




Årgang 16 nr. 2012

Medlemsblad for Århus 1900 Orientering

Indholdsfortegnelse:

 Formandens klumme	side	2
JFM Stafet et tilbageblik	side	4
Efterårets løb	side	5
<b>Juleløb 8. december</b>	<b>side</b>	<b>7</b>
Klubmesterskab	side	7
Klubbetøj	side	8
Rengøringslisten	side	9
Oprykningen til 1. division	side	10
Fra begynder til udlært	side	11
Tag af sted sammen, men find selv vej	side	13

**Sponsorer**





## Siden sidst.

---

*Af Allan Hougaard*

Efterårssæsonen er ved at nærme sig sin afslutning, og inden længe skal vi have pandelamperne frem. Både til træningsaftnerne om mandagen og til de kommende Nightcamp natløb. Se mere herom på o-service, det er super gode træningsløb.

Når du læser dette, har Aarhus 1900 Orientering løbet årets sidste divisionsmatch. Det skete i Ørnbjerg Mølle på Djursland. Det er en match hvor vi som klub i fællesskab skal løbe for muligheden for at rykke op i orienteringssportens fineste klasse - 1. division.

Vi kvalificerede os til denne oprykningsfinale den 12. august 2012, hvor vi i Søttrup Plantage i Himmerland dystede mod orienteringsklubberne fra Herning, Mariagerfjord og Viborg. Selvom såvel Herning og Mariagerfjord var bedre løbende end os på dagen, så var vores sejr over Viborg nok til at sende os i oprykningsfinalen, hvor vi skal kæmpe mod Herning, Aalborg og Horsens om 2 pladser i næste års 1. division.

Det er i øvrigt fantastisk at se, at hele 68 løbere fra klubben er tilmeldt divisionsmatchen. Aldrig tidligere i klubbens historie har vi stillet så talstærkt op.

Og endnu mere opløftende synes jeg det er, at 8-9 "nye" klubmedlemmer for første gang er med til et stævne. Jeg håber I alle får en god oplevelse, både i skoven og på stævnepladsen sammen med alle klubkollegerne. Er vi talstærkt repræsenteret til oprykningsfinalen, så er vi også gode til at møde op til klubbens træning om mandagen. De sidste par gange har der været ca. 35 løbere til træning. Det er imponerende og tegner et billede af, at vi er en aktiv og velfungerende klub. Har du endnu ikke oplevet suset og stemningen på en træningsaften, så vil jeg opfordre dig til at møde op – du vil ikke fortryde det. Og så kan det være med til at give det sidste skub op på sejrspodiet© - bare spørg Lena Nørgaard.

## Medaljeregning

Aarhus 1900 Orienterings løbere bliver ved med at imponere. Ikke bare i Danmark, men også uden for landets grænser.

Siden sidste nummer af POST 1900 – og det er kun godt en måned siden – har klubbens løbere vundet rigtig mange medaljer.

På ungdomssiden har Jakob Dybdal Abrahamsen deltaget i de nordiske juniormesterskaber i atletik i Sverige. Her vandt han guld på 5000 m og sølv i 3000 meter forhindringsløb.

Jakob deltog sidst i august måned også i DM for seniorer, og her imponerede Jakob med en flot sølvmedalje i 3000 meter forhindringsløb.

Mens klubben var vært for JFM stafet var Anne Ekhard Edsen taget en tur til Estland for at deltage i VM i O-Biathlon (Orienteringsløb og skydning).

Anne stillede op i D20 klassen og på den lange distance klarede Anne sig superflot og fik en andenplads og en flot sølvmedalje. På sprintdistancen viste Anne sig at være helt suveræn, og hun løb en flot guldmedalje hjem og kan nu fortjent kalde sig verdensmester.

Jakob Edsen har forsat sine gode takter, og viser stadig fremragende form. Ved DM på mellemdistancen i Brahetrolleborg skovene på Fyn løb Jakob sig i august måned til en bronzemedalje i H20 klassen. Og ved de netop overståede DM på langdistancen i Husby Klitplantage løb Jakob et suverænt løb og vandt guld i H20.

Der skal lyde et stort tillykke til jer alle 3 med jeres medaljer og flotte og fremragende resultater.

På senior siden er Aarhus 1900 Orientering også synlig.

Anders Edsen var taget med Anne Edsen til VM i O-Biathlon i Estland, og det skulle vise sig at være en god idé. Anders deltog på stævnets sprintdistance og sluttede på en flot bronzemedaljeplads i H45 klassen.

Ved de sidste måneders danmarksmesterskaber var vi atter at finde på sejspodiet. Først løb Bodil Buchtrup Jensen på mellemdistancen i Brahetrolleborg skoven sig til en flot tredjeplads og bronzemedalje i D70.



Og ved det nyligt afholdte DM i stafet i den kuperede Linå Vesterskov sikrede trekløveret i D55 – Lone Christensen, Lena Nørgaard og Birte Sivebæk – sig en flot sølvmedalje.



På DM weekendens sidste dag skulle der prøves kræfter med Husby Klitplantage, og det endda med den lange distance. Her løb Birgitte Halle i D55 klassen et rigtig flot løb og sikrede sig en fortjent sølvmedalje.

**Et stort tillykke til jer alle sammen for de flotte præstationer.**



## JFM – STAFET 2012 – tilbageblik

---



*Af Asbjørn Andersen*

Funktionsledergruppen har nu evalueret auguststævnet i Mols Bjerge. Vi var alle enige om, at det var et vellykket stævne.

Der vil altid være detaljer, som kunne gøres anderledes, men det var mest omkring forberedelserne, og det påvirkede ikke selve stævnet. Der var til det sidste lidt tidspres på vitale funktioner, hvilket primært var grundet ferieperioden, som lå tæt på stævnedatoen.

Størst bekymring havde Birgitte og jeg omkring bemanningen af funktionerne. Men denne bekymring blev gjort til skamme !!! - For da det virkelig galt, SÅ VAR I DER !!!!!

Det var et dejligt syn den lørdag morgen i Toggerbo, at se 50 klubkammerater møde op, og iført de gule 1900-caps, være klar til den sidste briefing inden det hele skulle i gang. Enkelte bemærkede sikkert, at jeg var en smule rørt over dette flotte fremmøde. Så derfor skal til jer alle lyde en STOR TAK FOR INDSATSEN !!! – I var med til at 1900 Orientering atter kunne gennemføre et stævne på et højt niveau. TAK !!!

Birgitte og Asbjørn

## Efterårets løb – på med pandelampen

---

*Af Vagn Pedersen*

I oktober går natløbssæsonen for alvor i gang. Så på med pandelampen. Der er kun få dagsløb, og de nærmeste er i det nordjyske.

### **Efterårsstafet Hobro lørdag den 27. oktober 2012 – "Blom-stafet"**

Efterårsstafetten i Hobro er en hurtig afviklet stafet, da alle 3 løbere starter samtidig. Når alle 3 er tilbage bytter man kort. Man løber 3 små ture.

Find 3 m/k der løber næsten lige hurtigt, og få et par sjove timer i skoven. [Læs mere](#)

## Træningsløb

Træningsløb er gratis for medlemmer i Århus 1900 og OK Pan. I vinterhalvåret er der træningsløb på lørdage kl. 13.00. Se evt. mere på [vores hjemmeside](#) eller [OK Pan's hjemmeside](#).

## Løbskalender

Dato		Løb	Sted	Tilmelding senest
3/10	Onsdag	NJM-Nat 3	Rold Nørreskov	28/9
10/10	Onsdag	Natteravnen 1	Søttrup/Jenle Plantage	5/10
17/10	Onsdag	Natteravnen 2	Undallslund, Viborg	
19/10-21/10	Fredag-Søndag	iNORDvation	Norge	
21/10	Søndag	NJM dag	Vandet Plantage, Thy	11/10
24/10	Onsdag	Natteravnen 3	Ulvedal Plantage, Karup	12/10
27/10	Lørdag	Efterårsstafet	Hobro Østerskov	19/10
31/10	Onsdag	Natteravnen 4		
4/11	Søndag	NJM	Blokhus	
8/11	Torsdag	Night Champ		
10/11	Lørdag	FIF-Sprinten		2/11
11/11	Søndag	Jættemilen	Danstrup-Krogenberg og Nyrup Hegn	26/10
15/11	Torsdag	Night Champ		

## OBS OBS... Juleløb – ny dato

---

Traditionen tro skulle juleløbet afholdes d. 1. lørdag i december **MEN:**  
Grumstolen er optaget denne dato **så sæt i stedet kryds i kalenderen**

***d. 8. december***

I hører mere senere i en selvstændig mail samt i næste udgave af O – posten.  
Hilsen julekomiteen

## OBS OBS... KLUBMESTERSKAB 2012

---

Hold øje med mailboksen, bestyrelsen er i gang med at finde egnet tid og sted.



Klubmestre 2011

# Klubbetøj

---

Vil du "vise flaget" i klubbens farver, har vi en vis mængde kortærmede trøjer på lager.

Trøjerne er i 2 forskellige materialer til hhv. 300 og 400 kr., og i en herre- og en damemodel.

Trøjerne ligger på Grumstolen, og kan prøves i forbindelse med mandagstræningen.





# Rengøringslisten for Grumstolen efterår 2012

---

Uge 31 Inge Kølbæk og Anne Ellekrog

Uge 32 Sune Dupont og Anton

Uge 33 Abildgård Poulsen

Uge 34 Birgitte og Øjvind

Uge 35 Dybdal Abrahamsen

Uge 36 Henrik og Katja Andersen

Uge 37 Gerda Henriksen og Helle Dybkær

Uge 38 Erik Søgård og Christian Wulff

Uge 39 Anne og Mette Lysgård

Uge 40 Robert Svenson og Lars Jakob Johanson

Uge 41 Henning Jensen og Birthe Worm

Uge 42 Frank Dabelstein og Gitte Frandsen

Uge 43 Lone og Olaf

Uge 44 Asbjørn og Lene

Uge 45 Birthe og Chris

Uge 46 Birgit og Ole

Uge 47 Allan og Hanne

Uge 48 Søby Pedersen og Elin Henriksen Hansen

Uge 49 Gjøderum Svenningsen

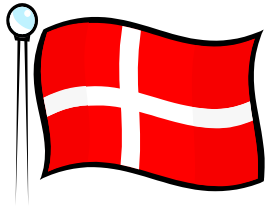
Uge 50 Randi Jensen og Anders Tversted

Uge 51 Per Clemensen og Lone Bech Jensen

Uge 52 Ferie

Er man forhindret, finder man selv en at bytte med.

I første runde forventes det at ungdomsløberne gør rent med deres forældre. I næste runde (fra det nye år) bliver man sat på fra man er fyldt 15 år.



# Så er vi med igen.

---

Se stemningsbillederne på Lones link via hjemmesiden.



## Vi gjorde det – rykkede op i 1. division

---

*Af Allan Hougaard*

Søndag den 23. september dominerede klubbens farver skoven omkring Ørnbjerg Mølle på Djursland.

I kamp mod Horsens, Herning og Aalborg var det kun orientingsløberne fra Horsens som var en lille smule bedre end os. Vi sejrede over Herning og Aalborg og sikrede os dermed en tur op i 1. division fra næste år.

Der skal lyde en stor tak til alle der deltog i den afgørende dyst, en tak til alle de som har deltaget i årets to divisionsmatcher, og en særlig tak til trænerteamet, der mandag efter mandag laver træning til klubbens medlemmer. I dag viser med al tydelighed at det kan betale sig at træne. Ikke alene bliver vi bedre i skoven, vi bliver også en mere dynamisk og

sammentømret klub, som i fællesskab har bevist, at vi godt kan løbe orienteringsløb og give "de store" modstand.

Jeg håber som formand at I også hen over vinteren vil holde formen ved lige, møde op til træning og træningsløb, så vi er toptrimmet til udfordringerne i 2013.

Godt løbet alle sammen.



## Fra begynder til udlært...

---

**foto: Anders Tversted**  
**Af Anne Ellekrog**

Jeg er blevet hooked – ja, næsten afhængig af at løbe orienteringsløb. Tænk, at man kan møde op hver mandag og så har enten Anders eller Anne Edsen forberedt en spændende træning. Næsten hver gang har Uffe endda også sat rigtige poster ud til os.

Så det er bare med at komme i gang. Ud på ruten, koncentration på opgaven og pludselig er der gået en hel time med næsen mod kortet, mens det går over stok og sten og konditionen forbedres. Kommer man hjem og har lavet fejl nørder man med at diskutere, hvilke valg man har taget, og det er lige ved, at man bare har lyst til liiige at løbe turen igen, bare for at kunne gøre det bedre denne gang.

Træningsaftenen er populær - især den første mandag i måneden, hvor der laves mad til alle fremmødte. Der bliver øvet navne – tak til vores omsorgsfulde værtinde Hanne Gylling – og trænet kurveløb, grønt-gult-rødt løb, opfang, forberedelse til udløb osv. osv. Og altid i en hyggelig stemning. På en aften kan der være mellem 15 og 30 fremmødte. Der bliver lyttet og spurgt ind til dagens emne og derefter er det bare med at komme ud at øve sig.

Efterhånden er vi flere "nye", der føler os så velløbende, at vi er begyndt at vove os ud i tilmeldinger til de forskellige løb rundt i landet. For eksempel, kan

jeg forstå at der en ganske stor tilslutning fra mandagstrænerne til divisionsmatchen i september og selv har jeg indenfor det sidste års tid vovet mig ud i f.eks. Påskeløbet, divisionsmatcher, Gudenådysten og senest DM i stafet. Skønt at se andre løbere fra andre klubber og mærke spændingen omkring resultattavlerne efter løbet.

Efter at have modtaget o-løbs-undervisning i nu 1½ år er jeg nu også begyndt at kaste mig over de svære baner. Og ja, de er altså sværere end de mellemsvære. Ingen tvivl om det. Det er i hvert fald endnu ikke lykket mig at løbe et løb på de svære baner, hvor der ikke er mindst én post som jeg leder efter i *alt* for lang tid – ak ak. Pludselig glemmer jeg den fine læring og alle de gode råd og begiver mig efter kompasset ud i terrænet uden *helt* at vide, hvor jeg er. Jeg håber så, at jeg liliige om lidt finder et eller andet som kan lede mig på sporet. Hellere det, end at løbe tilbage til sidste sikre udgangspunkt. For det tager jo tid... i første omgang i hvert fald. Og denne lidt risikofyldte løsning dur da også bedst, når jeg løber i kendt terræn, men er jeg i ukendte områder, går det ofte galt. Pludselig betyder evnen til at læse kurver og terræn det hele. Jeg synes det er eddersvært konstant at have to sikre kendetegn på, hvor man er, når man klemmer sig gennem en uendelig tæthed med grankviste i øjnene eller når alle klitterne pludselig er ens. Men denne laissez faire med kendetegnene, koster mig næsten hver gang dyrt. Både på tid, men især også på energikontoen, når ækvidistancen på f.eks. Silkeborgkanten er på 5 m. Pyha..

På vej mod nye løb, plejer jeg derfor at love mig selv *ikke* at gøre samme fejl som sidst... husk, ikke løbe uden præcist at vide, hvor jeg er, husk på, at de hvide områder på kortet stadig er skov, husk, at det ofte kan betale sig at løbe på kurverne, husk at forberede, hvordan jeg skal løbe væk fra næste post osv. Og hvad sker der – jeg dumper i en ny "fælde" som jeg ikke lige havde repeteret. Arrgh...! Nå, ja... jeg kan vel dække mig under, at kunne kalde mig begynder lidt endnu... men jeg gad nok vide, hvornår læretiden er ovre og jeg kan løbe nogenlunde lige til posten hver gang... Glæder mig i hvert fald ☺  
(D45 lidt endnu)





# 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. Har du ikke fået en mail med vejledning, så henvend dig til Vagn Pedersen, [vop@email.dk](mailto:vop@email.dk).

# 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, Vedbæksalle 64, 8700 Horsens, tlf. 75 63 03 65 og mobil 24476301. 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.