Pan-Posten

Nr. 630 - Juni 2008

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	Erik Skovgaard Knudsen	2242 3626
(ind- og udmelding)	Nørre Allé 87, 2. th, 8000 Århus C	
	pan@orientering.dk	
Bestyrelse		
Formand	Ebbe Nielsen, Hamphøjvej 12, 8270 Højbjerg	8627 1383
	ebbe@loberen.dk	2835 1948
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg	8627 2289
	vendelbjerg@mail.tele.dk	
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk	4051 9500
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	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	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C	2165 6687
Redaktør	kell@soenniksen.dk	
Trænere		
Klubtræner	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	2042 1544
Ungdomstrænere	Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com	2670 2108
	Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com	5184 4233
	Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	6013 1753
Salg af klubtøj	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

Åh, hvor kommunalt	3
Nyt fra sekretariatet	4
SOS - Service om O-service	5
Vores dejlige klubhus	6
Femina Kvindeløb	7
Klubtur 2008	8
Tiomila 2008	14
MTB-O-Camp i Silkeborg	18
Ikke lige min dag	21
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
631	21/8	august 2008
	VM - og Junior-VM	
	Sommerferieløb	
	Jysk-Fynsk Mesterskab	
	Optakt til DM	
632	9/10	oktober 2008
633	27/11	december 2008

Specialforretning
LØBEREN
Banegårdsgade 4 - 8000 Århus C
Tlf 86 12 41 48

Åh, hvor kommunalt?

Selvfølgelig var det den 13., at sådan noget skulle ske. Jeg stod som stævneleder kl. 8 om morgenen i Mindeparken - ca. 3 timer før omkring 100 løbere kom for at løbe Dansk Park Tour. Problemet: Låste toiletter! Aftalen med kommunen var ellers, at de skulle være låst op, selv om det var en måned tidligere end normalt. Vi skulle så til gengæld gøre rent efter os.

Mulighederne blev lynhurtigt gennemgået i tankerne: Toiletvogne? Hvor skaffer man dem en tidlig lørdag morgen? Toiletterne i den anden ende af Mindeparken - på tværs af løbsterrænet? Var de mon åbne? Kunne man få fat på nogen ved kommunen? Det kunne jo ikke skade at prøve...

Først ringede jeg til Ebbe for at få telefonnummeret på hans far (begge var heldigvis oppe). Mogens havde tilfældigvis et mobilnummer på en kontaktperson hos kommunen, og - nu godt 10 minutter over 8 - ringede jeg til ham med en forventning om at møde en telefonsvarer.

Det var ikke tilfældet. Han svarede hurtigt, og jeg forklarede situationen. Hans første reaktion bør ikke gengives på tryk, men han lovede at forsøge at få fat i ham, der skulle have åbnet for os. Det lykkedes også - og kl. 8.30 var toiletterne åbne og klar til brug!

Godt nok var der noget held involveret, idet folk både var hjemme og svarede telefonen kl. 8 en lørdag morgen, men jeg er alligevel imponeret over kommunens folk mht. både reaktionstid og service. Tak for det.

Vi afleverede så også toiletterne renere, end vi modtog dem...

/Kell.

Erik Skovgaard Knudsen

Nyt fra sekretariatet

Jeg tror det er på sin plads lige at byde velkommen til de nye der har meldt sig ind i klubben i løbet af foråret.

Faktisk er det 17 nye ansigter det drejer sig om og jeg har en svag mistanke om at det er solbrændte smil på dem alle, for det er da netop sådan et forår her der giver en lyst til at komme i skoven.

Flemming Nørgaards præmiere på kort med laserscannede kurver til træningsløbet i Vilhelmsborg trak hele 56 løbere, og selv oplevede jeg det - da Rikke Kornvig og jeg arrangerede træningsløb i Risskov ugen efter - hvor der mødte 35 løbere op. I Risskov mødte vi flere interesserede som lige ville se hvad der foregik.

Jeg er sikker på at vores projekt ”poster-i-skoven” i Risskov, som skulle stå klart om en måneds tid, kan blive en rigtig stor succes og være med til at trække endnu flere nye medlemmer til klubben.

Klubbens kort

På sidste møde vedtog bestyrelsen en politik for salg af orienteringskort til klubbens medlemmer.

Medlemmer slipper for at betale det 50 kr. store porto- og ekspeditionsgebyr, og aftaler blot overdragelse med sekretæren. Normalt kan det løses via ”muren” på Silistria (den ved trappen ned til dameomklædningen), men er der brug for forsendelse klarer vi også det. Betaling for kort kan ske enten ved kontooverførsel eller som træk på løbskontoen.

Desuden følger der med dette nummer af Pan-Posten en lille overraskelse som de fleste nok allerede har opdaget. OK Pans pendent til de kulørte blades idol-plakater er at finde, indsat som midtersider her i bladet. »Hørhaven« er det midterste af de i alt tre nye kort med faste poster i Marselisborgskovene. Desuden findes »Mindeparken« og »Ørnereden« hhv. nord og syd for »Hørhaven«.

Kortene er trykt på vandfast papir og har foruden et flot layout påtrykte GPS-koordinater og tryk på bagsiden med bl.a. baneforslag, signaturforklaringer mm. Prisen er 15 kr./stk. Der er i alt 96 faste poster på de tre kort som også er at finde på hjemmesiden www.posteriskoven.dk, som Kell Sønnichsen - meget behændigt - administrerer. En lille bannerreklame er kommet på hjemmesiden og skal informere interesserede forbi-surfende.

Ny indretning hos herrerne

Nu er det omkring en måned siden at herrerne fik en ny flot bænk/knagerække i stedet for de gamle vakkelvorne bænke midt i herreomklædningen.

Det er Karsten Hinge der står bag det flotte og funktionelle møbel som er med til at gøre det lettere mere behageligt at komme til træning. Den endelige test mangler selvfølgelig stadig – en afdeling af Vintercuppen med 60 deltagere...

Erik Skovgaard Knudsen

SOS - Service om O-service

Jeg lovede i sidste nummer af Pan-Posten at genudsende afsnittet om tilmelding til stafetter før det gik løs med JFM og DM stafet og da næste nummer af Pan-Posten først udkommer den 13. august og tilmelding til JFM stafet allerede er den 8. august, er det jo sådan set tiden.

Det vil så vise sig om en gen-genudsendelse før tilmeldingsfristen d. 29. august til DM stafet bliver nødvendig...

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, ja så kan man - hvis der er tvivl om hvilket hold man skal løbe på - nu også rådføre sig med klubbens breddeudtagelseskommité bestående af Kim Rokkjær og Hans Vendelbjerg.

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.

Hold- og tur-nummer

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 holdkammarater/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, 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.

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

Tilmeldingsfrist: 19-02-2008
Tilmeldte 211

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

Tilmeld flere
Godkend og lås
Send tilmeldinger
Regnskab

Navn		Alder	Brik	Klasse	Hold	Tur	Pris	Tilskud	Bemærkning	
Kristian Bigum			16 923007	H-18		1	65,00	48,75		Rediger
Victor Hauerslev	✉		15 209170	H-18		2	65,00	48,75		Rediger
Jakob Ingerslev Overvad			15 348378	H-18		3	65,00	48,75		Rediger
Christian Christensen	✉		24 831984	Mens Open		0	175,00	0,00		Rediger
Patrick McGrail	✉		33 750410	Mens Open		0	175,00	0,00		Rediger
Per Hjerrild	✉		19 890608	Mens Open		0	175,00	131,25		Rediger
Rasmus Kiilerich Kragh	✉		19 242017	Mens Open		0	175,00	131,25	Passiv	Rediger
Rico Hejlskov Mogensen	✉		21 983960	Mens Open		0	175,00	0,00	Passiv	Rediger
Troels Christiansen	✉		28 500104	Mens Open		0	175,00	0,00	Passiv	Rediger
Claus Hallingdal Bloch	✉		31 770312	Mens Open	1	1	175,00	0,00		Rediger
Ledig tur				Mens Open			205,00			
Zenia Hejlskov Mogensen	✉		19 892306	Womens Open		1	175,00	131,25	Passiv	Rediger
Marie Hauerslev	✉		18 209169	Womens Open		2	175,00	131,25		Rediger
Ledig tur				Womens Open			205,00			
							=======	=======		
Samlet pris:							2.180,00			
Samlet tilskud:								671,25		

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

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

Henvisninger

Manualen "Medlemmer" - kan findes under fanen "Hjælp" og menupunktet "Manualer" - en hel manual i brugen af O-Service!

Ebbe Nielsen

Vores dejlige klubhus…

….er blevet endnu flottere!

Det malerarbejde, der har stået på den seneste måned, er ved at være tilendebragt. Facaden er blevet pudset op, skodderne er blevet fikset, og fundamentet på bagsiden af huset er endeligt blevet malet sort. Resultatet skal man opleve ved selvsyn, men jeg synes, det er blevet rigtig flot!

De store grene, som hang ind over huset, er blevet skåret ned og vores flittige Panister har ordnet omkring huset. Brændenælderne er blevet slået ned buskene er blevet klippet. Flot – et fantastisk stykke arbejde, der gør det til et venligere sted at komme.

Indvendig har huset efter lang tids tilløb fået internetadgang på computeren ved telefonen. Det er ikke verdens hurtigste forbindelse, men den er allerede blevet taget flittigt i brug ved træningerne.

Sidst men ikke mindst har Karsten Hinge stået for produktionen af en "midterbænk" til herre omklædningen. En bænk der har været meget savnet – ikke mindst på de store træningsaftener om vinteren. Tak til Karsten!

FEMINA

KVINDELØB

Med ca. 3900 løbere satte vi ny rekord for Femina Kvindeløb.

Med 25 grader i skyggen og klar himmel med solskin satte vi vist også ny rekord i godt vejr.

Og med 3,5 kg indhold i gaveposen - inkl. blade m.m. - satte vi sikkert også rekord der. Det betød, at der skulle slæbes og udleveres 14 tons i alt!

Mange tak til alle hjælperne - både på dagen og dagen før, hvor hele stævnepladsen skulle sættes op. Dagen før blev de førnævnte 14 tons også flyttet fra pakkestedet til Mindeparken.

Faktisk var vejret lidt *for* godt, og der var brug for meget vand, både på ruten og i mål. Vandsituationen var så desværre også det eneste lille kiks, deltagerne oplevede, idet flere løbere ikke havde forståelse for, at hvis de tog mere end en enkelt flaske, så var der ikke til de sidste.

Det skal dog ikke ændre på, at det blev en forrygende dag i Mindeparken, hvor vi endnu en gang viste, hvordan et kvindeløb skal skrues sammen.

/Kell

En af årets nyheder: Vandløbere med »kendt« løbstid (Rikke, Caroline, Henriette J og Henriette F).

Opvarmning. (Foto: Torben Utzon).

Hver løber gik derfra med 3,5 kg. gavpose, blade m.m. (Foto: Torben Utzon).

Martin Hansen

Klubtur 2008

Klubturen i 2008 var igen tilbage til nabolandet Sverige, nærmere Hisingen lidt nord for Göteborg. 45 medlemmer i forskellige biler kørte nord på til Frederikshavn fredag, hvor hurtigfærgen ventede. Ombord blev der snakket ivrigt på alle borde, mens de små børn legede. Alle glædede sig til hyggen, kagerne der var blevet bagt, lösgodisen der ventede...

Og selvfølgelig løbeturene der ventede denne weekend. Vejret viste sig på fornemste vis, med solskin og varme.

Introløb i baghaven

Henrik J prøvede at dæmpe snakken lidt med at vise banen til introløbet: »Værs'go, her er en pen og et kort. I kan tegne efter masterkortet«. Og der blev faktisk lidt stille. Alle kiggede nysgerigt på kortet. Jeg kan ikke huske hvad det hedder [Backatorp, red], men vandrehjemmet, vi boede på, lå på kortet. Det så spændende ud og målestokket var kun 1:7500.

I Göteborg hentede folderen Pernille Vous som kom med bus fra København. De andre chauffører prøvede på forskellige måder at

En uge før lå her sne - nu var det anemonerne, der gav det hvide islæt.

På vej til introløb...

...på Backatorp.

køre til vandrehjemmet. Det er ikke nemt at finde rundt i Götet/Hisingen hvis man ikke er kendt. Tut havde dog en GPS at køre efter så det gik smertefrit.

Tror der blev bommet en del på introløbet - der var faktisk lidt sværere, end jeg troede.

Sidsteposten var ikke helt let at finde - eller nå frem til...

Kort efter ankomsten til Vandrehjemmet løb Christian C afsted for at sætte poster ud. Vi andre fandt vores værelser på hjemmet. Bagefter gik vi ud til start/mål, der var placeret ved en lille sø. De små havde ingen problemer med at slå tiden ihjel. Med en gren kunne de nemlig slå på de mange millioner af frøæg, der var i søen. Det var lidt mærkeligt at tænke på, at der for en uge siden lå sne her, for det var lækkert løbevejr.

Tror der blev bommet en del på introløbet - der var faktisk lidt sværere, end jeg troede. Jeg fik i hvert fald løbet nogle steder, der ikke var nødvendige, men det var fedt terræn at løbe i.

Efter løbet spillede vi lidt fodbold, her brillerede Mads "Ronaldo" Skaug på banen. Han var som et duracel-batteri, der blev ved med at kæmpe og score mål.

Andre fik allerede efter løbet mulighed for at købe de søde små sager: lösgodis.

Aftensmaden var ikke lige den mest velsmagende mad, man har smagt. Udkogte kartofler er bare kedelige.

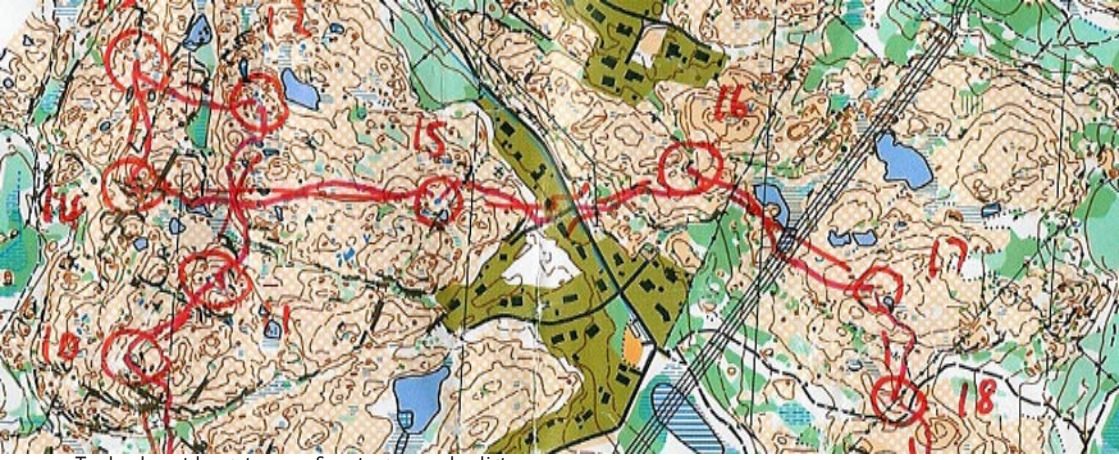
Natløbstafettræning

Senere på aftenen stod den på hygge, kage og natløb. Jeg fik overtalt mig selv til at tage en tur om aftenen. Samlet start med 4 små runder (a,b,c,d) var aftenens menu. Christian C, Ebbe, Emil, Rasmus Djurhuus og jeg var klar. De andre natræve var startet. Det var et hæsblæsende tempo fra starten for mit vedkommende. CC styrede løbet, mens jeg hang i en tynd tråd efter ham. Rasmus fik dog sneget sig ind imellem os.

Kongeterrænet: Torslanda

Næste dag skulle vi løbe på Torslanda, et af Götets bedste kort og terræn. Der var en lille introtur inden start hvor de øvede prøvede at

»Hvor stor er en klippeskrænt før den er med på kortet?« og andre spørgsmål. (Foto: Torben Utzon).



Torslanda - et kongeterræn. Svært og uoverskueligt.

forklare de mindre øvede hvad terrænet bød på.

Christian Overvad fandt i hvert fald posten før mig, og det værste var, at han var startet efter mig.

Inden løbet fandt jeg ud af at mit nyindkøbte (dagen inden) kompas ikke virkede, hvilket jeg var lidt træt af efter post 2. Den post bommede jeg meget. Min mindre øvede lærling Christian Overvad, på introturen fandt i hvert fald posten før mig, og det værste var, at han var startet efter mig. Derefter måtte jeg koncentere mig banen igennem og fik ikke set så meget på den vidunderlige udsigt terrænet bød på, som andre gjorde.

Torslanda: Hvor skal vi hen, du?

Efter løbet kørte vi til Sävedalens klubhus i Partille. Her nød vi den dejlige buffet, der blev serveret og solen der skindede.

Der blev kastet med grankogler og jeg tror pigerne vandt eller hva? Søren havde fanget en underlig fisk og han blev meget hidsig hvis nogle rørte ved den. Jacob fik mulighed for at stille alle de små lejebiler op på en lang præcis række indefor i klubhuset.

Flying Mile

Nu skulle der løbes den berømte “Flying Mile”. Alle gjorde deres bedste, men det var CC [Christian Christensen, red.] som var hurtigst. Kortet var vist ikke af bedste kvalitet. Nogle steder kunne man godt have tegnet ekstra kurver på - især til næstsidste post.

Yvonne og Rasmus kom forbi. Mens Rasmus

Søren og fisk. (Foto: Torben Utzon).

Flying Mile - Björnåsberget

var aktiv i grankoglekampen, satte Yvonne poster ud til en ekstra runde for dem, der havde lyst. Der var desværre ikke så meget tid, da aftenmaden blev serveret tidligt på vandrehjemmet. Denne gang var maden lidt bedre.

Vandrehjemsliv

På vandrehjemmet boede der selvfølgelig andre mennesker. Nogle af dem var fodboldsspillere der havde det sjovt med at klæde sig i kvindetøj. Der var irriterende nok også nogle polakker, der syntes at vores tøj, der hang i tørrerummet, var lige til at nappe. Nogle manglede vist noget tøj, da hjemrejsen stod for døren.

Hyggestue - egentlig vist kun plads til ti personer, men det kan man jo ikke tage sig af...

Diskussion af bane og kort. Kortet passede vist ikke helt...

»Sådan skal det gøres, Kent!«. Vandrerhjemmet havde også en minigolfbane, der blev indtaget lørdag aften.

Lejrstafet - Svartemosse.

Nå, men denne aften fik vi også spist noget kage. Lidt øl og meget vin blev drukket senere på aftenen. Jeg oplevede ikke de sidste par timer.

Lejrstafet

Om søndagen ventede stafetten. Løbet skulle afgøres i Svartemosse. Vi blev delt op, så det var en tomands-stafet med to runder hver. De bedste løb med de nykommende stjerner. Det er altid en spændende stafet og denne gang var ikke en undtagelse.

Det er de lidt længere baner, der starter først, hvilket gør at det er de små, der skal spurte om sejren.

Stafetstart.

Martin og Finderup. (Foto: Torben Utzon).

Terrænet var perfekt til en blandet stafet med stier og meget svære områder, så alle fik noget udfordring.

Han så mig, desværre. Jeg ændrede retning, men han vidste at jeg lige havde taget posten.

Efter første tur var det de smås tur, og de løber virkeligt stærkt derude og det var hårdt at følge med [som skygge, red]. Heldigvis stopper de op flere gange undervejs. Min holdkammerat fra Finderup-familien løb en rigtig god første tur og hentede ind på de forreste.

Jeg kom selv op til Emil, efter at han stod der meget forvirret over ikke at vide, hvor han var. Han kunne bare ikke se posten. Han så mig, desværre. Jeg ændrede retning, men han vidste at jeg lige havde taget posten.

Sidste tur var virkelig spændende. Mads/Emil mod Finderup/mig. De små løbere var nok en smule nervøse for der blev ledt efter posterne. Tredjesidste post fandt Finderup først, og så troede jeg, vi kunne slå dem, men Mads kom hurtig igen. Det skulle ende i et spurtopgør, og Mads vandt. Vinderen var dog allerede i mål - kan dog ikke huske den hurtige løber, men

Spurtopgør mellem Trine og Randi.

igen var CC på vinderholdet. Den bedste spurt kom dog senere da Randi og Trine kom til sidste post. Alle heppede hele vejen da ingen af dem ville give sig. Efter målfotoet vandt Randi, hvilken kamp.

Den 24. august er næste omgang af COWI ligaen (divisionsturneringen). Som man kunne læse i Pan-Posten nr. 629 vandt vi første omgang i Stenbjerg. Denne gang arrangerer St. Binderup OK i Søttrup, hvilket ikke er nær så langt væk. Så kom frisk!

Sidste frist for tilmelding er 15/8. Så tilmeld dig hellere før sommerferien...

Efter stafetten skulle vi spise den sidste buffet i Tuves klubhus. Her kunne vi også tage et bad inden turen hjemad. Præmier blev delt ud til vindere i mange forskellige dicipliner.

Derefter var det bare at finde ned til færgen. Nogle tog sig en lur, andre snakkede og så var der dem der ikke kunne modstå tilbudet om at når du først har købt cola så kan du bare fylde bægeret op igen. Der blev sagt farvel om bord på færgen.

Kun et par timer var tilbage af denne vildt fede klubtur, der tilbyder alt til en familie i o-sporten. Jeg kan anbefale alle i klubben om at tage med næste år, som vist nok også er i Göteborg.

Flere billeder

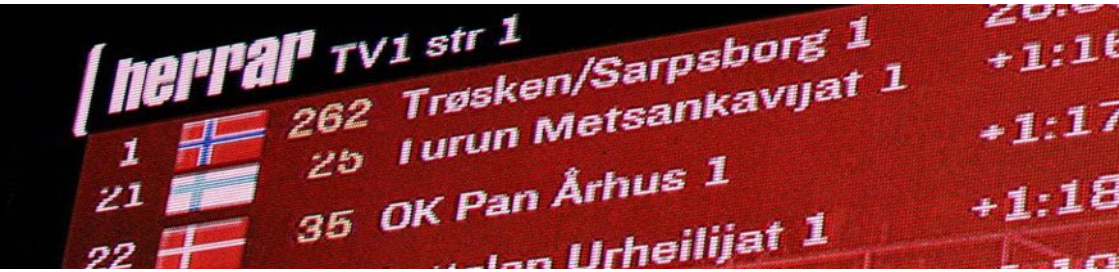
Billeder fra klubturen kan se bl.a. her:

http://picasaweb.google.dk/tutzon/klubturGTeborgApril2008

http://www.soenniksen.dk/billeder-o/2008/klubtur/

(Brugernavn: kells, password: silistria)

KHM Invest ApS
Højbjerg



Emil Thorsen

Tiomila 2008

"Tog du helt til Stockholm for at løbe et løb? - kan du ikke bare løbe herhjemme?"

Jo det kunne jeg godt. Hvis jeg bare ville løbe et orienteringsløb i en svensk skov, så var jeg da stået af bussen i Gøteborg. Der er fortrinlige terræner. Terræner, der er bedre end dette års Tiomilaterræn.

Tiomila er tre lösgodisture om dagen, sove længe, ligge i soveposerne i solen hele formiddagen og fortælle røverhistorier.

Men jeg blev jo alligevel siddende i bussen hele vejen til Stockholm, fordi Tiomila er ikke kun 10 km o-løb i konkurrence med nogle af de skarpeste løbere i verden. Nej, når man er til Tiomila med Pan, så er det først og fremmest en megahyggelig tur. Kassemad, tre lösgodisture om dagen, sove længe, ligge i soveposerne i solen hele formiddagen og fortælle røverhistorier, samt masser af løs taktiksnak. Sådan har jeg oplevet Tiomila de tre gange jeg har været med for Pan.

Typisk optakt

Turen starter med at man tager af sted mod Stockholm onsdag, torsdag eller fredag, som man kan få fri på arbejde/studie. Man bruger så dagene deroppe på fortræning - enten om natten eller dagen afhængig af, hvilken tur man skal løbe. Resten af tiden er det bare hygge. Dette år var ingen undtagelse.

Det er jo perfekt bare at dukke op og så er der baner og poster i skoven.

For mit vedkommende startede Tiomila med en lang køretur fra DM i o-biathlon i Helsingør fredag eftermiddag. Jeg skulle køre Troels Christiansen og Bjarke Refslund til Stockholm. Helsingborg-Stockholm var en lækker køretur på tværs af Sverige med en træt Bjarke, der slængede sig mageligt på bagsædet.

Vi nåede Stockholm tidsnok til en hurtig nattræning. Det er jo perfekt bare at dukke

Hygge indendørs... (Foto: Torben Utzon).

Hygge udendørs... (Foto: Torben Utzon).

op og så er der baner og poster i skoven. Overnatning på et vandrehjem, som vi checkede ud af om morgenen for at hoppe ind i en nærliggende klubstue, hvor man kunne ligge og slappe af, snakke, nyde solen osv. indtil pige-stafetten gik i gang kl. 15.

Konge-stævneplads

Årets Tiomila foregik omkring et af kongens slotte, med udsigt til en sø selvfølgelig. Starten gik med en æresrunde omkring slottet og ud i skoven, hvorefter nogle af turene passerede stævnepladsen inden deres sidste sløjfe. Med storskærm, kameraer i skoven er det alt i alt meget nemt at følge med i, hvad der foregår.

Efter 5 stabile ture endte vores unge pigehold som nr. 162 ud af de ca. 350 hold.

Jeg sitrede af nerver.

Herrestafetten startede om aftenen, så der var lige et par timers ro på stævnepladsen, før der kom gang i den igen. Vi havde to herrehold med i år. Jeg var blevet sat på en førstetur, hvilket jeg ikke

Når man er ved et kongeslot, så er det vel naturligt, at kongen er med ved åbningen. (Foto: Torben Utzon).

havde prøvet før. Så da Claus under den hektiske opvarmning, med 350 løbere på for lidt plads, spurgte om jeg var nervøs var det umuligt at lyve. Jeg sitrede af nerver. Men det blev bedre efter at stafetten blev skudt i gang. Da jeg kom i mål, gik jeg op i teltet for at klæde om. Her summede af aktivitet, 3. turen var ved at gøre sig klar mens en masse hjalp til. Efter omklædning gik jeg ned for at sende 3. turene i skoven og tage i mod 2. turene når

Marie Hauerslev starter ud på damestafetten. (Foto: Torben Utzon).

Rasmus Oscar efter Lange Natten. (Foto: Torben Utzon).

de kom ind. Sådan gik det slag i slag natten igennem.

Lange Natten

En af de bedste oplevelser jeg havde, var under lange natten [den længste natbane, red.]. Der sad jeg ved stævnepladspassagen og ventede på, at Rasmus skulle komme forbi. En flot nat med måneskin, en blikstille sø, og et meget spredt felt der kom forbi passagen en efter en. De eneste lyde var enkelte tilråb fra de få tilskuere der stadig er oppe og løbernes anstrengte pusten.

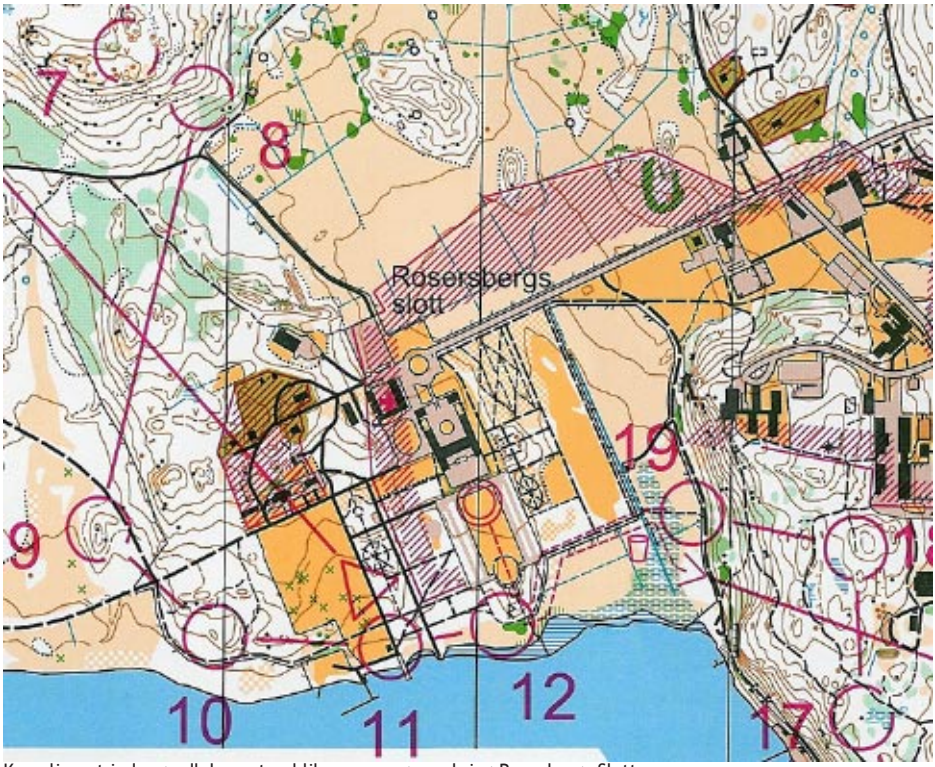
Morgenen derpå - langsom opvågnen. (Foto: Torben Utzon).

Dejligt at se Rasmus komme forbi i fin stil og stadig med lys i pandelampen.

En flot nat med måneskin, en blikstille sø, og et meget spredt felt der kom forbi passagen en efter en.

Godt Pan-resultat

Da det efterhånden begyndte at lysne kunne vi se at begge Pan hold havde klaret sig fint igennem natten og lå rigtig pænt til.



Kompliceret ind- og udløb samt publikumspassage omkring Rosenbergs Slott.

Folk begyndte at vågne i teltet og efterhånden kom alle op for at se afslutningen på stafetten. Pan løb som sagt generelt nogle rigtig gode ture, således at førsteholdet endte på 30. pladsen og andetholdet på 139. pladsen.

jeg prøvede at gøre kål på de 2 kg lösgodis jeg havde med fra Sverige.

Hjemturen foregik fornemt med Ryan Air fra Stockholm til Lübeck efterfulgt af en køretur op igennem Jylland, hvor jeg prøvede at gøre kål på de 2 kg lösgodis jeg havde med fra Sverige. Det lykkedes ikke, og jeg har stadig lidt tilbage i skuffen.

Træt Emil efter gennemført førstetur. (Foto: Torben Utzon).

Michael K. Sørensen

MTB-O-Camp i Silkeborg

MTB-O-Camp i Silkeborg - det er jo bare lige at møde op på banegården 10 min før afgang, købe billetter og så på toget til Silkeborg. Hvor svært kan det være?

Jeg havde dog lige overset et par detaljer: Det var torsdag før Bededagsferien, og BaneDanmark var igang med et skifte skinner mellem Århus og Horsens.

Disse to detaljer betød at der var dobbelt så mange mennesker til halvt så mange tog som normalt. Ikke en specielt god blanding når man skal have en cykel med i toget.

Nu skulle jeg se om de sidste par måneders spinning havde givet noget.

Men det lykkedes da til sidst at komme til Silkeborg.

Nat-mellemdistance

Efter aftensmaden gik folk igang med at gøre klar til aftenens diciplin: nat-mellemdistance i Kobskov. Så ud over kortholderen, skulle der også monteres lamper på cyklen og/eller hjelmen. Der var alt fra gamle grå »Mila-lamper« sat fast på hjelmen med gaffatape, over min Storm P.-løsning til supercheckede og superkraftige xenonlygter.

Afsted til start ude ved tunnelen under Ringvejen nord for for Almind Sø. Nu skulle jeg se om den nyrenoverede cykel kunne holde, og om de sidste par måneders spinning havde givet noget.

Post 1 - kort stræk ned til søen - ingen problem. Post 2 - et langstræk - uden om af de store veje. Hvem slukkede mit lys?? - Nå det var bare

Carl-Peter Noe med hans model Mila-og-Gaffatape.

Storm-P.-modellen.

en af disse xenonlamper der overhalede. Det gik rimeligt indtil post 16, hvor jeg oversa en vej i kanten af postcirklen, og kastede mig væk i de finurlige stier i Indelukket. Jeg fik til sidst fundet posten, og kom i mål.

Jeg lagde ud med at tage et forkert vejvalg til post 1 og dermed var stilen ellers lagt for resten af løbet.

Tilbage på vandrerhjemmet var det så tid til at få gjort cyklen klar til de næste udfordringer.

En lang og en kort

Fredag formiddag var der langdistance i Silkeborg Sønderskov, og her blev der hverken sparet på højdemeterne eller mine bom. Jeg lagde ud med at tage et forkert vejvalg til post 1 og dermed var stilen ellers lagt for resten af løbet. Jeg fik vist ikke taget de mest smarte vejvalg alle steder. Nå men jeg kom da igennem de 17 km bane, men mere død end levende, så det lovede ikke godt for eftermiddagens diciplin.

Efter at have fedet den i solen på Efterskolen, stod det på 6 km kortdistance på Sletten. Her var der slet ikke gjort noget for at spare på kurverne, og med formiddagens 17 km i

På vej til start i Sjørup.

benene blev en kamp blot at gennemføre - jeg skal gerne indrømme, at jeg trak cyklen de to gange jeg skulle de 50 m op over Knøsen.

Stafettræning

Lørdag formiddag var det stafettræning i Sjørup. Samlet start med gaflede baner i en flad hedeplantage, så der blev kørt stærkt! Men med fredagens bakker i benene var jeg sat inden jeg nåede til post 1. Da jeg kom i mål bemærkede Peter Poulsen tørt: »Nu er Michael KS kommet, så kan der ikke være lige så mange tilbage i skoven...«

Lørdag eftermiddag var det kortdistance i Ulvedal ved Karup OKs klubhus. Denne bane bød på en ny udfordring, modgående trafik på

Fedning i solen ved Karups klubhus.

Smal sti med modkørende. (Foto: Gunnar Sie)

Trængsel ved samlingsposten på ultralang. (Foto: Johan Holkmann).

et smalt spor på en skrænt. Posten lå inde på den smalle sti, og det oplagte vejvalg væk fra posten var tilbage af den sti man var kommet, og det gjorde det ikke bedre at strækket var fælles for alle baner.

Ultralangdistance

Søndag var det 35 km ultralangdistance i Silkeborg Vesterskov. Det var med samlet start ved Østre Bad, 3 sløjfer og så en laaaang bane med kortskifte til mål. Med de to foregående dages strabadser i benene var der igen lagt op til en overlevelsestur.

Men hvad hjælper det, nu når »autopiloten« er programmeret til fod-O og ikke til MTB-O?

Og det blev noget af en overlevelsestur, så meget overlevelse, at den sidste del nærmest blev kørt på »autopilot«. Men hvad hjælper det, nu når »autopiloten« er programmeret til fod-O og ikke til MTB-O? Mao. »autopiloten« kigger ikke tilstrækkeligt langt udenom, fordi det optimale vejvalg i MTB-O kan være meget langt udenom i forhold til fod-O.

Et af mine specielt usmarte vejvalg var strækket 25-26. Her endte det med at jeg måtte trække med cyklen op ad stien op mod Høghs bænk (50 m stigning over 300 m), og det er ikke specielt sjovt, når man har cyklet 30 km. Jeg skulle i stedet have kørt ned til stien syd for post 25, ud til astfaltvejen vestfor, og ind af den store sti nord for post 26. De 50 meter stigning var så kommet over et længere stykke, og jeg havde sluppet for den dræbende tur op ad udløberen.

Hvad er det smarteste vejvalg på dette stræk? I hvert fald ikke mit!

Bent Nielsen

Ikke lige min dag...

Onsdag den 21. maj var jeg til sprint i Ikast, dvs. at jeg kørte til Låsby, hvor jeg blev samlet op af Lasse Werling og Kell Sønnichsen. Videre til Ikast, ud at løbe de to løb, og kl. 21.45 var vi så tilbage ved Låsby.

Jeg steg ud af Lasses bil, gik over til min egen og stak hånden ned i den lomme på rygsækken, hvor jeg altid plejer at lægge bilnøglen – ingen nøgle.

Det var der heller ikke i de andre fire lommer. Nå, så må jeg have smidt den ned i selve rygsækken, der blev tømt for alt indhold – stadig ingen nøgle. Forfra i alle lommerne, men det kunne konstateres, at nøglen var væk!

Bedst som jeg stod og overvejede, hvad jeg så skulle gøre, lød der et råb fra den modsatte vigeplads, om jeg havde problemer. Det måtte jeg jo erkende.

Råbet kom fra Knud Vogelius, Silkeborg OK, der var på vej hjem til Silkeborg fra et møde i Randers.

Jeg forklarede Knud situationen, og det tog vel Knud ca. to sekunder, før han bare sagde: ”Hop ind i bilen, så kører vi til Odder”. Det gjorde vi så, fik ekstranøglen og tilbage til Låsby.

En stor tak til Knud for at han brugte en time en sen onsdag aften på mig.

Jeg blev i øvrigt nr. 5 i begge løb - desværre var der kun 5 deltagere i min klasse.

Da jeg ville have lidt tørt tøj på efter første løb og tog min løbetrøje af, fulgte mine briller med - uheldigvis i to stykker.

Så man kan vel ikke ligefrem påstå, at det var min aften.

Nøglen lå i øvrigt på bagsædet af Lasses bil.

Introduktion til orientering

Indmeldelsesaften d. 21 augst.

Fra torsdag d. 21 august og 5 torsdage frem vil der være introduktion til orientering for alle interesserede.

Kurset henvender sig primært til folk som gerne vil i gang med sporten.

Yderligere info kommer på hjemmesiden.

/Trænerteamet

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten

Beierholm

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

Din klub har brug for dig!

I foråret har klubben haft en række arrangementer, som selvfølgelig ikke kunne gennemføres uden hjælpere. Men også til efteråret og næste år er der behov. Kig på nedenstående liste og overvej, hvad DU kan hjælpe med - og sæt ikke mindst kryds i kalenderen.

7/9 Djurslandsløb i Gjern

10/5 (2009) Femina Kvindeløb

13/9 (2009) DM Lang i Linå Vesterskov

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

Kan og vil du hjælpe med et af disse stævner, så henvend dig til stævnelederne (Jens Kristian Kjærgaard for Djurslandsløbet og John Holm for DM Lang), et bestyrelsesmedlem eller løbsudvalget (se kontaktinformation foran i Pan-Posten).

Henrik Jørgensen

Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
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
Juli			
tirsdag	1	Bundtur	LK
torsdag	3	Intervaller	INT
tirsdag	8	Terræntur	DT
torsdag	10	Bundtur	LK
tirsdag	15	Intervaller	INT
torsdag	17	Bakketur	DT
tirsdag	22	Intervaller	INT
torsdag	24	Bundtur	LK
tirsdag	29	Intervaller	INT
torsdag	31	Bakketur	DT
August			
tirsdag	5	Terræntur	DT
torsdag	7	O-træning	OL
tirsdag	12	Bakketur	DT
torsdag	14	O-træning	OL
tirsdag	19	Intervaller	INT
torsdag	21	O-træning (Introkursus opstart)	OL

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

OL = O-løb
LK = Langkøring
DT = Distancetræning
INT = Intervaltræning

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
8/6	C	Søndermarksskoven	OK Snab	Vejlestafet	
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	
7/8	C	Vesterø havn	Viborg OK	Læsø 3 dages	27/7
8/8	C	Læsø Klitplantage øst	Viborg OK	Læsø 3 dages	2/8
9/8	C	Læsø Klitplantage vest	Viborg OK	Læsø 3 dages	27/7
16/8	A	Uhrehøj/Myrhøj	Mariager Fjord OK	JFM stafet	8/8
17/8	A	Ulbjerg	Viborg OK	JFM Lang	8/8
24/8	***B***	***Søttrup***	***St. Binderup OK***	***Divisionsmatch. 1. div.***	
31/8	C	Løvenholmskovene	OK Djurs	Løvenholmløbet	24/8
3/9	C	Bøgsted	OK Vendelboerne	NJM-Nat 1	
7/9	B	Gjern Bakker	OK Pan Århus	Div. Match. 2. div.	
10/9	C	Nonnehøj	Mariager Fjord OK	NJM-nat 2	
13/9	A	Rømø	OK H.T.F.	DM Stafet	
14/9	A	Rømø	OK H.T.F.	DM Lang, SRL, WRE	
21/9	A	Skjoldnæsholm m.fl.	OK Roskilde	DM Ultralang, JRL	

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

Afs.: OK Pan
v/Erik Skovgaard Knudsen
Nørre Allé 87, 2. th.
8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
4/6	Mollerup 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 arrangerede træningsløb i Århus, men Silkeborg OK har træningsløb om torsdagen i juli.			
13/8	Frijsenborg	Kurt Lyndgaard (*mangler hjælp*)	Pøt Mølle	
20/8	- DHL-stafet, hvor vi skal bruge en del til at hjælpe			
27/8	Ørnbjerg Mølle	Århus 1900	??	
3/9	Storskoven	John Skovbjerg, Rikke Kornvig	Silistria	

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