

Pan-Posten

Nr. 629 - April 2008

Påskemylder

En meget tidlig påske på Fanø...

Se side 14-15



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, Grethe Leth Pedersen	

Udvalg

Eliteudvalg	Kontakt Torben Utzon eller Ebbe Nielsen	
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878
Løbsudvalg	Hanne Møller Andersen, hman@ats.dk	8622 3345
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	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383

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	Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	2670 2108 5184 4233 6013 1753

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

Mål og midler	3
Nyt fra sekretariatet	4
SOS om O-service	5
Bibliotek	6
Femina Kvindeløb	7
DM Nat	8
Indenfor murene	12
Påskemylder	14
Vintercup	16
Træningsplan	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
630	29/5 Klubtur Tiomila Måske noget om EM	juni 2008
631	21/8	august 2008
632	9/10	oktober 2008
633	27/11	december 2008



Mål og midler

For nylig var jeg på et projektlederkursus. En af pointerne var, at det var vigtigt at få mål og midler til at passe sammen. Det siger jo sig selv, kan man mene, men problemet er jo ofte, at det ikke får sagt sig selv i tide.

Vi har i klubben et mål om at kunne tilbyde et ugentligt træningsløb til medlemmerne. Men har vi midlerne? Der mangler jo altid banelæggere.

Femina Kvindeløb giver en masse midler i form af penge, men understøtter ikke direkte klubbens formål (\$2 i klubbens love). Det tærer også kraftigt på personressourcerne, måske så meget, at det spænder ben for mere formålsrettede aktiviteter, såsom træningsløb? Selv da kniber det i år så kraftigt med at få hjælpere til løbet, at vi er begyndt at kigge ud af klubben efter hjælp. Så må vi betale det, det koster.

Det er min klare fornemmelse, at især personressourcerne i klubben er strukket tyndt. Opfordring til at melde sig som banelægger til træningsløb samt andre ting har givet meget små resultater. Som man kan se på bagsiden, så mangler der banelæggere til to løb i maj - og på den anden side af sommerferien er der kun banelægger til et enkelt løb. Til sammenligning kan siges, at Aarhus 1900 kun mangler banelægger til juleløbet i december.

Konklusionen kan være, at vi skal skære aktiviteter væk for at få ressourcer til bare at lave træningsløb. I den sidste ende kunne det vel være Femina Kvindeløb. Så må vi leve med et halveret budget.

Næste nummer vender jeg forhåbentligt tilbage til superoptimismen...

/Kell.



Nyt fra sekretariatet

Vejret er gået i opstarts-måske-snart-forårs-mode og løbsæsonen er for alvor gået i gang. Der er løbet Spring Cup, DM Nat og DM Sprint, med stor succes for klubben - tillykke til alle medaljetagerne.

Ungdomstræningen har haft forårsoptast og e-mails fra interesserede, der godt kunne tænke sig at prøve det der o-løb strømmer ind i min mailbox. I den forbindelse kører Henrik torsdage i denne tid sine "lidt-videre-end-begynder-kurser" og træningerne fortsætter tirsdag og torsdag for fuld kraft med stadig flere deltagere. Fra onsdag d. 23. april skulle onsdagstræningsløbene også atter køre på skinner.

Et skridt frem og to tilbage

I forbindelse med de mange nye løbere der møder op til træning her hen over foråret vil jeg gerne opfordre til, at alle hjælper med til at give dem en god start i klubben. De fleste har jeg udvekslet mails med og de kender til klubbens træningstilbud osv. Hvad de måske ikke er helt fortrolige med, er vores meget uformelle og for nogen lidt indforståede træningsmiljø.

De, der var til generalforsamlingen, husker måske det flotte medlemstal vi havde nået. Kun et par stykker var vi fra de 300, hvilket alt sammen var meget godt. Men nu har Hans mistet tålmodigheden med rykkerne og kreditten for kontingentindbetalere er udløbet.

Resultatet er at vi desværre har været nødt til at udmelde 26 løbere af klubben, så vi nu "kun" er 271. Lidt ærgerligt, og når jeg dykker lidt dybere i sagerne, og ser hvem det er, vi har måtte sige farvel til, ja så er det - jævnfør



ovenstående afsnit - mange af de løbere, som prøvede at starte i klubben sidste sommer.

Jeg tror det er muligt at nå op og runde de 300 medlemmer i år, men det betyder at nye medlemmer skal fastholdes, hvilket først og fremmest er et spørgsmål om at de føler sig velkomne og godt tilpas når de kommer i klubben de første gange.

Nyhedsbreve fra O-Service

Jeg har på det sidste udsendt flere nyhedsbreve fra O-Service, bl.a. med opfordringer til at huske tilmelding til diverse løb, klubturen og hjælperfunktioner i forbindelse med måde FEMINA-løbet og andre arrangementer. Jeg er blevet gjort opmærksom på at disse nyhedsbreve ikke i alle tilfælde er kommet frem. Der er flere fejl-muligheder, men har du et lidt for aggressivt spam-filter på din mailbox, kunne det være her de bliver sorteret fra.

Jeg er i skrivende stund i gang med at undersøge sagen og håber på en løsning af problemet snarest. I mellemtiden kan man lige tjekke at den mail-adresse man har stående i O-service er ens nuværende, og en man bruger.

Der er stadig mange mails der kommer retur. Se i SOS - afsnit 1, i Pan-Posten 625 [<http://www.soenniksen.dk/pan-posten/pp625.PDF>], hvordan du redigerer dine personlige oplysninger i O-Service.



Erik Skovgaard Knudsen

SOS - Service om

Selvom vi stadig befinder os i starten af sæsonen, og det for det meste er individuelle løb, der er på plakaten, skader det jo ikke at forberede sig til sommerens og efterårets stafetter. Og her mener jeg ikke kun den fysiske og o-tekniske side af sagen!

Jeg lover at genudsende afsnittet her senere på året, så det er i frisk erindring, når det går løs med Jydsk-Fynsk Mesterskab, Midgårdssormen, DM osv. Vejledningen til tilmelding til individuelle løb - SOS - afsnit 2 - kan du finde i Pan-Posten 626 og 628 [<http://www.orientering.dk/okpan/home/page.php?id=8>] samt på hjemmesiden på sekretariatssiden. Link findes øverst til højre på hjemmesidens forside.

Afsnit 3 - Tilmelding til stafetter

Det specielle ved at løbe stafetter er jo holdfællesskabet og spændingen. Der skal løbes flere ture og alt skal klappe for alle, for at det går godt. Ligesom man rådfører sig med sine holdkammerater om, hvem der skal løbe hvilken tur, så kan man - hvis der er tvivl om hvilket hold, man skal løbe på - nu også rådføre

sig med klubbens breddeudtagelseskomité bestående af Kim Rokkjær og Hans Vendelbjerg [se side XX, red]. Skriv en mail til dem, deres mailadresser findes på hjemmesiden og i O-Service under "Find løber".

Kalenderen

Stafetkonkurrencer indgår på lige fod med individuelle i kalenderen, så også her virker "HUSK tilmeldinger"-menuen. Med stafetkonkurrencer er der ekstra god grund til at være i god tid med sin tilmelding.

Tilmelding med hold- og turnummer

Man tilmelder sig som sædvanlig i den klasse, man gerne vil løbe og tjekker at prisen og ens tilskud som ungdomsløber er det rigtige (se evt. SOS - afsnit 2). Når dagen for sidste tilmelding nærmer sig, og man har fået diskuteret holdene på plads med sine holdkammerater/konkurrenter, går man igen på O-Service og trykker på "Rediger", ud for ens tilmelding.

Hvis klubben stiller flere hold i samme klasse (ofte i f.eks. H45-) indtastes holdnummeret,

30-03-2008 Stafet
kl. 09:00-13:30 Gribsskov Syd

Der er tilmeldt 12 til denne aktivitet fra OK Pan-Århus:  Skjul

Navn	Alder	Brik	Klasse	Hold	Tur	Pris	Tilskud	Bemærkning
Kristian Bigum	16	923007	H-18	1		65,00	48,75	
Victor Hauerslev	15	209170	H-18	2		65,00	48,75	
Jakob Ingerslev Overvad	15	348378	H-18	3		65,00	48,75	
Christian Christensen	24	831984	Mens Open	0		175,00	0,00	
Patrick McGrail	33	750410	Mens Open	0		175,00	0,00	
Per Hjernild	19	890608	Mens Open	0		175,00	131,25	
Rasmus Killeirich Kragh	19	242017	Mens Open	0		175,00	131,25	Passiv
Rico Hejlskov Mogensen	21	983960	Mens Open	0		175,00	0,00	Passiv
Troels Christensen	28	500104	Mens Open	0		175,00	0,00	Passiv
Claus Hallingdal Bloch	31	770312	Mens Open	1	1	175,00	0,00	
Ledig tur			Mens Open			205,00		
Zenia Hejlskov Mogensen	19	892306	Womens Open	1		175,00	131,25	Passiv
Marie Hauerslev	18	209169	Womens Open	2		175,00	131,25	
Ledig tur			Womens Open			205,00		

Samlet pris:

2.180,00

Samlet tilskud:

671,25

Tilmeldingsfrist: 19-02-2008
Tilmeldte 211

Tilmeld flere
Godkend og læs
Send tilmeldinger
Ragnskab

Når du får vist klubbens tilmeldinger, vil der kun stå "Rediger" ud for dit eget og evt. familiemedlemmers navn.

samt den tur man skal løbe på holdet, i de respektive felter. Husk at trykke "Gem" efter du har indtastet dine ændringer.

Det er vigtigt at du selv foretager disse ændringer da ingen andre end dig selv og sekretæren har rettigheder til dette. Alternativt skriver man en mail til sekretæren med en holdopstilling, så foretager jeg ændringerne før jeg sender tilmeldingerne til arrangøren.

Henvisninger

Manualen "Medlemmer" - kan i O-service findes under fanen "Hjælp" og menupunktet "Manualer" - en hel manual i brugen af O-Service! Kræver, at du er logget ind.

Tilmelding

Aktivitet: Spring Cup
30. marts 2008, StafetGribskov Syd

Navn: Claus Hallingdal Blødt

Allder i løbsår: 31

SI-Brik: 770312 << egen Brik 770312 (Brikke 30,00 kr.)

Klasse: Mens Open (175 kr.)

Hold: 1 **Tur:** 1

Pris incl evt brikke: 175 kr << **Prisgruppe:** 175 kr Åben klasse

Klubblis-kod: 0 kr

Bemærkning til arrangør:

til egen klub

Tilbage: Kalenderen > Klubbens tilmeldinger

Claus har både angivet hold- og tur-nummer. Det skal du også gøre.

Tak for hjælpen!

12. marts arrangerede klubben Natugle 2 i Risskov.

12. april arrangerede klubben Dansk Park Tour 2 i Mindeparken.

Fra de to stævneledere skal der lyde en tak til alle hjælperne. I var med til, at klare halvdelen af forårets løb i Pan-regi.

Martin B. Pedersen
Kell Sønnichsen

Bibliotek

Klubben har fået et bibliotek på Silistria. I skabet i den gamle stue er en hylde indrettet som bibliotekshylde.

Indtil videre findes et antal eksemplarer af DOFs nye bog "Talentetsudvikling", som du som klubmedlem kan låne med hjem i en periode.

Låner man en bog noterer man navn og lånedato på arket på skabslågen.

Det vil desuden blive muligt at låne diverse træningslitteratur, samt andet der kan være af interesse for klubbens medlemmer. Blandt andet kan nævnes Team Danmarks bog "Aldersrelateret træning" som supplerer "Talentets udvikling". Hvor "Talentets udvikling" beskriver emner som er specifikke for vores sport, beskriver TDs bog de emner som kan beskrives generelt for alle sportsgrene.

Desuden vil der kunne findes spændende bøger om "Mental træning", "Skader og træning", "Aerob og Anaerob træning", m.fl.

De sidstnævnte bøger vil ikke blive placeret på Silistria, men de kan lånes ved at tage kontakt til klubtræneren. Der vil på Silistria findes en liste over litteratur man kan låne.

Har du bøger stående derhjemme, som du enten vil donere til biblioteket eller som du gerne vil lade andre læse i, så tag kontakt til Klubtræner Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk

FEMINA

KVINDELØB

Så nærmer endnu en af årets store begivenheder sig: Femina-løbet.

Som altid har vi behov for din hjælp, så vi kan afvikle et flot stævne for de omkring 4000 kvinder der har lyst til at løbe klubbens kvindeløb på mors dag.

Det plejer at være en hyggelig weekend i godt selskab med dine klubkammerater. Sidste år valgte vi at spare på klubbens kræfter og i stedet købe os til hjælp med tidtagningen. Dette fortsætter vi med, da det giver mere luft i mandskabs-budgettet og dermed mere tid til at nå også at selv få oplevet noget på dagen.

Vi skal bruge ca. 65 mand til selve afviklingen af løbet d. 11. maj, 30 mand til opstilling af stævnepladsen d. 10. maj og 2x20 mand til pakning af de famøse gaveposer d. 3. maj.

Status

I skrivende stund er status:

Udsending af startnumre (april/maj): Den klarer Panisterne i vanlig effektiv stil.

Gaveposepakning 3. maj, kl. 9-14:
5 personer.

Gaveposepakning 3. maj, kl. 13-18:
5 personer

Opsætning af Stævneplads 10. maj,
formiddag:
9 personer.

Opsætning af stævneplads 10. maj,
eftermiddag:
10 personer.

Afvikling af løbet 11. maj:
23 personer.

Så vi er altså et stykke fra hvor vi skal være. Derfor vil vi gerne bede dig hurtigst muligt om at registrere dig som hjælper via tilmeldingsformularen på hjemmesiden [<http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?arrid=406&klubbid=1541>] (eller se [feminahjælper-nyheden](#)). Hvis du ved, du er forhindret i at møde op, beder vi dig også give besked om dette til Henriette på henriettejorgensen@hotmail.com.

Vi har tidligere år ringet rundt til alle medlemmer for at finde de sidste hjælpere og hvis du allerede nu ved du ikke kan hjælpe kan vi spare en opringning til dig.

Vel mødt til en hyggelig dag i Mindeparken.

Med venlig hilsen

Femina styregruppen.





DM Nat

Lørdag den 5. april afholdte Karup OK DM Nat i Stendal Ulvedal. Ugen op til havde jeg prøvet at forberede mig ved at kigge på et ældre kort over området og se terrænbeskrivelsen på løbets hjemmeside. Efter at have kigget på kortet havde jeg et lidt blandet indtryk, da skoven ikke så spændende ud og der var forholdsvis mange meget grønne områder.

Terrænbeskrivelsen derimod gav et helt andet indtryk. Fra løbsinstruktionen: "Området er en hurtig gennemløbelig småkuperet skov med et om-fattende stisystem" og "Der er stort set ikke nogen undervegetation, og de langsomste områder er en tæthed 2". Så jeg glædede mig til at komme til DM nat og give den gas.



Marie Hauerslev starter - husk at få tændt lampen!
(Foto: Torben Utzon).

Hvor er stierne?

Da jeg stod på startstregen godt opvarmet og klar på opgaven var jeg stadig usikker på hvad der var i vente, men jeg løb af sted og fokuserede 100% på strækket til post 1.

På de godt 500 m til post 1 skulle jeg krydse en 4-5 stier og jeg havde valgt at bruge dem på både vejvalget og i posttagningen. Da jeg nærmede mig posten og ikke havde set en

eneste sti (undtagen en kæmpe grusvej der skulle krydses), gik jeg over til at styre efter retning og kurver i stedet for.

Derefter var jeg godt klar over at det kunne blive tricky at finde rundt.

Hvor er stierne??

Jeg kom godt ind på kortet og fik flyd i orienteringen. Det resulterede også i at jeg havde en god samlet tid på post 7 hvor jeg lå 50 sekunder foran nr 2.

Derefter var jeg godt klar over at det kunne blive tricky at finde rundt.

Desværre fik jeg en hjerneblødning ud fra posten, hvor jeg glemte at tjekke min udløbsretning.



Ved punkt A er jeg igen 100% med på kortet.

Da jeg midt på strækket rammer den store grussti var det meningen, at jeg ville fange en af de mindre stier gennem det grønne, men jeg kunne ikke se nogen stier. Jeg endte med at brage af sted med en af gennemløbsretningerne, selvom der lå utrolige meget lort i bunden. Det lykkedes mig heller ikke at finde nord/syd stien inde i tætheden, og da jeg vidste den burde have været der, gik jeg på tværs igennem tæthed 2'eren. Dårlig

ide! Jeg læste mig ind da jeg ramte stien. Jeg mistede 3 min og 40 sekunder til hurtigste tid.



Passerede en stor sti mellem post 12 og 13 - uden at opdage den.

Hvor er den sti?!?

Jeg fik styr på orienteringen igen og havde nogle gode stræk. Da jeg løber mod post 13 skal jeg op igennem en tæthed 2 for så at ramme en stor sti.

Men da jeg efter lidt tid stadig løber rundt i tæt granskov opdager jeg at jeg måtte have krydset den uden at se den. Jeg vender om og da jeg kommer 40-50 m tilbage står jeg på "stien". Det er et 1 m bredt spor. Da den er fed på kortet havde jeg forventet noget mere, men jeg holder gejsten oppe og kommer videre.

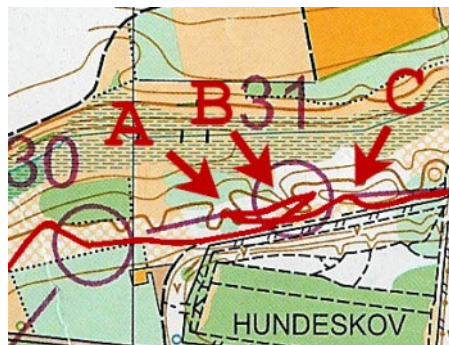
Jeg dukkede mig ned og kiggede under grenene og den var god nok: her var stien.

Jeg skal et lille stykke sydpå af stien for så, at dreje ind af en sti vestpå. Da jeg har løbet ca 100 m standser jeg op, for jeg er helt sikker på at jeg er kommet for langt, igen! Jeg vender om og jogger stille og rolig tilbage og kigger ind i granerne mod vest. Pludselig ser jeg en lille åbning mellem to træer. Jeg dukkede mig ned og kiggede under grenene og den var god nok: her var stien.

Lige før jeg løb ind af stien kigger jeg sydpå, hvor jeg ser Flemming Jørgensen og er klar over, at han maks er godt 1 min efter mig. Han startede 3 min efter mig. D'oh! Jeg mistede 1 minut og 15 sekunder. Jeg får hurtigt kastet frustrationerne over kortet eller måske min egen uopmærksomhed væk og får benene på nakken.

Hvor er slugten?

Efter det havde kørt godt i lang tid med kun enkelte småfejl og da jeg havde tilbagelagt omkring 13 km af de omkring 14,3 km lavede jeg igen en kæmpe brøler, denne gang på post 31. Jeg kommer fint hen og rammer stien der går langs hegnet. Kort efter jeg har ramt hegnet skal der komme en dobbelt slugt nord for (punkt A). Tjek! Derefter skal jeg fortsætte maks 100 m, hvorefter der skulle komme en slugt op hvor posten skulle stå i (punkt B). Men der kommer ingen slugt...



Som man kan se på GPS-spolet har jeg været det sted posten er tegnet - og forbi. Jeg tænker hurtigt at det må være en af de slugter jeg brugte som holdepunkt tidligere, så jeg styrter tilbage (punkt A).

Efter at have stået stille og fattet intet i et kort øjeblik konstaterer jeg, at det er de 2 slugter jeg står i og jeg bare skal fortsætte til jeg rammer den rigtige slugt, så jeg brager østpå.

Det viser sig så at slugten ligger længere østpå end den er tegnet (punkt C) og nede i den står post 31 og griner af mig. Jeg mistede 1 min og 40 sekunder.

Da jeg efter 1 timer og 31 minutter har tilbagelagt de 14,3 km er jeg godt sur. Jeg har mistet omkring 7 min i bom, det er bare ikke godt nok!

Når der i terrænbeskrivelsen stod, at der ingen tæthed 3'ere var i skoven, så var det vidst bare en korttegners milde vurdering.

Jeg var meget irriteret over måden kortet var tegnet på og de eventuelle fejl, der havde været. Jeg var heldigvis ikke den eneste der havde det på den måde, og de steder jeg mistede tid er der andre, der har haft samme

problemer. Men det var ens for alle og de andre har sikkert mistet lige så meget tid som mig.

Bagefter når jeg tænker tilbage på terrænbeskrivelsen om, at der ingen tæthed 3'ere var i skoven, så er det vidst bare en korttegners milde vurdering og næste gang jeg skal løbe på et kort tegnet af ham tager jeg en middelalder rustning på og en jungelkniv med, så jeg kan komme igennem tæthed 1, 2 og 3.

Heldigvis var der nogle Pan'ere, som var dygtige nok til at præstere: Det blev til guld for klubformand Ebbe Nielsen i H35 og til Knud Sørensen i H65. Der var sølvmedaljer til Ane Linde i D21, Yvonne Fjordside i D35 og Hanne Møller Andersen i D50.



Knud Sørensen - guld i H65 (Foto: Torben Utzon).



Ebbe Nielsen - guld i H35 (Foto: Torben Utzon).

Stafetudtagelser i 2008

De to store stafetter i år er JFM Stafet 16. august og DM Stafet 23. september. Sæt allerede nu kryds i kalenderen for disse løb.

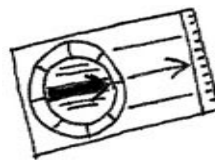
Fra klubbens side er det vores ønske at stille med det stærkeste hold i alle klasser. Derfor har vi nedsat et udvalg, bestående af Kim Rokkjær og Hans Vendelbjerg, som har til opgave at stille holdene for klasserne over H21 og D21. Hvis andre har ønske om at være med i holdstillingen, så henvend jer til en af dem.

Udtagelseskriterierne vil være de individuelle resultater fra løb i foråret. Her vil vi bl.a. gerne opfordre til at så mange som muligt deltager i Kr. Himmelfartsløbet den 1. maj.

Vi håber at vi i år får rigtig mange hold til start. Det er sjovt og spændende at deltage - også selv om man ikke vinder.



Som forberedelse til DM Sprint havde Henrik Jørgensen lavet en sprint-træning på og omkring parkeringspladsen ved stadion. Der var 8 baner à 6-700 m med 4 poster på hver. Posterne var sat ud med Emit, og øvelsen bestod mest i at træne ind- og udløb fra poster samtidig med at man skal positionere Emit-brikken, så den passer med enhedens retning. Altså: Et øje på kortet, et øje på udløbsretningen, et øje på brikken og et øje på posten. Let og simpelt, ikke?



Gratis træningsløb!

Klubben har aftalt med Aarhus 1900, at vi deltager i hinandens træningsløb på lige fod med klubbernes egne medlemmer.

Det betyder, at Aarhus 1900 løbere ikke betaler for at deltage i vores træningsløb, ligesom vi ikke skal betale for at deltage i Aarhus 1900's træningsløb.

Ordningen træder i kraft den 1. maj.

Kvalitet eller kvantitet?

Med færrest deltagere vandt OK Pan divisionsmatchen i Stenbjerg den 13/4.

Med kun godt 40 deltagere - og dermed færrest - fra Pan, og næsten dobbelt så mange fra Horsens OK var der mest hovedrysten og lidt taberstemning i vores klubbelt. Selvom de første meldinger var, at vi førte alle tre matcher, så lød kommentarerne "det holder ikke", "bare vent og se" osv.

Men det holdt - næsten. Længe stod der 95-94 i Pans favør mod Silkeborg. Det endte dog uafgjort 95-95, men da Pan vandt de øvrige to matcher, og Silkeborg tabte knebent til Horsens OK, blev slutresultatet, at OK Pan fører 1. division med Horsens, Silkeborg og Aalborg på de følgende pladser.



Kell Sønnichsen

Indenfor murene

Jyske Asyl, Psykiatrisk Hospital, Århus Universitetshospital,... Stedet har haft mange navne og en lang historie. Nu er et DM Sprint lagt oveni, idet Århus 1900 fik os indenfor murene og lavede et fint stævne i hospitalshaven og omegn.

På trods af stedets lidenhed - den brugbare del af kortet kunne faktisk være på en A5 i 1:5000 - så gav hospitalsbygningerne og ikke mindst den kuperede bebyggelse mod nordøst nogle gode udfordringer for løberne.

Publikumsvenligt

Stævnepladsen var i selve parken med udsigt over Århusbugten, hvis man strakte hals i den rigtige retning.



Starten på trappen til overlægens terrasse. I dagens anledning omdannet til speakerplatform.

Starten var på trappen op til den gamle overlægelejligheds terrasse - en terrasse, hvorfra han i gamle dage med en kikkert kunne se ud over parken og checke, at patienterne opførte sig ordentligt. Ikke mindst samkvem mellem kønnene blev søgt forhindret med et hegn tværs ned gennem hospitalsparken til hovedporten ved vandet. Alle hegn og mure er i dag fjernet - dog ikke fra "den lukkede afdeling".

Efter en sløjfe i parken var der en publikumspost efterfulgt af en sløjfe mellem hospitalsbygningerne. Flere valgte et vejvalg på tværs gennem stævnepladsen. Der var forsøgt taget højde for det med noget afmærkning, men det var nemt at komme til at løbe gennem brikaflæsningen.

Efter endnu en sløjfe var der en - for de fleste - publikumspassage mere og efter endnu en sløjfe i parken og - ikke mindst - i noget svær bebyggelse med flere niveauforskelle. Til sidst en afsluttende målgang.

Torben Utzon kunne næsten ikke følge med som speaker...

Alle var enige om, at langstrækket skulle tages højre om, hvilket de mest "medieliderlige" også gjorde. Det indebar nemlig en ekstra publikumspassage!



Flere niveauforskelle gjorde bebyggelsen her meget vanskelig.

Først eliten

Eliteklasserne - både senior og junior - blev afviklet før alle "motionsklasserne", så man havde rig mulighed for at følge hele showet. Der var endda flere personer til stede, som ikke selv skulle løbe senere - altså rigtige tilskuere. Om det var Claus (Shmidts) suppoort "Kom så, Claaaaus" til Claus (Bloch), der gjorde udslaget er nok tvivlsomt, men sidstnævnte hev i hvert fald en komfortabel sejr hjem med næsten et helt minut(!) ned til nummer to, Rune Olsen fra Tisvilde Hegn OK.

Hos damerne viste Dorte Dahl, FIF Hillerød, at de andre skal træne noget mere for at slå hende, omend kun 9 sekunder skilte hende og Masha Semak fra Farum OK. Ane Linde blev bedste Pan-løber på en 6. plads.

Herrejuniorerne havde en rigtig Rasmus-dag med hhv. Rasmus Thrane, Søllerød, foran Rasmus Folino, FIF Hillerød, der næsten led

den tort, at blive hentet af Rasmus (Thrane, altså).

Og hos pigerne blev Marie Hauerslev nummer 5 - for tredje gang ved et ranglisteløb lige udenfor medaljerne - mens Signe Klinting vandt.

Så motionisterne

Vejvalgsdiskussionerne og -undskyldningerne var mange, da vi andre kom i sving, men alle var enige om, at langstrækket skulle tages højre om, hvilket de mest "medieliderlige" også gjorde. Det indebar nemlig en publikumspassage! Vi andre tog et ringere venstrevalg og tabte over et minut, hvilket jo betyder mange placeringer (undtagen for Claus Bloch).

For klubben gav motionsklasserne fire medaljer mere. KC-træner Bjarne Hoffmann vandt guld i H35-klassen, Lasse Werling fik sølv i H60, Yvonne Fjordside og Hanne Møller Andersen fik bronze i hhv. D35 og D50.



Henriette Andersen på vej mod publikumsposten.



Vejret!

I ugen op til påske lød vejrudsigten ikke lovende, og det blev værre og værre, jo nærmere skærtorsdag nærmede sig. Der blev lovet nærmest snestorm!

Heldigvis lå Fanø i den sydvestlige del af landet, og her blev der godt nok en del blæst (der er der jo altid på de kanter) og noget regn, dog mest udenfor »løbetiden«.

Men blæsten fik stævnepladsen (fælles for alle tre etaper) til at ligne en slagmark langfredag morgen. Næsten alle teltene var blæst omkuld og mere eller mindre ødelagte - desværre også vores.

Påskemylder!

Med 1700 deltagere og start ud i et totalt åbent klitterræn kunne man se folk overalt. Det myldrede med løbere i Fanøs klitter.

Det myldrede derfor også med folk på vej mod sidste post, som det kan ses på forsidebilledet.

Det myldrede med kurver - se kortet her til højre. For det var jo Fanø, og dermed dømt klitorientering. Og inde i skoven myldrede det med træer i mærkelige retninger.

Og det myldrede med poster. På første etape var der sat 120-130 poster i skoven. Så når man så en post, så var det sikkert en, man *ikke* skulle have. Det fandt mange ud af efterhånden...

Det myldrede også med folk på Fanø Efterskole, hvor Pan havde indlogeret sig sammen med Aarhus 1900 og GORM. Stedet var genialt med god mad serveret, billard, air-hockey (allerede i 1988 berygtet på Datalogi ved Århus Universitet gennem spillet Shufflepuck Café på Macintosh).

Endelig myldrede det med folk, der skulle hjem igen påskelørdag. Ventetiden ved Fanøfærgeren var på et tidspunkt på ca. 2½ time!



Mylder af træer i skoven.



Mylder af løbere til aftensmad.



Mylder i tv-stuen til X-faktor.



Og billard var der også...





Vintercup 2007-8

La Grande Finale



Torben Utzon

Samlet vinder efter La Grande Finale - en rundtur i Mindeparken - blev Henrik Markvardsen, som med en serie stabile løb har holdt sig i toppen gennem det meste af årets Vintercup.

Den, der var bedst til at holde styr på orienteringen rundt i sommerfuglegaflingerne i Mindeparken, var Flemming Nørgaard. Han sejrede 3,5 sekund foran Lasse Staffensen og med Morten Pedersen på tredjepladsen.

I den samlede stilling blev det også til et tæt løb bag ved sejrende Henrik Markvardsen. Hele tre løbere deler 2.pladsen: Ebbe Nielsen, Lasse Staffensen og Henrik Jørgensen.

Dog kunne formanden have sikret sig 2.pladsen enerådigt, hvis ikke han var smuttet forbi post 40 uden at stemple...

Desuden kan nævnes at Victor Hauerslev med aftenens løb rykkede 19 pladser frem i den samlede stilling.

Årets vintercup nåede op på 101 forskellige startende løbere, hvilket er ny rekord!

Top 40 - endelig stilling

1	Henrik Markvardsen	568
2	Ebbe Nielsen	544
2	Lasse Staffensen	544
2	Henrik Jørgensen	544
5	Rie Baun Christensen	542
6	Erik Knudsen	537
7	Henrik Hinge	536
8	Troels Bakke	527
9	René Rokkjær	523
9	Grethe Leth Pedersen	523
11	Martin Hansen	517
12	Claus Bloch	516
13	Benjamin Liengaard	512
14	Kell Sønnichsen	506
15	Peter Thomadsen	503
16	Michael Bradford	492
17	Sarah Naomi Thomsen	491
18	Nis W. Breddam	488
19	Bjarne Hoffmann	486
20	Torben Utzon	478
21	Kim Rokkjær	472
22	Martin B. Pedersen	469
23	Keld Abrahamsen	467
24	Caroline Andreassen	463
25	Finn Arildsen	460
26	Marie Hauerslev	452
27	Emil Thorsen	437
28	Marie D. Abrahamsen	431
29	Stine Bigum	430
30	Gert Johansson	427
31	John Skovbjerg	423
32	Mona Nørgaard	416
33	Rasmus Skovsgaard	409
34	Michael K. Sørensen	405
35	Thomas Nørgaard	400
36	Tommy Kristensen	388
37	Ole Gjøderum	384
38	Peter Overgaard	366
39	Flemming Nørgaard	357
40	Morten Pedersen	343

KHM Invest ApS
Højbjerg

1:4.000

Vintercup finale				
Finale	2,5 km			
1 42	↘	♠	♣	♀
2 60	↗			
3 34	↓	⊗		○
4 33	⊗			○
5 60	↗			
6 35	↘	⊗	×	
7 61	↗	⊗		○
8 60	↗			
9 38	↘	↗		↘
10 39		♠	♣	○
11 40	←	♠	♣	○
12 41		⊗		○
13 39		♠	♣	○
14 62		◇		↘
15 43	↗			○
16 39		♠	♣	○

17 44		⊗	⊗	↘
18 45		↗		↘
19 46	↑	♠	♣	○
20 47	↓	♠	♣	○
21 49	↘	↘	↘	
22 48	⊗			↘
23 47	↓	♠	♣	○
24 50	↓	⊗		○
25 51		⊗		
26 47	↓	♠	♣	○
27 52	↘	♠	♣	○
28 54	↘			↘

○ < 45 m > ○

Vintercup Finale
07/08

CBBC (150)

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselsbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten

Mortensen & Beierholm

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



Din klub har brug for dig!

I 2008 har klubben en række arrangementer, som selvfølgelig ikke kan gennemføres uden hjælpere. Kig på nedenstående liste og overvej, hvad DU kan hjælpe med.

11/5 Femina Kvindeløb i Mindeparken

7/9 Djurslandsløb i Gjern

13/9 (2009) DM Lang i Linå Vesterskov

Der mangler funktionsledere samt selvfølgelig også en række »menige« hjælpere.

Specielt Femina Kvindeløb er kritisk - og Djurslandsløbet bliver det snart.

Kan og vil du hjælpe med et af disse stævner, så henvend dig til et bestyrelsesmedlem eller løbsudvalget (se kontaktinformation foran i Pan-Posten).



Henrik Jørgensen

Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
April			
tirsdag	*15	Terrærintervaller	INT
torsdag	17	Bundtur	LK
tirsdag	*22	Terræntur	DT
torsdag	24	Orienteringstræning	OL
tirsdag	*29	Intervaller	INT
Maj			
torsdag	1	Kr. Him løb	OL
tirsdag	*6	Intervaller	INT
torsdag	8	Orienteringstræning	DT
tirsdag	13	Bundtur	LK
torsdag	15	Orienteringstræning	OL
tirsdag	20	Testrunde	INT
torsdag	22	Bakketur	DT
tirsdag	27	Intervaller	INT
torsdag	29	Terræntur	DT
Juni			
tirsdag	3	Intervaller	INT
torsdag	5	Bundtur	LK
tirsdag	10	5000 m	DT
torsdag	12	Bundtur	LK
tirsdag	17	Intervaller	INT
torsdag	19	Terræntur	DT
tirsdag	24	Intervaller	INT
torsdag	26	Terræntur	DT

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

Dage markeret med * er der også Femina Kvindeløb fortræning (5 km) fra iskiosken ved indgangen til Mindeparken.

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
18/4	C	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	NJM-Lang	
27/4	B	Bjerre Skov	Horsens OK	KUM udtagelse	18/4
1/5	C	Marselisborg/Fløjstrup	OK Pan	Kr. Himmelfartsløb	
1/5	C	Linddale	Mariager Fjord OK	NJM-Stafet	
3/5	A	Gribskov Mårum	Tisvilde Hegn OK	SM Stafet	25/4
4/5	A	Store Dyrehave	Allerød OK	SM Lang	25/4
18/5	B	Tornby Klitplantage	OK Vendelboerne	2. Division	2/5
21/5	C	Ikast	Herning OK	Dansk Park Tour 3	
25/5	B	Silkeborg Vesterskov	Silkeborg OK	Divisionsmatch	
4/6	C	Marielund Syd	Kolding OK	Dansk Park Tour 4	
8/6	C	Søndermarksskoven	OK Snab	Vejlestadefet	
14/6	C	Stenbjerg plantage	Nordvest OK	Jubilæumsløb	5/6
15/6	C	Tvorup Klitplantage	Nordvest OK	Klitløb	5/6
28/6	C	Stråsø Øst	Vestjysk OK	Vestjysk 2-Dages	15/6
29/6	C	Ulfborg Plantage	Vestjysk OK	Vestjysk 2-Dages	15/6
5/7	C	Hønning Platage	OK H.T.F.	Vikingedyst	
6/7	C	Jelsskovene	OK H.T.F.	Vikingedyst	
24/8	B	Søttrup	St. Binderup OK	Divisionsmatch. 1. div.	

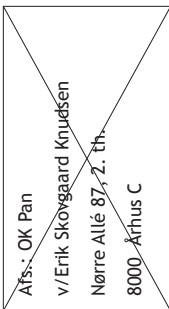
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
19/4	Göteborg			Klubtur
23/4	Vestereng	Hans Bloch, Henrik M.	Dansk Firmaidræt	
1/5	Marselisborg	Pan UU	Travbanen	Kr.Him.-løb
7/5	True Skov	Aarhus 1900	Skjoldhøjvej	
14/5	Vilhelmsborg	Mona og Flemming Nørgaard	Godset	
21/5	Risskov	???	Vandrerhjemmet	
28/5	Hans Broges Bakker	???	Endestation, rute 18	
4/6	Møllerup Skov	Aarhus 1900	P-plads på Skejbyvej	
11/6	Botanisk Have	Kell Sønnichsen	P-plads, Vestervang 24	
18/6	Vilhelmsborg	Aarhus 1900	Godset	
juli				Ingen træning

Løb i *kursiv* er åbne løb - tilmeld dig gennem O-service.

Starttid: Kl. 18.00-18.30

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Aarhus 1900 er gratis for de to klubbers medlemmer (aktivt 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