

Pan-Posten

Nr. 623 - April 2007



Forår og sæsonpremiere

Nordjysk 2-dages, Spring Cup og Påskeløb
kom med samme regelmæssighed som
højtrykkene, der gav flot forårsvejr

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 1.180,00	
	Senior 645,00 (indtil 25 år, dog 525,00)	
	Junior 280,00	
	Abonnent 27 0,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Erik Skovgaard Knudsen Nørre Allé 87, 2. th, 8000 Århus C pan@orientering.dk	2242 3626
---	--	-----------

Bestyrelse

Formand	Ebbe Nielsen, Amphøjvej 12, 8270 Højbjerg ebbe@loberen.dk	8627 1383 2835 1948
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	Kenneth Skaug, Bjarke Refslund	

Udvalg

Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878
Løbsudvalg	vakant	
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Kenneth Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
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	Rasmus Oscar, Silkeborgvej 216, 1. 8230 Åbyhøj oscar@mail.sol.dk Emil Thorsen, 20051746@ps.au.dk	2423 0444 5184 4233

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
-----------------	--	-----------

Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
--------------	----------------------------	--

Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
-------------------------------------	---	--

Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014
-----------	---------------------------------------	-----------

Indhold

Kortkvalitet - igen!	3
Nyt fra sekretæren	4
Nordjysk 2-dages	6
DM Nat	8
Danmarks hemmelige flagskib	12
Påskeløb 2007	14
Begynderkursus	16
FEMINA Kvindeløb	16
Øv!	17
DM Sprint	18
For ej-så-øvede	20
Klubtur	20
Vejlestaffet	21
Tørtræning	21
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
624	31/5 DPT II/JWOC udtagelse Tiomila NOC 2007 Kr. Him. løb KUM	juni 2007
625	27/8	september 2007
626	18/10	oktober 2007
627	29/11	november 2007



Kortkvalitet - igen!

Et af landets flotteste terræner, flot vejr, stort og velbesøgt løb - og så et kort af middelmådig kvalitet!

Terrænet var Rebild Bakker, vejret var solskin og knap så meget blæst som dagen før, og løbet var selvfølgelig Danmarks største stævne i år, Påskeløbene, med næsten 2000 løbere.

Kortet lignede til gengæld noget fra en tirsdagstræning: Et *billede* printet ud på en rimelig laserprinter. Det levede slet ikke op til den kortkvalitet, man kan forvente af et løb af den størrelse.

Det er synd at behandle en god bane - og et i øvrigt godt løb - på den måde.

Igen!

For næsten nøjagtigt et år siden var jeg sidste gang ude med riven efter et stævne med dårlig kortkvalitet. Så det er ikke et enestående eksempel.

Hvordan kan det være, at vi ved næsten alle løb skal spises af med printede kort af forskellig kvalitet, når det ikke koster ret meget mere - eller er billigere - at offset-trykke dem? Når der så af forskellige grunde bliver printet, så vil jeg altså gerne have det i en ordentlig kvalitet - ellers er det en om'er.

Derfor et - gentaget - opråb til alle arrangører: Tjek jeres kortkvalitet før jeres løbere gør det!

Det er lige før, at jeg vil love offset-trykte kort til Dansk Park Tour i Botanisk Have og Universitetsparken. Vi regner med ca. 200 løbere!

/Kell



Nyt fra sekretæren

Medlemmer ind - medlemmer ud

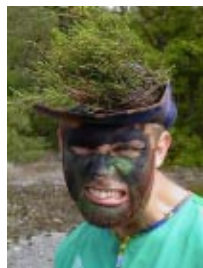
Man kunne for ca. 14 dage siden, læse på www.do-f.dk, i artiklen "Top 10", om forbundets medlemstal, der er "stabilt og i fremgang". Jeg valgte at tolke det som "i stabil fremgang". Om OK Pans medlemstal kan man sige at det er "ustabilt, og i fremgang". Forklaring følger.

»At holde vagt ved bagdøren, er vi i OK Pan nok ikke helt så gode til.«

For nylig måtte vi se klubbens medlemstal gå tilbage med 15 personer, idet de sidste kontingenttrykkere ikke gav resultat i form af indbetalinger. Der er selvfølgelig trist at skulle vinke farvel til såvel gamle som nyere medlemmer. Der er en tendens til at de nye medlemmer, der opsøger klubben og deltager i vores tirsdags- og torsdagstræninger en periode, kan være svære at holde fast på i det lange løb. Det generalsekretæren betegner som "at holde vagt ved bagdøren", er vi i OK Pan nok ikke helt så gode til.

Heldigvis har klubben for øjeblikket også en god portion "friløbere", som er drysset ind i løbet af vinteren/foråret. Det er nu tid til at tage godt imod dem og få dem med til nogle løb, så de ikke bliver forskrækkede, når der en dag dumper et girokort ind af brevsprækken.

En god del af de sidste par års begyndere, har bl.a. været med til divisionsmatch i Haunstrup for nylig. Forhåbentlig har det givet dem eksta blod på tanden, og forhåbentlig er nogen af jer semi-rutinerede nu også klar til at hjælpe et nyt hold begyndere i gang.



»Vi har også en del familier der ekspanderer indefra.«

Torsdag den 12. april startede Henrik Jørgensen og Christian Overvad forårets begynder-kursus med deltagelse af otte piger! Hvor er alle de fyre der har trænet med os i tirsdags-/torsdagsgruppen de sidste måneder henne? Forhåbentlig støder de til de følgende torsdage, hvor Henrik dykker dybere ned i orienteringssportens herligheder af uforståelige symboler, EKT og sågar dieter - bark og bøgeblade, velsagtsen!?

Fremgangen i klubben kan kun delvist tilskrives de helt nye medlemmer, der pt. tæller mellem 10 og 15 personer i år. Vi har også en del familier der ekspanderer indefra. Selvom det ikke umiddelbart kan ses på kontingentkontoen, er det rigtig dejligt at vide, at der kommer flere og flere unge i klubben, som også begynder at deltage aktivt, så vi kan overhale FIF Hillerød, Silkeborg OK og OK Roskilde og indtage tronen som klubben med flest ungdomsløbere. Godt unger (og forældre)!

Alt i alt vil jeg tro at året indtil nu har budt på en netto fremgang på ca. 10 medlemmer. Ikke helt så mange som man kunne håbe på, men det er først nu vejret rigtig begynder at være med os og som man kunne høre forleden er både bøg og eg sprunget tidligt ud i år...

Tilmelding åben/lukket

Så har jeg endelig fået overdraget de sidste aspekter at løbstilmeldingen, med alt hvad dertil hører af hovedpiner, tjek, reguleringer osv. Jeg kan godt afsløre at sekretariatet ikke just er skrumpet de sidste par måneder. Til gengæld hviler jeg roligt i visheden om at Knud nu nyder et roligere otium.

»Postyret kan dog i vid udstrækning undgås hvis I alle husker at tilmelde jer i god tid!«

Som nogle opdagede, lukkede jeg i påsken tidligt ned for tilmeldingen til divisionsmatchen i Haunstrup. Lukningen blev fulgt af en nyhed på klubbens hjemmeside, hvor jeg bad folk om at skrive en mail til mig, så jeg kunne få styr på de sidste tilmeldinger ret efter påske. Dette fungerede godt og alle blev tilmeldt, selvom jeg er bange for at have trukket betragtelige vekslers på min "good will" hos tilmeldingsmodtager Lars Klode i Herning OK.

Det er selvfølgelig ikke optimalt på den måde at "flekse" med tilmeldingerne, men det er nu en gang sådan at O-service i princippet ikke giver klubtilmelderen nogen fleksibilitet overhovedet.

Føler nogen sig forbigået eller glemt, kan jeg som regel træffes på telefon 22 42 36 26. Læg evt. en besked.

Jeg søger også en hjælper, som kan træde til de få gange, hvor jeg ikke selv er i nærheden at internet på tidspunktet for tilmelding til et løb. Det drejer sig måske om 5-10 løb om året som skal godkendes, hvilket tager ganske få minutter, så vil jeg efterfølgende sørge for betaling, rettelser og justeringer af tilmeldingerne. Er du interesseret, så send mig en mail på pan@orientering.dk.

Postyret kan dog i vid udstrækning undgås hvis I alle husker at tilmelde jer i god tid!

Løbskontoen

O-service har en ganske praktisk, men desværre også en, til tider depressionsfremkaldende funktion. Den kan vise en liste med alle løberes løbskontostatus! Er man i plus er tallet grønt som forårets nyudsprungne løv, men er man i minus er tallet rødt som mine blodskudte øjne, når jeg sent om natten sidder og skriver rykkerbeskeder til jer!

Tallet skal selvfølgelig være grønt, tak! Specielt nu hvor sæsonen rigtig begynder, skulle der gerne være godt ladet op, så beholdningen ikke daler under nul og giver os negative renter.

Godt forår fra sekretæren.

»Er man i plus er tallet grønt som forårets nyudsprungne løv«





KHM Invest ApS
Højbjerg



Nordjysk 2-dages 2007

Weekenden 17-18/3 bød på det traditionsrige nordjysk 2-dages, som for mange markerer åbning af en ny orienteringssæson. Igen i år havde rigtig mange rettet kursen ind mod det nordlige Jylland. Mere end 3000 starter blev det således til fordelt på de to dage.

OK Pan var stærkt repræsenteret, men det samlede billede viser et stævne, præget af vore nordiske brødre. I flere klasser kunne man med god grund overveje, om der var tale om et norsk løb, idet mere end halvdelen af løberne repræsenterede norske klubber.

Lørdag langt mod nord

Lørdagens løb blev afviklet i Højengran lige syd for Skagen, og bød på en del kravlen rundt i

tæt fyrkrat suppleret med afstikkere ud i de åbne klitter.

Heldigvis var der mest medvind i klitterne, for en kraftig vind sørgede for at luften til tider var fyldt med sand. Som sæsonpremiere i svært terræn plejer NJ2-dages at byde på gode muligheder for at hælde vand ud af ørerne for at forklare de uforståelige bom, men i år var der således for mit vedkommende også god mulighed for efterfølgende at hælde lidt sand ud.

OK Pans vintercup har igen i år været stærkt besøgt. Om det er denne der er baggrunden, eller om der også er blevet smugtrænet på andre tidspunkter, skal jeg lade være usagt, men i hvert fald fik mange en bekræftelse på at formen er godt på vej allerede tidligt på sæsonen. Ikke mindre end 6 klassevindere fra OK Pan kunne således nyde sejrens sødme



Mona Nørgaard klar ved startposten. Hun var så beskeden at vinde.

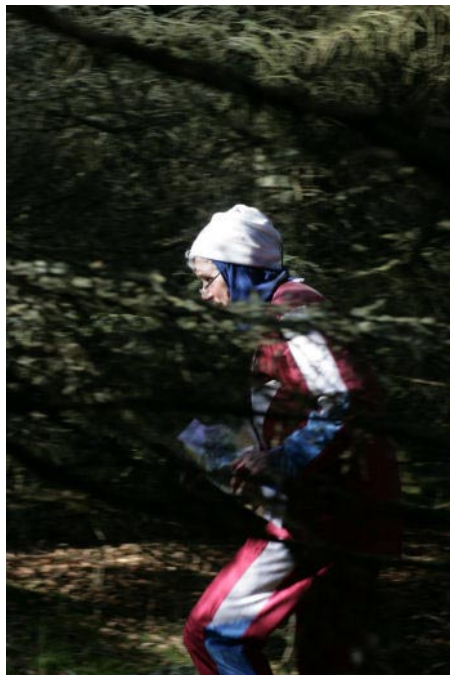
under forberedelserne til søndagens prøvelser.

Tillykke til Christian Christensen H21E, Ebbe Nielsen H35A, Mona Nørgaard D55A, Lise Flindt Pedersen Åben 2, Jan Scheel H21AM og Signe Søes D21E.

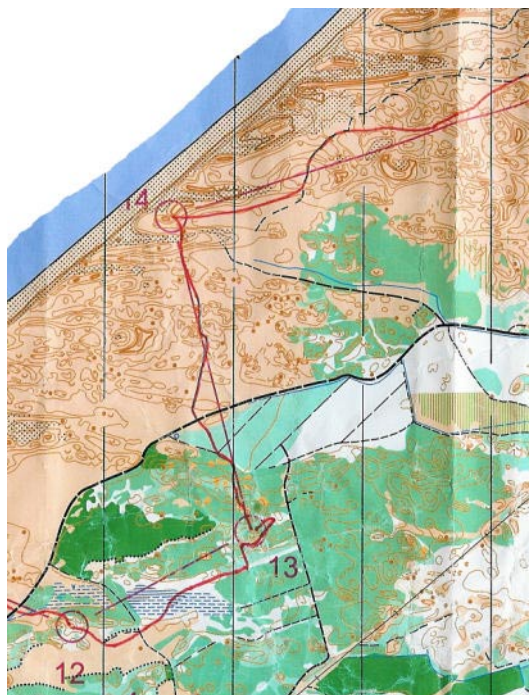
Søndag på tværs

Søndagens udfordringer var henlagt til Tversted. Igen en kystskov, men noget mere åben end Højengran. Meteorologerne havde truet med snestorm og lignende, men vejrguderne var mildere stemt, i hvert fald det meste af dagen. Dog kom der et par haglbyger i løbet af dagen, men ikke i nærheden af hvad der var blevet lovet.

Pan-løberne var igen at finde i toppen af resultatlisterne. Det blev til 4 sejre. Tillykke til Henrik Hinge H21AK, Patrick McGrail H21A,



Alice Hinge lister sig gennem skoven.



Højengran. Med stiv vestlig kuling skulle man gå baglæns for at komme ind til post 14.

Ebbe Nielsen H35A og Signe Søes D21E. Både Ebbe og Signe satte således for alvor konkurrenterne på plads med sejre begge dage.

Klubben kunne prale af lidt færre sejre i Tversted, men til gengæld blev det til hele 6 andenpladser, så mange ser ud til at have fundet en form, der lover godt for den kommende sæson.

Arrangørerne kan glæde sig over at se tilbage på to gode konkurrencer, hvor de fleste blev udfordret både fysisk og teknisk, og vi andre kan allerede nu begynde at se frem mod næste år, hvor der igen inviteres til orienteringsfest i klitterne.

Reservér derfor allerede nu weekenden 8-9. marts og bliv udfordret i Bulbjerg og Vester Thorup.



Kent Lodberg

DM-Nat 31. marts 2007

Oplægget var en afslappet tur til Faaborg, og Tut, Kell, Emil og jeg tog af sted i god tid allerede lørdag eftermiddag med ankomst ved 18-tiden. Vi havde handlet lidt ind på vejen, lavede mad og spiste sammen, hvorefter der igen var lidt god tid at slappe af i før løbet.

Dejligt med noget ekstra tid, så man ikke skulle direkte i startboksen. Starttiderne lå i nærheden af kl. 21.40, så vi kunne lige nå at studere kortet en ekstra gang efter maden.

Perfekt opladning

Som bekendt stiger spændingen jo altid lidt, når man nærmer sig stævnepladsen, og DM-Nat i Holstenshuus var ingen undtagelse. Der blev talt om brombærranker fra sidste år, vindfælder, den tætte nordlige del af skoven og ikke mindst målestokken.

Seniorer og andre skulle løbe på 1:15.000, hvilket gav et ret lille kort, som man så skulle rundt på 2-3 gange i H21 på de 12,7 km med kortskifte. Til gengæld var det offsettryk og dermed let læseligt - selv i 1:15.000.

»Ethvert optræk til initiativ til at løbe lige på blev straffet hårdt«

Vejret var helt perfekt - totalt vindstille, fuldmåne, skyfrit og kun en lille anelse koldt, vel omkring 5 grader. Ikke engang arrangørerne fra Faaborg OK frøs, tror jeg. Stævnepladsen var kompakt og fin med lys, overdækket omklædningsrum samt overdækket kiosk/café. Fin og velgennemtænkt organisation og som altid imponerende der langt ude i skoven midt om natten.

Ikke så perfekt løb

Knap så godt var løbet, som jeg oplevede det.

Kortet var overvejende hvidt, mens skoven i virkeligheden om natten var ret tæt med kraftig underskov. Dybest set ikke særlig egnet til natløb. Ethvert optræk til initiativ til at løbe lige på blev straffet hårdt, hvilket bevirkede at løberne hovedparten af tiden var at finde på skovens asfalt- og grusveje, hvor man altid kunne finde mange at følges med.

»Et helt uegnet bingopræget område til natorientering«

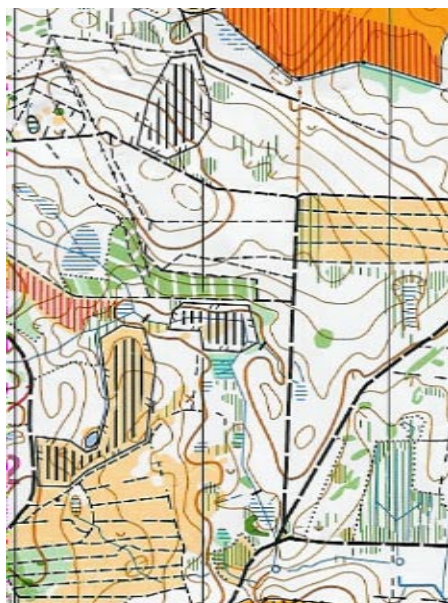
Store omveje var klart at foretrække, og det havde da også været løsningmodellen for mange af de løbere, som klarede sig godt. Personligt foretrækker jeg kompliceret kortlæsning med mange læsbare detaljer, især om natten, hvor det jo er svært at se ret mange cm frem eller i øvrigt at læse eller opleve noget positivt i en tæt detaljefattig granskov.

Vi andre - modsat de, der klarede sig godt - som godtroende forsøgte at angribe problemerne positivt og tillidsfuldt, måtte inkassere nogle nakkedrag, før det gik op for os, hvordan opgaven skulle løses.

Post 1 var gemt under og bagved den for årstiden usandsynligt kraftige underskov. Et helt uegnet bingopræget område til natorientering, og mon der har været nogen om natten derude, før vi ankom? Videre til post 2, hvor pointen



Kent og René evaluerer løbet ved kioskteltet ude i skoven.



Området ved post 1 og 2.

var, at selv den lette undervegetation (type 1) var særdeles svært gennemtrængelig om natten. Så kom den lette del af H45-banen med højst mellemsvær orientering fra post 3 til 8. Herefter den tætte, nordlige del af Holstenshuus, hvor man for det meste under ingen omstændigheder skulle nærme sig en tæthed - medmindre man var til flere tæsk.

»En fornøjelse at vende tilbage til de veloplagte arrangører, et stort stykke kage og en god kop kaffe!«

Det tog lang tid derude. Formen var heller ikke god. Træt og lidt skuffet var det en fornøjelse at vende tilbage til de veloplagte arrangører, et stort stykke kage og en god kop kaffe!

Også en fornøjelse at sove meget tæt på og ikke at skulle køre hjem fra 02 til 04 om natten, og vi havde fred og ro til morgenmaden, før de andre i flokken skulle videre til Kolding og DM Sprint.

Lige ved og næsten i flere klasser

Resultatmæssigt manglede der i flere klasser lige det allersidste til sejren, og uden at forklejne nogens indsats i øvrigt mener jeg godt, man kan fremhæve Gry Johannsen, som hentede favoritten Anne Konring Olesen tidligt, og som på store dele af løbet lå til guld i D21, men som endte med at måtte "nøjes" med en (flot) sølvmedalje. Stort til lykke til Gry!

Flemming og Mona gjorde det næsten som altid, fristes man til at sige, flot og tog medaljer. René var ligeledes skarp og millimeter fra endnu en guldmedalje, som dog gik til Signe Søes' bror Rasmus.

Fint var det at se Vanessa McGrail på banen igen, løbende i skoven om natten - endda til en 4. plads kun 13 minutter efter i D21.

Ikke nogen guldmedaljer til OK Pan denne nat udover "det sorte guld" - oplevelserne i skoven.

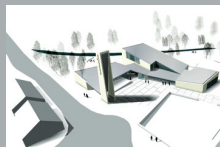


Gry var tæt på at vinde guld. Hun hentede Anne Konring med 3 minutter allerede ved første post, men kunne ikke holde tempo til sidst.

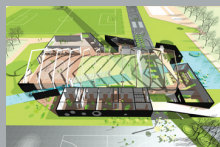
Referencer:



Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



Moe & Brødsgaard Regionskontor Århus
Åboulevarden 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

Netbank



På www.danskebank.dk kan du...

1. bestille rejsevaluta
2. ansøge om lån
3. betale regninger
4. overføre penge
5. købe aktier
6. tjekke kontobevægelser

Tænk på penge når det passer dig...

Danske Bank



Frank Linde

Danmarks hemmelige flagskib

Spring Cup har i mere end 10 år samlet en stor del af verdenseliten til individuel konkurrence på afkortet klassisk distance om lørdagen og stafet om søndagen. Der har tillige været mulighed for at deltage på kortdistance natløb fredag aften.

Deltagermæssigt toppede stævnet i WOC-året sidste år, og det var da lidt spændende at se om den internationale elite atter ville finde Sjælland tilstrækkelig attraktiv i år. Det gjorde rigtigt mange heldigvis også i år - i alt mere 1700 deltagere fra 24 nationer - men bare ca 400 deltagere fra Danmark. Det kan jo undre at så få af os jyder har fået øje på dette stævne, for her har man noget så sjældent som en dansk stævne med virkelig international stemning.

Løbet har udviklet sig med stigende kvalitet gennem årene med FIF-Hillerød og OK Øst Birkerød som faste arrangører. I år blev arrangørduoen udvidet til at omfatte OK Roskilde, hvilket samtidig har givet arrangørerne mulighed for at tilbyde nye skove til afveksling for de efterhånden noget velkendte Nordsjællandske skove.

Bidstrupskovene

Både den individuelle distance og stafetten blev løbet i Bidstrupskovene. Stævneplads og parkering begge dage dejligt samlet på græsarealer midt i skoven nær det tidlige Avnstrup Tuberkulosehospital.

Bidstrupskovene er den offentligt ejede del af det store Midsjællandske skovområde vi almindeligvis kender som Hvalsøskovene, og som indeholder Sjællands højeste punkt, Gyldenløvehøj.

Bidstrupskovenes ejerforhold er en noget usædvanlig historie. I middelalderen var skovene kirkegods og hørte under biskoppen i Roskilde. Ved reformationen i 1536 skulle den katolske kirke åbenbart også have en økonomisk en over næsen, og kongen konfiskerede Bidstrupskovene. I 1661 efter en af de talrige svenskerkrige (det var den med Gøngehøvdingen og Snaphanerne) skænkede kongen skovene til Københavns befolkning som tak for deres udholdenhed under svenskernes belejring af København. Skovene var herefter ejet af Københavns kommune helt indtil 1995, hvor skovene blev solgt til staten.

»Skoven var en sandt brændenældehelvede. Den grøntsag er man imidlertid dejlig fri for i marts måned«

Jeg huskede bedst skovene fra DM på den lange distance og en Jættemil engang i 70-erne. Det var om efteråret og skoven var en sandt brændenældehelvede. Den grøntsag er man



Frederik III forærede Bidstrupskovene til Københavns befolkning »til ewindelig Ejendom saa lenge Werden staar«.



Simone Niggli gjorde det igen - vandt Spring Cup.
(Foto: Torben Utzon).

imidlertid dejlig fri for i marts måned, og da weekenden tilmed viste sig som årets første virkelige forårsweekend blev det et par rigtig fine dage i en god letfremkommelig og let kuperet skov.

Gode baner og offset-trykte kort. Flot stævneplads. God speakning. GPS-tracking af de førende løbere på stafetten. International stemning og spændende konkurrencer med knivskarpe afgørelser i både herreklassen og dameklassen på stafetten - synd at stævnet har været holdt hemmeligt for de fleste jyder i alle de år.

Resultater

Det er benhård international konkurrence i eliteklasserne. I de foregående 6 år har der kun været en dansk vinder i en af de 6 eliteklasserne i alt 3 gange (2004 Ane Linde D 17-18E, 2005 Maja Alm i D 17-18E og Chris

Therkildsen H 21E).

I år var det JWOC bronzevinderen Signe Klinting i D 17-18E - her blev Marie Hauerslev en flot nr. 9 blandt de 73 deltagere, og Christian Bobach i H 19-20E. Signe Søes imponerede med en 6. plads i D 21E - vinderen var den mangedobbelte verdensmester Simone Niggli-Luder.

Signe Søes løb også en stærk sidstetur på Pans stafethold (Ane Linde, Gry Johansen, Signe Søes) således at Pan avancerede til nr. 14 og næstbedste danske hold (Spring Cup OK nr 5). Herrerne (Christian Christensen, Rene Rokkjær, Jeppe Borch, Troels Nielsen) blev også næstbedste danske hold som nr. 17 (Farum-Tisvilde nr 2).

Der var 109 hold i herrernes eliteklasse og 64 i damernes.

»Synd at stævnet har været holdt hemmeligt for de fleste jyder i alle de år.«



Christian Christensen fører Spring Cup stafetten - på vej ud fra start på første tur. (Foto: Torben Utzon).



Lisbeth Møller Nielsen

Påskeløb '07



Påskeløbene blev i år løbet i Rønhøj Oudrup, Rold Vælderskov og Rold Nørreskov.

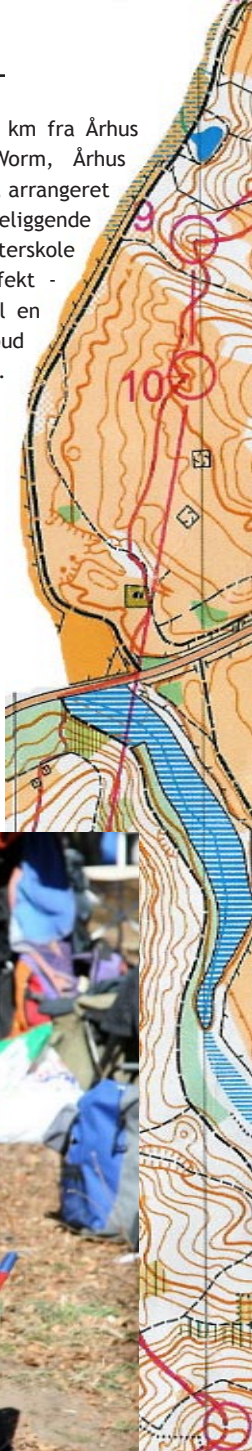
Vejret var med os med sol alle tre dage, dog var det meget blæsende og køligt, specielt på førstedagen. Stor ros til arrangørklubberne Mariagerfjord OK og St. Binderup OK for velvalgte terræner og stævnepladser og et i øvrigt vellykket arrangement - en stor mundfuld efter også at have været medarrangører af WOC 2006.

Selv om der kun var godt 100 km fra Århus til etaperne havde Birthe Worm, Århus 1900, og Christian Overvad, Pan, arrangeret indkvartering på den centralt beliggende Himmerlandscentrets Idrætsefterskole i Haverslev. Det var helt perfekt - overnatning og fuld pension til en yderst rimelig pris. Dette tilbud benyttede ca. 40 Pan'er sig af. Rigtig hyggeligt. Tak for et godt initiativ.

Sådan samvær er medvirkende til at man lærer nye medlemmer, børn som voksne, at kende, hvilket jeg mener har stor betydning for det sociale liv i klubben.

Anden etape bød på Rebild Bakker - med god grund frygtet af mange. Banerne var de korteste, men løbstiderne de længste.

Bemærk: 5 m kruver!



Kirsten Ivarsen foran klubbeltet. (Foto: Torben Utzon).



En glad Troels Nielsen løber i mål som samlet vinder af H21A - blot 4 sekunder foran Thomas Jensen, Farum. (Foto: Torben Utzon)

Udvalgte Pan-resultater

	Klasse	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Samlet
Chistian Gottlieb-Petersen	H55AK	1	2	1	1
Signe Søes	D21A	2	1	2	2
Mona Nørgaard	D55A	2	1	1	2
Thomas Skouenborg	H21AM	3	2	1	2
Sebastian Vilstrup Glindtvad	H17-20B	3	2	2	2
René Rokkjær	H21A	1	9	3	3
Marie Hauerslev	D17-20A	7	5	7	4
Klaus Hansen	H35B	11	4	3	4
Else Hass	D60A	3	10	4	4
Henrik Hinge	H21AK	8	9	4	5
Martin Christensen	H21AM	8	5	4	5
Victor Hauerslev	H13-14A	12	8	4	6
Ane Linde	D21A	3	3	-	-
Ebbe Nielsen	H35A	-	-	2	-
Morten Fenger-Grøn	Åben 1	1	-	-	-



Begynderkursus 2007

I 2007 byder OK Pan Århus på begynderkursus i orientering både forår og efterår.

Forårskurset startede torsdag den 12. april. Men du kan fortsat nå at komme med, selv om du ikke har været med fra start.

Efterårskurset har start torsdag den 16. august.

Kurserne henvender sig til folk der gerne vil prøve kræfter med orientering i skoven.

Fælles for de to kurser er, at de løber over 6 torsdage med start på ovennævnte datoer.

Mødested er Silistria kl. 17-19

På begynderkurset vil du blive introduceret til kort og kompas, klubbens træningstilbud, O-service, og meget mere.

I samarbejde med træningsudvalget vil træningsløbene lørdag/onsdag byde på yderligere momenter, der gør brug af teknikker, der er præsenteret på kurserne.

Spørgsmål?

Kontakt klubtræner Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk, tlf. 8615 8014

FEMINA

KVINDELØB

2007

Vi har brug for din hjælp!

Med rekordmange deltagere - 3500 - er der behov for al de hænder, vi kan skrabesammen. Der er også brug for din hjælp!

3/5 : Der pakkes gaveposer fra kl. 14.00 på Købmandsskolen.

12/5 : Opstilling af stævneplads. Der laves to hold: kl. 10-15 og kl. 15-20. Desuden er der behov for nogle til at overnatte inden selve stævnet.

13/5 : Selve løbsdagen. Her er behov for alle mand. Vi har i år rekor

Der er i år lavet on-line tilmelding som hjælper, hvor du kan ønske en funktion, samt skrive hvilke tidsrum du har mulighed for at hjælpe.

Der trækkes lod om fine præmier blandt alle tilmeldte hjælpere den 10. maj.

Har du en nabo, ven, veninde, kæreste, kone, kollega, der vil hjælpe, skriver dig sig også bare på listen.

Der vil som de foregående være forplejning til alle og til alle der hjælper i løbsweekenden en official t-shirt.

Med venlig hilsen

Femina Kvindeløb styregruppen



I næste nummer af Pan-Posten kommer en fyldig reportage fra Tio-mila. Klubbens opladning har stået på gennem længere tid - herunder et antal Tiomila-specifikke træninger. Henrik Markvardsen stod for nok den mest ekstreme den 6. marts:

- 70 poster.
- 35 forskellige baner.
- 38 løbere.
- Heraf gennemførte to den lange bane på 17,3 km og 60 poster. Tiden var på ca. 2 timer.
- Postudsætningen tog 4 timer.
- Forud var gået 3 timers recognoscering.



Efter udtagelsesløbene i Blekinge 21-22/4 har landstræneren udtaget ikke mindre end 7 Pan-løbere til landsholdet til NOC på Bornholm.

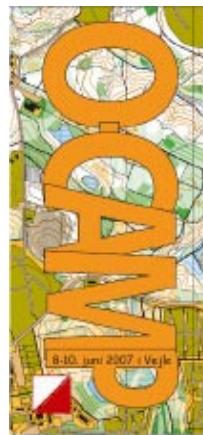
Tillykke til: Claus Bloch, Henrik Jørgensen, René Rokkjær, Gry Johannsen, Ane Linde, Signe Søs og Marie Hauerslev (og Jeppe Borch, som løber internationalt for Pan).

Det gør Pan til den klub med flest deltagere på landsholdet.

I weekenden 8-10. juni er der O-camp i Vejle arrangeret af DOFs breddeudvalg.

Det er et hygge-, bredde- og uddannelsesarrangement, hvor man kan få løbet (natsprint fredag, Vejle Stafet søndag) og få uddannet sig (workshops lørdag) krydret med socialt samvær og grill.

Se mere på bredde.do-f.dk under O-Camp 2007.



Øv!

Divisionsmatchen i Haunstrup vil nok blive husket for flere ting. Dels var det usædvanligt varmt for midten af april og dels fik vi tæv.

Vi var dog dels selv ude om det, idet vi ikke stillede med løbere på bane 3B - ikke een eneste. Og bemanningen på bane 7A og 7B var nede på en løber begge steder. Taktisk tilmelding har aldrig været vores stærke side...

Så vi fik de forventede tæv af Silkeborg.

Aalborg Ok vil nok huske dagen for endnu en ting: Deres bus gik i stykker ved Viborg, så de kunne ikke nå frem til tiden. Vi andre klubber tillod dog, at de kunne starte, når de nåede frem - dog i samme startrækkefølge.

De kvitterede så for venligheden ved at slå os - og især her var det manglende point på bane 3B, der gjorde ondt.

Nu er der så brug for alle mand i Vindum den 16/9, hvis vi skal i finalen!



DM Sprint

Sprint er ikke lige min favoritdisciplin; men i år havde Kolding annonceret et superstævne på et nyttegnet område til discountprisen 70,- uden brik, så det måtte jeg altså prøve, nu løbsområdet kun var ca. 1 times kørsel væk.

Vejret viste sig også fra sin gode side. Så hvis jeg altså ikke lige havde efterveer fra en skadet akillessene fra en interval træning 12 dage før, havde alt været perfekt.

Løbsområdet bestod af et industriområde med nogle åbne områder og en motorcrossbane. Da vi ankom til startområdet fik vi udleveret et lille kortudsnit, som vi kunne benytte til opvarmning. De fleste fik nok mere ud af at stifte bekendtskab med den særlige IOF-norm, som man tegner sprintkort efter end opvarmningen. Starten foregik inde i en bygning, der til daglig blev benyttet til syn af biler.

De første ½ km af banen foregik mellem nogle store bygninger, hvorefter der var et langstræk på 800 meter, som endte i et lille skovområde med tre poster. Løbet afsluttedes på motorcrossbanen, hvorfra tilskuerne kunne overskue løbernes færden i området og

Man kunne følge løberne over store dele af terrænet. Her er ni(!) løbere på en gang. God speakning gjorde, at man kunne følge med alligevel.



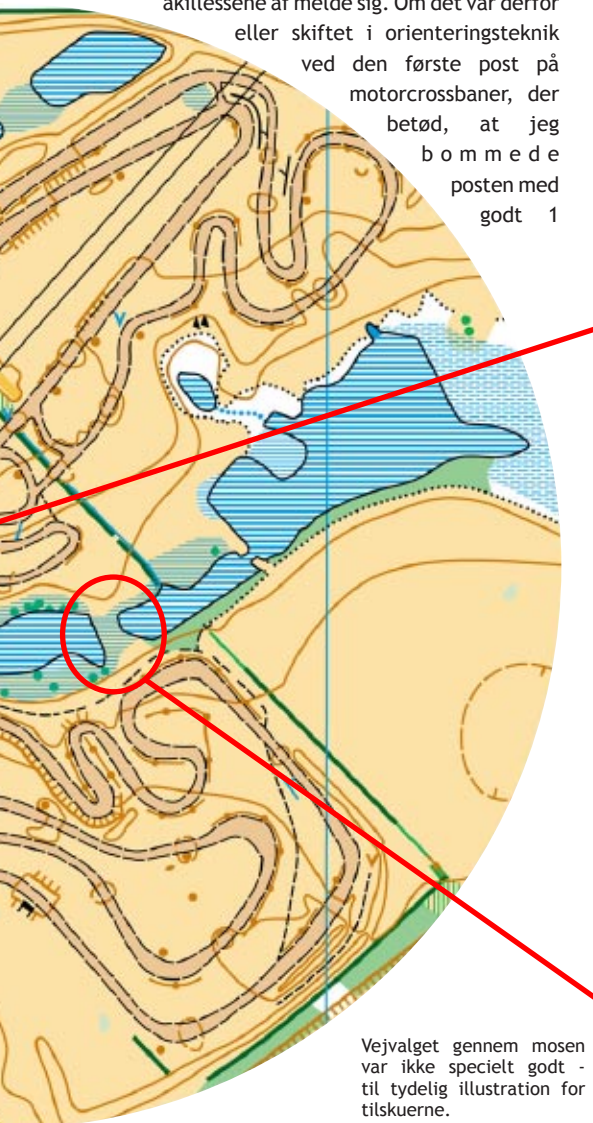
Stævneplads med udsigt. (Foto: Tut).



få mellemtider fra speakningen på en publikumspost nogle få hundrede meter før målgangen. Det var en meget varieret bane, som stillede krav til skift i orienteringsteknik. Pga. min skade valgte jeg at løbe lidt forsigtigt og var derfor noget overrasket over at indhente løberen, der startede 1 min. før mig på post 3. Halvvejs på banen begyndte min skadede akillesene af melde sig. Om det var derfor eller skiftet i orienteringsteknik ved den første post på motorcrossbaner, der betød, at jeg b o m m e d e posten med godt 1

min. ved jeg ikke. Men resultatet blev, at jeg sluttede midt i feltet i min klasse. Der var heldigvis andre Pan'ere der opnåede bedre resultater. Således vandt Mona guld, Signe Søes sølv (kun 1 sekund efter Anne Konring Olesen) og bronze til Claus Bloch, der nu er ved at være i form efter sin operation i december sidste år.

Tak til Kolding for et godt løb på et fint kort. Klubben indfrie de mine forventninger.



Vejvalget gennem mosen var ikke specielt godt - til tydelig illustration for tilskuerne.



Claus Bloch på vej i mål til en overraskende 3. plads.



For ej-så-øvede

Opsamlingssteder til Kr. Him. løb den 17. maj og Vejlestaffet den 10. juni.

Vi mødes på Ingerslevs Boulevard (i daglig tale "bullen") ved nr. 25.

Til Kr. Him løbet er mødetidspunktet kl. 9.00

Til Vejlestaffetten mødes vi kl. 8.30

Du skal medbringe løbetøj, skiftetøj og madpakke inkl. fyldt drikkedunk.

Deltagere på forårets begynderkursus skal melde fra, andre melder sig til på email henrik@fodsporet.dk , tlf.: 2042 1544



Klubtur 14-16. september

Ung og gammel, ej-så-øvet og elite og alt derimellem, alle tager på klubtur i weekenden 14-16. september.

På grund af diverse begivenheder har klubtræneren og arrangementsudvalget valgt at skubbe pinsen 3 måneder i år. Pinseklubturen falder altså i år i weekenden 14-16. september.

Tilmelding gøres online via Pans hjemmeside. Tilmeldingen åbner 1. juli.

Udførligt program om tid og sted, og indhold kommer i Pan-posten og på nettet i juni 2007.

P.S. Reserver allerede nu Pinsen 2008 hvor klubturen går til Gøteborg.



Vejlestaffet

Årets første klubmesterskab afholdes den 10. juni i Vejle.

Løb mod og med din mor, nabo, svigerfar og alle de andre i det første Pan-stafet-klubmesterskab nogensinde.

Tilmeld dig via o-service! (spørg klubtræneren hvis du ikke kender til o-service).

Udtagelseskomiteen/klubtræneren sætter retfærdige hold, og foretager finjusteringer ved brug af vintercuphandicap...

Pokal til klubmestrene, overrækkelse ved klubfesten (første lørdag i november).

Tjek hjemmesiden for billedindtryk og dybdegående analyse af stafetbegrebet medio maj.



Bliv bedre til at løbe orienteringsløb uden at løbe en meter!

Tørtrænings- og teknikanalyseaften tirsdag den 15. maj kl. 18.00 - 19.00.

19.00 - 20.00: Indlærte teori afprøves i praksis.

20.20 - 20.50: Mulighed for individuel evaluering.

Styrk dine muligheder for at forbedre din individuelle præstation ved det kommende Kr. Him. løb.

Med nogle enkle redskaber kan du blive din egen orienteringscoach. Vælg den rigtige orienteringsteknik på det rigtige tidspunkt.

Hør hvordan på denne klubaften.



Træningsplan



Henrik Jørgensen

		Femina fortræning	Begyndertræning	Seniortræning	Type
April					
tirsdag	24	X		Linjeløb på sti	DT/OL
torsdag	26		X	Lang-kort	OL
mandag	30			Cirkeltræning	
Maj					
tirsdag	1	X		Intervaller	INT
torsdag	3		X	Kortdistance	OL
tirsdag	8	X		Bundtur	LK
torsdag	10		X	Linjeløb	OL
tirsdag	15			Tekniktræning	OL
torsdag	17		Kr. Him	Kr. Him	OL
tirsdag	22			Bakketur	DT
torsdag	24			Bomteknik	OL
tirsdag	29			Intervaller	INT
torsdag	31			Følg John	LK
tirsdag	5			Bakkeintervaller	INT
torsdag	7			Linjeløb på sti	DT/OL
tirsdag	12			Vejlestaftet-afjogning	LK
torsdag	14			Distancetræning	DT
tirsdag	19			Sct. Hans fortræning	OL

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

Dog foregår cirkeltræning om mandagen på Holme Skole med start kl. 20.30.

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten

Mortensen & Beierholm

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

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
29/4	B	Vrads	Horsens OK	Divisionsmatch, 2. div.	20/4
3/5	C	Gudhjem	DOF	Run on Rocks	31/3
4-6/5	C	Bornholm	DOF	NOC en TOUR	28/2
4/5	C	Stenbjerg Klitplantage	Nordvest OK	NJM-lang	24/4
5/5	C	Skanderborg Dyrehave	Århus 1900	MidtJysk Forårscup I	
13/5	C	Lild Klitplantage	Midtj. Skovkarleklub	Wild West	1/5
17/5	C	Storskoven	OK Pan Århus	MidtJysk forårscup II	13/5
25/5	C	Uni-parken/Bot. Have	OK Pan Århus	JWOC Testløb, DPT II	17/5
26/5	C	Hjermind Skov	Randers OK	MidtJysk Forårscup III	21/5
26/5	D	Stråsø/Ulfborg	Vestjysk OK	JWOC Testløb, JRL	20/5
27/5	D	Stråsø/Ulfborg	Vestjysk OK	JWOC Testløb, JRL	20/5
1/6	C	Varde By	OK West	JFM Sprint - DPT III	25/5
6/6	C	Møllerup skov	Århus 1900	Dansk Park Tour IV	30/5
10/6	C	Vejle Nørreskov	OK Snab	Vejlestadefet	5/6
16/6	C	Sletten	Silkeborg OK	MidtJysk Forårscup IV	
30/6	C	Nr. Vosborg + Ulfborg Pl.	Vestjysk OK	Vestjysk 2-Dages	15/6
1/7	C	Ulfborg Plantage	Vestjysk OK	Vestjysk 2-Dages	15/6
7/7	C	Stensbæk Syd	OK H.T.F.	Vikingedyst	
8/7	C	Revsø	OK H.T.F.	Vikingedyst	
14/7	C	Råbjerg Plantage	Skagen OK og Motion	Skawdysten	
15/7	C	Bunken Plantage	Skagen OK og Motion	Skawdysten	

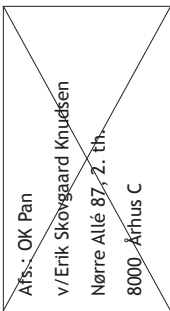
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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 sekretæren:

Erik Skovgaard Knudsen, Nørre Allé 87, 2. th., 8000 Århus C, tlf. (+45) 22 42 36 26,
email: pan@orientering.dk

Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
25/04	Himmerig-Bærmose*	Jens Kr. Kjærgård, Henrik J.	Bærmosevej, Trige	
02/05	Hans Broges Bakker	Århus 1900	Endestation for bus 18	
09/05	Mollerup Skov	Århus 1900	P-plads, Skejbyvej	
23/05	Vestereng*		Århus Firmasport	
30/05	Risskov	Århus 1900	Vandrerhjemmet	
06/06	Mollerup Skov	Århus 1900		DPT IV, tilmelding!
13/06	Grimhøj	Århus 1900		

Starttid: Kl. 13-13.30 for lørdagsløb
Kl. 17.30-18 for onsdagsløb (fra april)

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