

Pan-Posten

Nr. 620 - Oktober 2006

Efteråret er i gang...
Det betyder en masse DM-stævner

Se side 4-8



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus
Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Danmarks Idræts-Forbund

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2006	Familie 1125,00 Senior 615,00 (indtil 25 år, dog 500,00) Junior 270,00 Abonnent 260,00	
Sekretariat (indmelding)	Henriette Jørgensen, René Rokkjær, Ingerslevs Bld. 25, 4. tv, 8000 Århus C pan@orientering.dk	2851 5439 2925 5439 8613 2380
Bestyrelse		
Formand	Sten Ejning, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg sej@moe.dk	8627 5280
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 4051 9500 2165 6687
Suppleanter	Henrik Hinge, vakant	
Udvalg		
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878
Løbsudvalg	John V. Holm, john-holm@mail.tele.dk	8615 5228
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com	2341 4204
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Husudvalg	Ole Iversen (kiol@oncable.dk), Karsten Hinge	8629 0456
Pan-Posten Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
Trænere		
Klubtræner	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	2042 1544
Ungdomstrænere	Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C mortenp1978@gmail.com Torbjørn Gasbjerg, gazzapunk@hotmail.com	8612 0668 2214 1207 2251 5156
Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg pan.kortsalg@stofanet.dk	8626 0313
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Knud) eller til:	
Udmelding	Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder knudes@pc.dk Løbskonto: 3627 127-3213	8693 7517
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014

Indhold

Med kort og - uden - kompas!	3
Tæt på dobbelt guld	4
DM Lang - tidligere klassisk	6
Jordskredssejre og sekundnederlag	8
Vintercup 2006-7	9
Klubmesteskab	10
Jubilæumsfest	11
JEC 2006	12
Pan Mini Multi	14
MTB-O mesterskaber	19
Midgårdsormen	20
Opprioriteret pigetræning	21
WOC Tour 2 og julehygge	22
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
621	29/11	december 2006
	Klubmesterskab og -fest!	
	Indkaldelse til generalforsamling	
	Udvalgsberetninger	



Med kort og - uden - kompas!

Nu har jeg boet og løbet her i klubben i 18 år, og så synes jeg nok efterhånden, at jeg kender Marselisborgskovene nogenlunde. Hvad gør jeg så, når der er træningsløb?

En mulighed er jo selvfølgelig helt at blive væk, når der er træningsløb i Marselisborg eller Fløjstrup. Men på en flot solskinsdag som lørdag 14/10 ville det jo være synd. Århus 1900 havde da også 54 løbere til start.

Der var tidtagning (flot!), og bortset fra den deraf følgende »dansen om Emit-enhederne« - så var der ikke noget egentligt moment på banerne. Så det måtte jeg selv opfinde. Og lod derfor kompasset blive i tasken.

Det giver en helt anden orientering, når man ikke hvert andet øjeblik lige kan kigge på kompasset. Det er nødvendigt i højere grad at aflæse terrænet. Jeg bilder mig selv ind, at det giver en bedre træning i en kendt skov.

Nu er tippet i hvert fald givet videre.

Samarbejde med Århus 1900

Bestyrelsen havde et møde med Århus 1900 den 10/10, og der blev vi enige om, at der faktisk ikke var nogle problemer. Så vi vil fortsat have samarbejde omkring især ungdomstræning og træningsløb.

WOC 2006

Ja, det er ikke helt ovre endnu. Regnskabet er ikke helt på plads, idet en del lande endnu ikke har betalt, hvad de skylder. Et underskud bliver det nok.

Og så mangler jeg jo stadig en WOC overtræksdragt...

/Kell.



Tæt på dobbelt guld

Det var lige ved og næsten af OK Pan havde fået guld med hjem i både Herre og Dame 21 til DM-stafet, men en lidt for spændende afslutning hos herrene gjorde desværre at det "kun" blev til sølv. Men til gengæld vandt OK Pan stafetligaen i begge klasser, så der er nogle der kan se frem til endnu en tur til Kvitåvatn.

DM-stafet blev afholdt den 9. september i Skjoldnæsholm på Sjælland. Personligt var det min første orienteringskonkurrence siden sidste efterår, så det var med spændning, og en stor glæde som når et lille barn er lovet en kæmpe is, at jeg drog til Sjælland. Jeg vidste godt at formen på ingen måde var sammenlignelig med sidst jeg løb konkurrence, men det ændrede ikke på glæden ved at skulle ud at løbe O-løb (fandt senere ud af at det er noget sjovere at løbe O-løb når man er i nogenlunde form og orienteringsevnerne ikke er så rustne).

Damestaffetten

Pan stillede med tre D21 hold (som den eneste klub), og 1. holdet, der bestod af to VM-løbere og en tidligere landsholdsløber, var der selvfølgelig store forventninger til: der skulle det mest ædle metal om halsen.

Et bom af Signe lidt før publikumsposten var lige ved at gøre det hele lidt for spændende

Yvonne Fjordside løb 1. tur på 1. holdet, et større bom betød at hun desværre ikke var med de allerførste i mål, men det vigtigste var at holde de væste konkurrenter fra Hillerød bag sig og det formåede hun. Ane Linde løb en flot 2. tur og løb holdet op på førstepladsen. Ca. 2½ minut efter på andenpladsen lå Hillerød.



Signe Søes ved sidsteposten. (Foto: Rie S. Baun Christensen)

Signe Søes skulle nu ud på 3. og sidste tur, med den meget stærkt løbende Anne K. O. fra Hillerød jagtende bagefter. Signe formåede at holde Anne bag sig, selv om et bom af Signe lidt før publikumsposten var lige ved at gøre det hele lidt for spændende, men et godt løb på resten af banen gjorde at der i mål var over 3 min. ned til Hillerød og dermed guld til OK Pan i Dame 21 - tillykke til pigerne.

Jeg selv løb 1. tur på 2. holdet, hvilket ikke gik helt super og jeg måtte erfare, som tidligere nævnt, at det er bare lidt sjovere at løbe O-løb når man er i nogenlunde form, og man har styr på orienteringsteknikken. I mål kom jeg da og kunne sende Henriette Andersen ud på 2. turen.

Henriette løb et flot løb og fik hentet nogle placeringer og kunne sende Gry Johansen ud på 3. og sidste tur som nr. 6. Gry formåede at løbe holdet op på fin 4. plads. 3. holdet bestod af Henriette Jørgensen, Mette Hjerrild (som havde fået en kort tur på 3. holdet pga en

knæskade) og Grethe Pedersen endte på en 12. plads. Resultatmæssigt kan vi prale af at være det bedst placeret 1., 2. og 3. hold i Dame 21.

Herrestafetten

Herrestafetten endte med at blive lidt at en gyser. Claus Bloch, der løb 1.tur på 1. holdet, lagde ellers godt ud med at komme ind som nr. 1, 1 min. foran Tisvilde Hegn og Farum OK. Fåborg OK var yderligere ½ min efter.

Da Farum OK ikke havde nogen løbere på de næste ture stod det hurtigt klart at medaljerne skulle fordeles mellem Tisvilde, Fåborg og OK Pan. Christian Christensen løb en fin 2. tur og formåede at holde de to konkurrenter fra Tisvilde og Fåborg bag sig.

René Rokkjær på sidsteturen havde ca. 1 min. ned til de to konkurrenter, men der blev løbet meget stækt af konkurrenterne og på TracTrac kunne vi alle følge med ude i skoven og se at de alle 3 var samlet på et tidspunkt. Lidt før publikumsposten kunne man se at René og Jamie Stevenson (Tisvilde Hegn) havde trukket lidt fra Tue Lassen (Fåborg), men de lå stadig meget tæt.

René kom først ind til publikumsposten med Jamie lige i hælene. Nu var der kun en lille sløjfe tilbage og så var de i mål. Det var lidt

spændende om det ville ende i en spurt (Jamie er vist ikke den sjoveste at spurte imod) eller om der blevet lavet fejl på den sidste sløjfe, som kunne gøre at den ene ville få et hul og kunne løbe alene i mål. Det endte med det sidste, desværre ikke til Pans fordel.

René bommede desværre den første post på den lille sløjfe og slog også hoften kraftigt, hvilket gjorde at Jamie fik et hul og kunne løbe Tisvilde ind på en førsteplads. Rene kom temmelig forslået i mål som 2'er og dermed sølv til OK Pan i Herre 21.

2. holdet som bestod af Martin Hansen, Patrick McGrail og Henrik Jørgensen endte på en flot 6.plads.

Kvitåvatn stafetliga

DM-stafet var også sidste afdeling af stafetligaen, og dermed blev det afgjort hvem det skulle have en tur til Kvitåvatn i Norge. Her vandt Pan i både herre -og dameklassen, stort tillykke til både Herrerne og Damerne.

Ud over guld og sølv i hhv. Dame og Herre 21 blev det til sølv til Else Hass, Lilian Sørensen og Mona Nørgaard i D 55. Stort tillykke til alle medaljetagerne .



Signe, Ane og Yvonne. (Foto: Tage V. Andersen)



Claus, Christian og René. (Foto: Tage V. Andersen)



Knud Sørensen

DM Lang - tidligere Klassisk

Borupskovene, beliggende midt i den skønne sjællandske natur, dannede rammen om afviklingen af årets DM-Lang.

Her havde Køge OK, med stævneleder Poul-Erik Pedersen og banelægger Helge Lang i spidsen kreeret et stævne, som levede fuldt op til det man kan forlange af et DM i Orientering.

Stævnepladsen var ikke stor, men velindrettet, og med parkering lige ved siden af var det let adgang til stævnet.

Og skoven, som man kunne frygte kunne være en rigtig grim og rodet brændenældeskov, viste sig faktisk at være rigtig fin med god gennemløbelighed de fleste steder. Dette kombineret med en glimrende banelægning gjorde løbet til en god oplevelse for de fleste.

At Helge Lang havde lagt et stort arbejde i banerne, ses bla. af at han for at lave optimale baner til alle aldersklasser opererede med hele

3 startsteder. Herved kunne sikres gode del- og langstræk på alle baner. At der så blev langt at gå til det yderste startsted, tager vi gerne med, i bytte for de fine baner.

Alt i alt blev det en god dag for Pan-løberne, der samlet tog 6 medaljer med hjem til Jyllands hovedstad.

I D-20 sejrede Ane Linde i vanlig sikker stil, mens Mette Hjerrild måtte tage til takke med den sure 4. plads. I D21 vandt Signe Søes sikkert foran Anne Konring - her med vores Yvonne som nr 5.

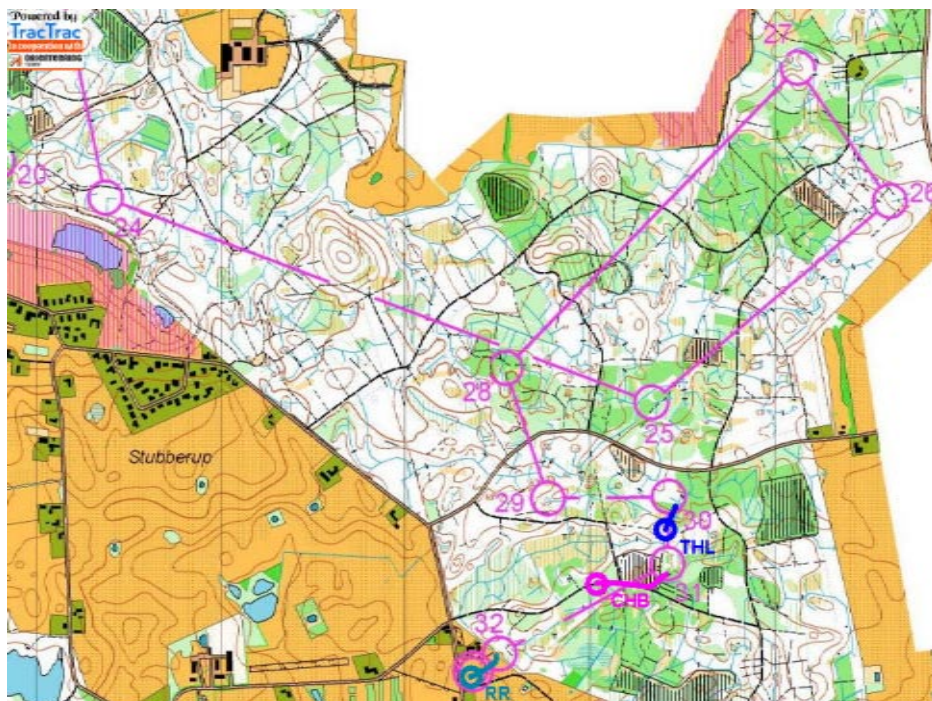
I H21 var der mere spænding om resultatet, idet René Rokkjær her var ude i en sekundstrid med Fåborgs Christian Nielsen, som desværre trak det længste stå og henviste René til 2. pladsen. Til gengæld ser det ud til at VM-broncevinder Claus Bloch har fået smag på bronzemedaljer, idet han her sikrede sig én mere af slagsen. Christian Christensen var helt fremme og snuse til medaljerne, men i den sidste ende måtte han tage til takke med 4. pladsen.



Nogle gør det for alvor! (Foto: Torben Utzon)



Nogle gør det for sjov... (Foto: Torben Utzon)



Udsnit af H21 banen. Så langt var Claus Bloch og Tue Lassen efter René Rokkjær da han går i mål (simuleret samlet start i TracTrac). Desværre var dækningen lidt dårlig, så der mangler tracking på f.eks. Christian Nielsen og Christian Christensen.

OK Pan's medaljetagere

D-20	Ane Linde	Guld
D21	Signe Søes	Guld
H21	René Rokkjær	Sølv
	Claus Bloch	Bronze
D55	Mona Nørgaard	Guld
H65	Knud Sørensen	Sølv



Og nogle gør det for kagen. (Foto: Torben Utzon)





Torben Utzon

Jordskredssejre og sekund-nederlag

Søndag blev årets sidste Danmarks-mesterskaber afholdt, da der blev løbet DM Ultra-lang i Als Nørreskov. Blot 11 Pan'ere stillede til start i det flotte sensommervejr, men der blev alligevel høstet pænt med medaljer.



Dagens mest suveræne sejr opnåede Signe Søes i D21-klassen, da hun sejrede med et forspring til 21.46 min til nr. 2 (Karina Boen Knudsen). I D19-20-klassen var Ane Linde også



helt suveræn, og hendes forspring til nr. 2 (Line Søderlund) blev på 9.39 min. Ane holdt næsten samme fart som Signe med en km-tid på 6.28 min/km sammenlignet med Signes 6.25 min/km.

I H21-klassen var sekunderne ikke med René



Rokkjær, da han kunne se Rasmus Søes løbe i mål på en tid der var blot 16 sek. bedre end René's (efter 25,9 km løb!) Sølvmedaljen var dog sikker, da næste løber (Michael Sørensen) var næsten 7 min. langsommere.

Dagens sidste Pan-medalje erobrede Marie Hauerslev i D16-klassen. Det blev til en



bronzemedalje blot 18 sek. fra sølvet, der i stedet gik til Ida Bobach. Suveræn vinder af klassen blev ikke uventet Signe Klinting fra FIF Hillerød.

Cup-afslutninger

DM Ultra-lang var sidste afdeling af Landinspektør Junior-Cup, og her sejrede Ane Linde suverænt i D17-20-klassen. Det blev til 4 sejre og en andenplads og tæt på maksimumpoint. Mette Hjerrild endte på 8. pladsen.

Løbet var også sidste afdeling i Trimtex Cuppen, og her blev til dobbeltsejr for Pan i H21-klassen, da René Rokkjær endte som vinder foran Claus Bloch. Christian Christensen endte på 8. pladsen, og Henrik Jørgensen blev nr. 14.

I D21-klassen var der tæt opløb om sejren, men det endte med en 2. plads til Signe Søes efter 5 sejre og 3 andenpladser i de tællende løb. Kun Anne Konring Olesen var endnu mere suveræn med 7 sejre og en enkelt andenplads. Gry Johannsen blev nr 4 og Marie Filtenborg nr. 10.



Vinter-cup 2006-2007



Henrik Jørgensen

Så nærmer tiden sig for årets vigtigste cup, Pans Vintercup.

Programmet ser foreløbig således ud:

7/11	Vintercup Prolog
15/11	Vintercup 1.afd, o-teknisk
21/11	Vintercup 2.afd, o-teknisk
30/11	Vintercup 3.afd, fysisk
12/12	Vintercup 4.afd, o-teknisk

Efter jul: Vintercup 5-9.afd

Vintercup Light og Classic

Som noget nyt i år vil der være to baner at vælge imellem: Light og Classic.

Classic er som vintercuppen har været tidligere år; med finurlige indslag og vindetid på 16-20 min.

For de nye i sporten og for dem der gerne vil løbe lidt kortere bliver der i år mulighed for at vælge en lidt lettere/kortere variant, kaldet Vintercup Light. Forventet vindetid bliver også 16-20 min. Men banen vil være lidt kortere og indeholde lidt færre finurlige indslag. Deltagerne i Light-varianten vil også blive tildelt handicap og være med til at kæmpe om den gule førertrøje og den samlede sejr.

Check hjemmesiden

Indbydelser, instruktioner og handicap vil blive offentliggjort på hjemmesiden op til de enkelte afdelinger.

De første afdelinger løbes i bl.a. Mindeparken, Universitetsparken og Botanisk Have

Arrangører søges

Har du allerede ideen liggende til en afdeling af årets Vintercup er det nu du skal melde dig på banen.

Send en email til henrik@fodsporet.dk.

Hvis du gerne vil arrangere en af afdelingerne efter jul, så send ønske om dato til Henrik.



Det er jo bare for sjov... Line I. på vej til Park-O i Mindeparken i 2004.

Klubmesterskab 2006

Så kan du godt varme op til årets klubmesterskab der jo afholdes på dagen for jubilæumsfesten

Arrangører: Anne og Kenneth Skaug

Mødested: Harald Jensens Plads

Mødetid: 4/11-2006 kl. 12

Løbskoncept og sted kan traditionen tro ikke offentliggøres før efter ankomst til løbsområdet.

Dog kan vi oplyse følgende:

Der er kræset for såvel løbsområde, kort og baner

Løbet afsluttes i god tid før starten på klubfesten kl. 18

Tilmelding kan ske på liste ophængt på Silistria eller

Anne og Kenneth Skaug: skaug@privat.dk - tlf: 86277670

Sidste tilmelding er d. 25. oktober.

Ved tilmelding bedes du oplyse normal løbsklasse

HARTEKIN

Stor jubilæumfest den 4. november

Pan fylder 60 år, så et brag af en fest må der til.

Den 4. november kl. 18.00 holder vi en ikke helt almindelig klubfest på Restaurant Friheden i Tivoli Friheden.

Ud over god mad, vil der i løbet af aftenen være masser af festlige indslag af gamle og nyere Pan'ere.

Senere kommer der levende musik med et bredt repertoire fra 60'erne og frem til i dag.

Klubben giver et tilskud, så prisen for festen bliver 140 kr. for alle.

For ikke at gå glip af denne fantastiske fest, skal du tilmelde dig til:

Anne Skaug, email-adresse: skaug@privat.dk

eller telefon: 86277670

Sidste tilmelding er d. 25 oktober.

Ved tilmelding vil betalingen blive trukket over din klubkonto.

Drikkevarer kan købes til restaurationspriser.

Vi glæder os til at se jer!

/Arrangementsudvalget

HARLEKIN



Ane Linde

JEC 2006

For første gang i verdenshistorien deltog det danske juniorlandshold i JEC, Junior European Cup. Dette år var stævnet henlagt til Schweiz, så det var med friske minder fra JWOC 2005, om hvordan de stejle bakker og de dybe raviner føltes, at jeg sammen 19 andre løbere drog af sted sydpå.

Ud over mig selv, havde Pan deltagelse af Mette Hjerrild, som løber, og Henrik Jørgensen som leder. Vi startede turen onsdag aften sammen med en lille eksklusiv flok fra Jylland. Vi skulle køre hele natten, med ankomst til Spiez i Schweiz om morgenen, hvor planen var at den første træning skulle løbes.

Skal man have pas med?!

Det gik næsten efter planen. Bortset fra et enkelt glemt pas, og en lille snak med grænsevagterne, der selvfølgelig valgte at

stoppe lige netop den bus, hvor alle ikke havde deres pas med.

Vi kom heldigvis alle frem til vandrerhjemmet, hvor vi skulle bo resten af ugen. Det lå i et imponerende landskab, hvor sneklædte alper var udsigten fra vinduet, mens hoveddøren lå lige ned til en turkis-blå sø. Ikke dårligt! Vi tog os lige en lille lur, inden vi skulle ud og træne.

De schweiziske bakker var der stadig, ligesom sidste sommer. Efter endt træning, stod den på aftensmad og opladning inden morgendagens konkurrence, der bestod af den lange distance.

Langdistance om en minibus

Inden de to individuelle konkurrencer var vi et par stykker ude at morgenjogge. Det er simpelthen ikke noget problem at komme lidt tidligere op, når man får lov til at se det flotte, flotte vand, og de fantastiske bjerge i morgendisnen!



»Det er simpelthen ikke noget problem at komme lidt tidligere op, når man får lov til at se det flotte, flotte vand, og de fantastiske bjerge i morgendisnen!« (Foto: Line Søderlund)

Baneinformationerne for D 20 lød på 5,6 km, med 250 m stigning. Umiddelbart ret overkommeligt, men så glemmer man lige at tænke på alle de grønsager schweizerne åbenbart vælger at plante i deres skove. Det var i hvert fald en evig kamp om at få løftet benene højt nok, samtidig med at man lige skulle æde 40 højdemeter på et stræk.

En lille speaker, til at hæve stemningen ville ikke havde gjort noget.

Men igennem kom vi alle sammen. Bedst klarede Rasmus Djurhuus fra Hillerød sig. Han blev nr. 2, efter sidste års juniorverdensmester fra Norge. Mette blev nr. 20. Hun havde løbet et godt løb uden særlig mange fejl, men hun kunne godt mærke at hun ikke havde haft mulighed - pga. sin knæskade - for at træne i bakker. Jeg selv løb et noget usikkert løb, med flere fejl, og endte som nr. 9.

Inden løbet havde vi været ude til pastaparty, på et hotel ved stævnepladsen. Efter vi havde spist, skulle vi ud og finde stævnepladsen, så vi kunne være klar til løbet. Men det var lettere sagt end gjort. Efter en vandretur op mod starten, vendte vi tilbage, for at finde en minibus, der agerede stævneplads. Bag den var et ret skjult opløb, og ellers ikke andet. En lille speaker, til at hæve stemningen ville ikke havde gjort noget.

Sprint på en knold

Lørdag stod den på sprint, i et noget anderledes terræn. Vi skulle løbe på en lille skov-knold, med kæmpe stup rundt omkring. Det var et rigtig fedt sprintterræn, da det var utrolig svært, og tempoet samtidig var højt. Denne gang var der speaker, men på tysk. Efter sprinten skulle der have været banket, men den var blevet aflyst af uvisse årsager. I stedet for arrangerede danskerne, schweizerne og nordmændene deres egen lille komsammen.

Her stod den på lidt show, quiz, gak og løjer.

Stafet - med en andenplads!

Søndag stod den på stafet. Min krop var ved at være træt efter de foregående dages bakker, så det ville gøre godt, med at få den sidste konkurrence overstået.

På min førstetur havde jeg Maja Alm. Hun løb en forrygende 1. tur, og kunne sende Ida Bobach ud som nr. 5. Ida løb i bedste tid på 2. turen og kunne sende mig ud som nr. 2, lige efter Finland.

Jeg hentede Finland hurtigt, og valgte at løbe meget sikkert. Måske endte det også med at være for sikkert, da Tjekkiet kom op, lige inden den sidste sjøffe. Vi løb derefter sammen, men jeg blev desværre sat, efter en dum koncentrationsfejl, tre poster før mål. Men nr. 2 blev vi, og det var rigtig fedt. Specielt fedt, også for at slå fast, at podiepladsen til dette års JWOC ikke var for sjov.

Drengene gjorde det også rigtig fint, og blev nr. 4 og 5, uden selv at være helt tilfredse.

Alt i alt var det en rigtig god tur. Med rigtig god konkurrence. Det er altid fedt at være med på de her juniorlandsholdsture. Og de unge som ikke har prøvet det, kan jeg kun anbefale at stræbe efter det. Det er noget helt specielt at løbe rundt i skoven i rødt/hvidt tøj, samtidig med at man er del af et større hold.



Juniorlandsholdet. (Foto: Line søderlund)



Pan Mini Multi

Tirsdag den 3. oktober havde Torbjørn Gasbjerg og Morten Kusk rørt godt rundt i orienteringsgryden og kokkereret en alternativ tre-retters egnsret.

Til forret stod menuen på en lille let og luftig prolog, mildt krydret med lidt postfinding, terrænløb og en knivspids salt. Hovedretten bestod af en god saftig 200 grams (eller var det 10 kilometers?) cykelorientering med 3 km delikat Bike & Run som tilhører - og som en ekstra lille kulinarisk finesse var hovedretten krydret med stenkast på stranden, timian og hardcore flodløb op igennem bækken/kløften lige syd for klubhuset. Desserten stod på rogaine point-orienteringsløb piftet op med lys-i-lampen og ømme stænger...

Stresset til start - hvorfor?

Henrik Jørgensen og jeg stillede lettere småstressede til start - og da vi kun skulle bruge en cykel, et par løbesko og en pandelampe for at deltage, kunne vi desværre ikke give logistiske kvaler og bøvl med udstyr skylden for "start-stresset" (og ligeledes kan du, der ikke deltog, hellere ikke bruge "jamen-jeg-har-ikke-udstyret-til-at-deltage-i-et-multiløb-undskyldningen" næste gang, der er "Mini Multi" i Pan :-).

Ofte var det med 30-40 km/t ret svært at skelne indkørsler fra villaveje!

Henrik og jeg må nok i stedet finde årsagen til vores start-stress i vores ubetingede talent for "ikke at komme i alt for god tid" - men i det mindste er lidt panik før start, som oftest, god opvarmning...



Så er starten gået til forretten...

De 19 startende hold fortærede hurtigt forretten - sjældent har man set en flok løbere, der skulle være i gang i 2½ time hugge kilometerne i sig så hurtigt - ikke noget med at nyde maden...

Tre retters hovedmenu

Efter prologen kunne hovedrettens tre elementer (10 km cykelorientering, 3 km Bike & Run og stenkast/flodløb) tages i valgfri rækkefølge. Henrik og jeg valgte at få cykelorienteringen overstået som det første, imens der stadig var dagslys. Til trods herfor fik jeg lavede adskillige bom rundt i Skåde, hvor cykelorientering forgik. Ofte var det med 30-40 km/t ret svært at skelne indkørsler fra villaveje!



Første ret: Cykelorientering.



Anden ret: Bike & Run: En løber og en cykler.

Bike & Run blev afviklet på en tvungen rute rundt omkring dyrehaven. De fleste hold benyttede den samme taktik: første mand cyklede et stykke frem på ruten, smed cyklen og løb. Næste mand samlede så cyklen op, cyklede et godt stykke forbi den anden, smed cyklen og løb - og så fremdeles.



På vej gennem Silistria-bækken...



Tredje ret: Canyoning (dvs. op gennem kløften gennem Silistria-abækken)- med indlagt stenkast først.

Som afslutning på hovedretten skulle Henrik og jeg kaste med sten og løbe op igennem kløften/ bækken og gennem røret til mølledammen. Stenkastningen på stranden gik ud på, at ramme igennem nogle oppustede cykelslanger, der var placeret 5-8 meter ude i havet. Ramte man forbi vankede der strafunder... Henrik og jeg løb strafunder.



... og op gennem »vandfaldet« i mølledammen. Alle poster skulle klippes undervejs, og der var selvfølgelig en ved bunden.

Rogaine pointløb som dessert

Nu manglede vi kun desserten! Mums. Appetitten var stadig voldsom, så vi kastede os ivrigt ud på den afsluttende Rogaine point-orientering [Rogaine er i bund og grund et pointløb for hold, hvor alle poster giver et point. Holdet skal løbe samlet, og det varer normalt 24 timer(!). Opkaldt efter de australske opfindere: Rod Phillips, Gail Davis og Neil Phillips, red].



Pointløbet planlægges....



... og forsøges gennemført.

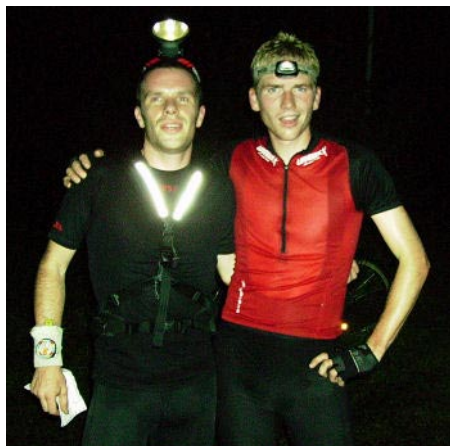
Alle hold skulle senest være i mål kl. 20.30 (start kl. 18.00). Så desto hurtigere man havde været til at fortære forretten og hovedretten desto mere tid havde man til at spise dessert i (lidt ligesom at være med familien på Jensen Bøfhus med tag-selv softice...). Og ganske som på Jensens Bøfhus var de, der kunne spise mest, (altså - samle flest point) vinderne. Enkelte hold nåede at tømme hele softice-maskinen, mens andre hold kun nåede ganske få poster. Men det var smart arrangeret af Torbjørn og Kusk - for på denne vis var der udfordringer for alle og vi kom alle i mål samtidigt - socialt genialt.



Nu er jeg jo ny i klubben og kender dermed ikke alle ansigter og navne endnu, så en detaljeret beskrivelse af resultatlisten er mig ikke mulig. Et ekstraordinært topresultat, en kraft præstation af dimensioner, en triumf der tåler sammenligning med da Danmark vandt EM i fodbold i 1992, vil jeg dog nævne. (og skrevet med meget småt tilføjes det, at nedenstående topresultat i hvert tilfælde ikke fremhæves fordi jeg, trods mit mangelfulde kendskab til klubben, ved, at vedkommende har en fin rød minibus... :-) Torben Utzon! I mål på en yderst ærefuld 5. plads! Store dele af den danske multisport elite stillede nemlig til start til Pan Mini Multi - men tiltrods herfor kæmpede

Tut og hans makker, blandt flere toptrimmede multisportatleter og flere unge o-løbs-løvere, sig ind på en yderst fornem 4. plads!...

Efter natmad bestående af saft og kage, krydret med præmieoverrækkelse og fine lodtrækningspræmier fra Fjällräven, listede en flok trætte, men tilpasse, mænd, kvinder, piger og drenge hjem efter en perfekt aften med orientering, natur, fart og aktion!



Vinderne i mål: Henrik Jørgensen, Søren Strunge.

KHM Invest ApS
Højbjerg

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten

Pan Mini Multi resultater

Hold Målgang Point

14	20.10	360	Søren Strunge	Henrik Jørgensen
17	20.17	360	Morten Fenger Grøn	Troels Nielsen
1	20.20	360	Ebbe Nielsen	Henrik Hinge
10	20.27	315	Emil Thorsen	Anders Bank
4	20.28	295	Kasper Vissing	Tut
9	20.16	290	Bjarke Refslund	Jesper Stål
5	20.29	290	MartinBP	Thomas Nørgaard
2	20.26	275	Ebbe Snerling	Martin Husted
11	20.28	250	Erik Øhren	Kristian
16	20.21	240	Grethe	Rie Christensen
18	20.28	230	Tilo	Steen Ejsing
8	20.23	215	Henriette Jørgensen	Katrine Olesen
20	20.28	195	Kloge Åge	
3	20.29	125	Thomas Laursen	Michael Randrup
19	20.11	115	Martin	Michael KS
6	20.25	115	Jacob Klode	Lotte Rønnow
15		115	Jacob	Brian
21	20.27	75	Pia Wichman	?
12	20.26	5	Sanne	Mathilde

Herrejulefrokost 2006

I år kommer indbydelsen til Herrejulefrokost før Bilka har pyntet op til jul, men det er ikke en gyldig grund til ikke at sætte kryds i kalenderen.

Sæt kryds ved 15. december. Starter nok ved 18-tiden og fortsætter lidt hen ad aftenen. Måske lidt længere...

Hvor: På Silistria.

Indeholder: løb, sild og indtil flere forskellige snapsesange!

Nærmere info kommer på hjemmesiden.





Kell Sønnichsen

MTB-O mesterskaber

Kolding Orienteringsklub holdt i weekenden 14-15. oktober forbundsmesterskaber i Mountainbike-orientering.

Omkring 100 deltagere fra flere lande stillede til start - det var også et World Ranking Event, hvor man kunne score point til verdensranglisten. Heraf var der 10 løbere (cyklere?) fra Pan.

Og man må sige, at der er forskel på vanlig orientering og mountainbike-orientering. Det er nok ikke hver dag, at Gry Johannsen ellers kan se sig slået af Henriette Jørgensen, og René Rokkjær af Torbjørn Gasbjerg, Bjarke Refslund og Henrik Hinge.

Men et par medaljer blev det til alligevel...

Udvalgte resultater

Sprint, Marienlund

H21

1	Lasse Pedersen, Ballerup OK	26:05
3	Torbjørn Gasbjerg, OK Pan	29:29
4	Bjarke Refslund, OK Pan	30:35

Klassisk, Stenderup

H21

1	Lasse Pedersen, Ballerup OK	1:28:39
3	Torbjørn Gasbjerg, OK Pan	1:31:48
6	Bjarke Refslund, OK Pan	1:43:04
8	Henrik Hinge, OK Pan	1:48:52
9	René Rokkjær, OK Pan	1:49:44

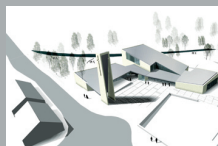
D21

1	Anke Dannowski, ESV Dresden	1:10:24
2	Sidse Schiøtz, Søllerød OK	1:19:44
3	Henriette Jørgensen, OK Pan	1:26:32
4	Gry Johannsen, OK Pan	1:27:25
6	Katrine Olesen, OK Pan	1:32:49

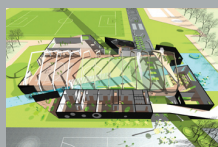
Referencer:



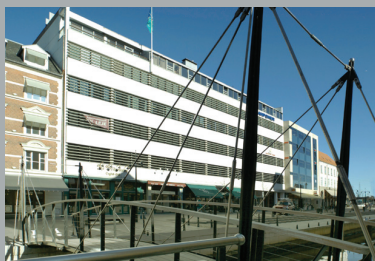
Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



Moe & Brødsgaard Regionskontor Århus
Avenue 22, DK-Århus C

Moe & Brødsgaard er et rådgivende ingeniørfirma med ca. 240 medarbejdere fordelt på regionskontorer i Århus, Fredericia, Ålborg og København.

www.moe.dk



MOE & BRØDSGAARD
- kompetent og engageret rådgivning

Midgårdssormen



Per Hjerrild

Da der i år var et længere distance fra DM-mellem til midgårdssormen, var fremmødet svækket en del.

Men min oplevelse af Midgårdssormen var da også kortvarigt. Bilen kørte ind på stævnepladsen i samme øjeblik som Kurt Lyndgård på 5. tur skiftede til Peter O., der skulle løbe 4 km inden jeg blev sendt i skoven på en 8,5 km lang bane.

For mit vedkommende gik det overraskende godt i skoven. Efter 1:04:11 kunne jeg sende Morten Kusk ud på 8. og sidste tur for 2. holdet på Thor.

Førsteholdet i Thor klassen lå ved både første og andet skift på 3. pladsen men løb sig senere op og lå i front hele vejen hjem, det skal dog siges at Fåborg i lang tid lå sammen med Pan, men de måtte diskvalificeres pga. et fejlklip på 2. turen.

I dameklassen Freja var Pan helt med fremme, hvor førsteholdet var næsten 37 minutter foran OK H.T. F. Andenholdet spurtede sig akkurat ind foran Ålborg OK.

I klasserne Odin og Tjalfe endte Pans hold på henholdsvis 14. og 3. pladsen.



»Hvor bliver hun mon af...«



Førsteholdet på Thor: Thorbjørn, Morten, Thomas, Christian og Henrik. René, Martin og Ebbe mangler.

Opprioriteret Pigetræning

Det er efterhånden længe siden, at der sidst har været et pigearrangement, og det skal der nu gøres noget ved.

Siden sidst er der kommet nye til, andre vi ikke har set længe, og så er der dem, som kommer til træning engang imellem, og dem der kommer altid....

Tirsdag den 24. Oktober kl 18.00

kunne det være hyggeligt, hvis I alle kommer til træning med efterfølgende spisning og socialt samvær på Silistria.

Tre gode grunde til at komme:

1. Mad og Motion
2. Opvarmning til Klubfest og Julefrokost
3. Planlægning af kommende pigearrangementer

For at punkt nr 1 bliver opfyldt, vil jeg høre om:

Der er en/flere der kunne tænke sig at gøre lidt ekstra ud af træningen denne aften? (der er terrærintervaller på programmet, så et løb på poster af en eller anden slags vil nok hitte...) Først til mølle - den, der melder sig først tilbage på mail til mig, får lov at bestemme.

Der er en/flere der kunne tænke sig at stå for/hjælpe til med maden? Først til mølle - send mail til mig. Tilmelding til spisning til grethepigen@hotmail.com inden søndag den 22. oktober kl. 23.59.

Hvis du har lyst til at modtage nyheder fra pigegruppen på mail fremover (og ikke allerede er på listen) - så send en mail til mig.

På pigegruppens vegne

Grethe

Endnu ledige pladser

Hvem sagde at VM var det vigtigste løb i Danmark i år?

Under mottoet:

Er du klar til ræset - så er der kræset

søger vi aktører til bemanding af følgende klasser til klubmesterskabet 2006:

H/D 12	
H13-16	D13-16
H17-20	D17-20
Beg. 17-	
H21	D21
H35-44	D35-44
H45-54	D45-54
H55-64	D55-64
H65	D65

Udover pokalerne uddeles der fine sponsor præmier i alle klasser



Så skal der kagles:

Quinn – Julefrokost

Lørdag den 16. december på 9L

Før ALLE piger i OK Pan.

Hværmere info kommer senere...

Meld dig til allerede nu:

grethepigen@hotmail.com



WOC Tour 2 og julehygge

Snart er det jul og der er derfor også juleløb og Pan-julehygge.

Skulle du have lyst til at prøve kræfter med en af banerne fra WOC Tour i Fløjstrup, er chancen der ved træningsløbet lørdag den 2. december.

Per Dahl Jensen, Gert Johannesen og Bent Nielsen har "arvet" de overskydende kort fra WOC Tour'en og har udvalgt nogle passende længder og sværhedsgrader.

Vi har samtidig besluttet, at vi anvender SportIdent, så alle kan få deres stræktider. Der vil også blive mulighed for forhåndstilmelding.

Fra kl 14 er der glögg, kakao og æbleskiver varmet over bål.

Nærmere information om mødested og baner kommer senere på nettet.

Husk varmt skiftetøj.

Medbring gerne eget krus og tallerken.

Pris 10 kr. pr næse.

Tilmeld dig/er senest d. 28. november til Caroline: c.m.andreasen@gmail.com, tlf. 86133473/40549145

Mange julehilsner

Bent Nielsen og Arrangementsudvalget



Træningsplan

17/10	LK	Langtur (efterårsferie)
19/10	LK	Langtur (efterårsferie)
24/10	INT	Terrærintervaller
26/10	OL	Stafetræning
31/10	LK	Bakketur
2/11	OL	Vintercuptræning, fællesspisning
4/11	OL	Klubmesterskab
7/11	VC	Vintercup Prolog
9/11	INT	Terrærintervaller
14/11	LK	Bundtur
15/11	VC	Vintercup 1. afd.
21/11	VC	Vintercup 2. afd
23/11	LK	Bakketur
28/11	LK	Bundtur
30/11	VC	Vintercup 3. afd
5/12	DT	Testrunde
7/12	OL	Følg-John
12/12	VC	Vintercup 4. afd
14/12	LK	Bundtur
19/12	INT	Terrærintervaller
21/12	OL	Jule o-løb
2/11	OL	Vintercuptræning + fællesspisning

Træning foregår fra Silistria med mindre andet er angivet. Vi løber kl 18.00

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

Int = Intervaltræning

Styrketræning

Hver mandag på Holme Skole
kl. 20.30.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
9/9	A1	Skjoldenæsholm	OK Roskilde	DM Stafet, SL	25/8
28/10	D	Rø Plantage og Varperne	Rønne IK Orientering	Høst Open	9/10
29/10	D	Varperne	Rønne IK Orientering	Høst Open	9/10
29/10	D	Svinkløv	Aalborg OK	NJM Dag	19/10
4/11	Ds	Alstrup Krat	Mariager Fjord OK	Efterårsstafet	28/10
4/11	???	???	OK Pan	Klubmesterskab	25/10
12/11	D	Lundby Bakker	Aalborg OK	NOU Klub dag	6/11
12/11	D	St. Dyrehave	OK 73	Jættemil	29/10
2/12	D	Ravns Graner	Mariager Fjord OK	Juleløbet	28/11
9/12	D	Slettet	Odense OK	AHA-Løbet	3/9???
26/12	D	???	OK Esbjerg	Julenisseløb	

Yderligere oplysninger om løbene kan findes på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via løbskalenderen på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes i løbskalenderen.

Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbet. Det er pænt at tilmelde sig et par dage før, så løbstilmelderen har lidt tid at arbejde i.

Tilmelding til løb gøres via www.o-service.dk (kræver login, der kan fås hos løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder, tlf.: 8693 7517, e-mail: knudes@pc.dk

Løbskonto: 3627 127-3213

Begynderdag

Søndag d. 22 oktober holder klubben begynderaktivitetsdag. Programmet er:

Start: 9.30 på Silistria

- O-bane i kendte og ukendte omgivelser
- Frokost
- Signaturløb
- 100 meterløb
- Mikr-O (o-bane med rigtig mange poster)

Slut: 17.00 med kage

Dagen er for alle der deltog i begynderkursus 2006, men andre kan også tilmelde sig til henrik@fodsporet.dk.

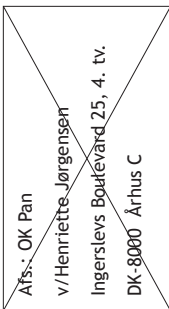
Shell Service

Rosenvangs Allé 218
8270 Højbjerg
Tlf. 8627 2775

Er »vasquesponsor« for vores Caravelle.

Mortensen & Beierholm

Statsautoriseret Revisionsaktieselskab
Guldsmedgade 3
Postbox 175
8100 Århus C
Tlf. 87 32 57 00



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested
21/10	*Vilhelmsborg	Jørn Riis + ???	For enden af Beder landevej i Beder
28/10	*Storskoven	Stine B, Randi S og Klaus H	Skovmøllen
04/11	Hemmeligt, nemlig	KLUBMESTERSKAB	Se indbydelse inde i nummeret
11/11	*Himmerig-Bærmose	Jan og Peter O	(skovtilladelse ikke bekræftet)
18/11	*Marselis Nord	Nis WB, Christian IO og Kell S	Silistria
25/11	Vilhelmsborg	Århus 1900	Godset
02/12	*Fløjstrup	Bent Nielsen, Per Dahl og Gert J	Følg med på hjemmesiden
09/12	Marselis Nord	Århus 1900	Grumstolen
16/12	*Storskoven	Sten Ejning og Lasse W	Silistria

Starttid: Kl. 13-13.30

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan (på klubbens kort - markeret med *) er gratis for alle klubbens medlemmer (aktiv medlemsskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

Baner: Normalt 4 stk.:
9 km svær
6 km svær
5 km mellemsvær
3 km let