.do-f.dk/log/subpages/Prel_indbydelseT1T2T3.pdf

Mvh.
Gert Nielsen
Udviklingskonsulent
Dansk Orienterings-Forbund

Klubmesterskab i dejlig efterårsvejr

Af Vagn Pedersen

Ved Løvfaldsløbet i Hårup Sande den 5. oktober afholdt vi det årlige klubmesterskab.

Som sædvanlig var der givet handicap, som er baseret på tidligere resultater og en portion skøn. Med fællesstart og i hurtigløbet terræn uden de store sværhedsgrader holdt alle handicap ikke helt.



På bane 1H vandt Per med 5 sek., og den korrigerede tid for alle gennemførende løbere lå indenfor 2 minutter og 27 sekunder. På bane 2D gjorde Inge et fremragende comeback og vandt med 58 sek., og de 4 gennemførende løbere lå inden for ca. 6 minutter. Her var handicappene for store til at topseedede Anne Edsen kunne holde seniorpigerne bag sig. På bane 3D og 3H vandt hurtigløberne Randi og Erling i suveræn stil med 8-10 minutter ned til nr. 2. De næste placeringer lå tættere på hinanden. På de sidste 3 baner vandt Evald, Elin og Vagn, da de var de eneste gennemførende.

Klubmestre blev honoreret med **Guld**karameller.



Resultat – Klubmesterskab 2014

	Tid	Handicap	Korr Tid
Bane 1 H			
Per O. Espegren	01:01:52	8	00:53:52
Anton Rasmussen	00:53:57	0	00:53:57
Frank Dabelstein	01:04:48	10	00:54:48
Kim Poulsen	01:10:19	14	00:56:19
Anders Edsen	DSQ	8	DSQ
Bane 2 H			
Vagn Pedersen	0:44:18	0	0:44:18
Bane 2 D			
Inge Kølbæk Bonne	00:46:27	12	00:34:27
Anne Ellekrog	00:51:25	16	00:35:25
Vibeke Ekhard Edsen	00:51:06	14	00:37:06
Anne Ekhard Edsen	00:40:52	0	00:40:52
Karen Abildgård Poulsen	DSQ	10	DSQ
Bane 3 H			
Erling Nørgaard	00:32:45	4	00:28:45
Asbjørn Maintz Andersen	00:48:19	12	00:36:19
Per Lind Jensen	00:40:48	0	00:40:48
Per Rønnau	00:56:12	8	00:48:12
Bane 3 D			
Randi Jensen	00:44:24	6	00:38:24

Lena Deleuran Nørgaard	00:48:21	0	00:48:21
Lene Kring Andersen	01:01:57	12	00:49:57
Bodil Buchtrup Jensen	00:59:53	8	00:51:53
Gerda Henriksen	00:56:44	2	00:54:44
Lone Christensen	DSQ	10	DSQ

Bane 4 H

Evald Laustsen	01:41:54	0	01:41:54
----------------	----------	---	----------

Bane 4 D

Elin Henriksen Hansen	01:10:02	0	01:10:02
Ellen Laustsen	DSQ	0	DSQ

Biathlon Orientering

” - Hvis man er orienteringsløber ligger den lige til højrebenet....”

Af Vibeke Edsen

I weekenden d.1 og 2 november deltog Inge Kølbæk Bonne samt Anders, Anne og jeg i de Åbne Danske Mesterskaber i Biathlon Orientering i Frederikshåb Plantage mellem Kolding og Billund. Stævnet var arrangeret af Kolding Orienteringsklub, og da det var de åbne danske mesterskaber omfattede deltagerne også svenske og tyske løbere.

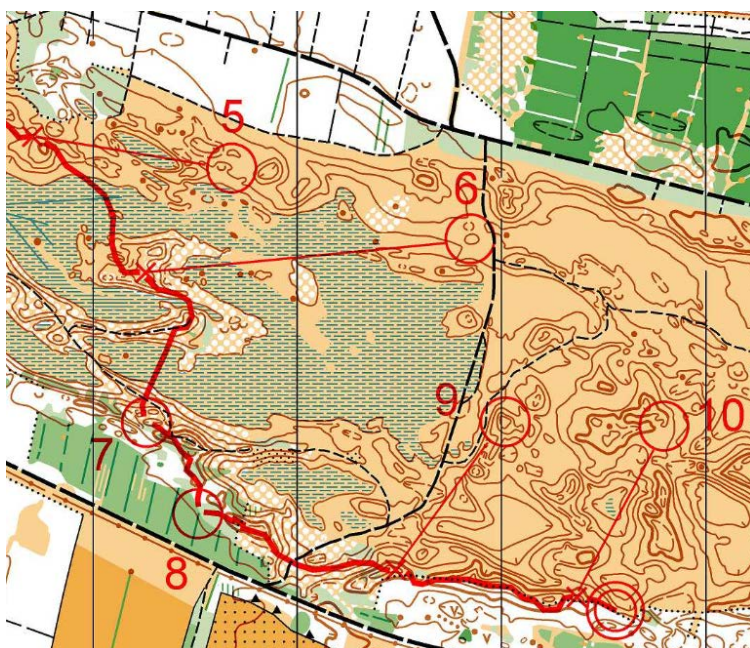
Der blev dystet i to discipliner, henholdsvis klassisk om lørdagen og sprint om søndagen. På den klassiske konkurrence startede vi med at skyde 10 skud liggende, derefter løbe en punktorienteringsbane og fortsatte ud på en almindelig orienteringsbane for endelig at slutte af med 10 skud stående.

Punktorienteringsbanen er 3 km lang og ens for alle klasser og aldre. Her får man udleveret et blankt orienteringskort med kun start indtegnet og man følger en snitzlet bane, hvorpå der er 10 “stationer”. Disse stationer byder på to typer udfordringer,-

enten skal man markere med en sikkerhedsnål på kortet, hvor man er – eller man skal markere en post, der er placeret nogle hundrede meter ude i terrænet. Straffen for ikke at prikke rigtigt er 1 min. per millimeter (dog max.10).



Inge og Vibeke kortlæser ved en af sigteposterne på punktorientering.



På skydningen skydes på faldmål (kendt fra skiskydning) og her i den klassiske konkurrence får man tillagt 2 min. for hver forbier. Tiden tæller samlet for hele konkurrencen, der starter og slutter med at man ligger sin emit brik i en kontrolenhed – ganske som vi kender det fra orienteringsløb. Her er der blot mulighed for at erhverve sig ganske mange minutter i tillæg til den effektive tid 😊

Udsnit af 'masterkortet' (skoleløsningen) for punktorientering, hvor der fremgår både poster i og udenfor den afmærkede bane.

Søndag var der sprint på programmet. Her startede vi med en kort løbebane for lige at få pulsen op og derefter vekslede vi mellem at skyde, løbe strarunder for eventuelle forbieri, løbe en orienteringsbane, skyde, strarunder, orientering osv. I alt 2×5 skud liggende og 2×5 skud stående, 3 orienteringssløjfer og et individuelt antal strarunder.

Og hvordan gik det så ??

Det gik faktisk rigtig rigtig godt, - Anders og Anne præsterede overbevisende første placeringer begge dage. Vibeke fik en 2. plads om lørdagen på den klassiske distance, hvor Inge desværre havde et fejlklip. Om søndagen blev det imidlertid til revanche med en 2. plads til Inge og en 3 plads til Vibeke.

Begge dage var vi begunstiget med fantastisk efterårsvejr og meget veltilrettelagte baner i et smukt, svært og kuperet terræn med mange detaljer.

Biathlon er en niche sport, men det er rigtig rigtig sjovt og udfordrende og ligger lige til højrebænet, hvis man er orienteringsløber. Netop som orienteringsløber har man rigtig gode forudsætninger, da det fylder mindst halvdelen af konkurrencen, men har man ikke på forhånd kendskab til våben, må denne erhverves først. Dette kan gøres ved at melde sig ind i en skytteklub, hvor man kan få den fornødne skydetræning og lære at håndtere et våben på forsvarlig vis.

Desværre er der ikke så mange biathlon stævner i Danmark, men har man lyst til at prøve sig selv af i denne sport er det med eksisterende eller erhvervet våbenkendskab blot et spørgsmål om at kaste sig ud i det.

Læs mere om Biathlon Orientering i Danmark på www.biathlon.dk



Præmieoverrækkelse efter sprintdistancen om søndagen. Mona Rasmussen, HTF vinder W50, Inge bliver nr. 2 og Vibeke nr. 3

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 mobil 24 47 63 01. 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(Verdana 12). 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.