

Pan-Posten

Nr. 632 - Oktober 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 (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

Hvor er vi gode!	3
Nyt fra sekretariatet	4
EYOC 2008	5
At vinde VM	6
Pingviner m.m.	10
DM Mellem	13
Midgårdssormen	14
DM Stafet	15
DM Lang	18
DM Ultralang	20
Divisionsfinalen	22
Klubmesterskab og -fest	24
Vintercup	26
Træningsplan	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
633	27/11	december 2008
	Klubmesterskab og -fest	
	Generalforsamlingsindkaldelse	
	Udvalgsberetninger	
	Smålandskavlen	



Hvor er vi gode!

Denne gang er der grund til lidt selvygklapperi og selvros.

Succes!

Tre af klubbens medlemmer er kommet hjem fra EM og VM med en medaljehøst på størrelse med Illerup Ådal-fundet. Torbjørn Gasbjerg og Søren Strunge med guldmedaljer fra VM (stafet) samt en sølvmedalje hver fra hhv. langdistance og mellemdistance. Fra EM kom Erik Skovgaard Knudsen - også kendt som klubbens sekretær - hjem med en guldmedalje fra stafetten.

Begge bedrifter kan I læse mere om fra side 6 og fremefter.

Signe Søes har opnået det bedste resultat nogensinde af en dansk kvindeløber i World Cup'en med en samlet femteplads. Den sidste runde i Schweiz med en 2. plads på mellemdistancen (sit hidtil bedste resultat) og en 3. plads på sprinten gav hende et spark op i World Cup stillingen.

Endelig har Marie Hauerslev just vundet guld ved EYOC - også i Schweiz.

Succes!

Som arrangør gør vi det også godt. Divisionsmatchen i Gjærn Bakker havde alt det rigtige: Gode kort, gode baner, god stævneplads og godt vejr.

Hele arrangementet havde lige et pift mere end vi ellers ofte ser - bedst illustreret ved, at kortene var offset trykte! Hvornår har vi sidst set det til et B-løb?

Succes!

Vi har nu rundet 300 medlemmer!

/Kell.



Nyt fra sekretariatet

Pandelampe-sæsonen er så småt ved at starte og at dømme efter stemningen i træningsgruppen er der rigtig mange nye i år, som har mod på at fortsætte tirsdags- og torsdagstræningen hen over vinteren og der er jo virkelig noget at træne for igen i år.

Om få uger starter den sagnomspundne **vintercup!** Igen i år med et kompliceret, men til gengæld dybt uretfærdigt, handicapsystem - udtænkt, vedligeholdt og dikteret af Torben Utzon. At handicapsystemet i bund og grund er urimeligt rimeligt, blev bevist sidste år med Henrik Markvardsens samlede sejr. En sejr som han selv havde proklameret var "fuldstændig umulig" med hans handicap.

Alle har en chance, nye som garvede, unge som gamle, så hæng i og mød op til træningen og vær klar til prologen den 6. november. Så går det løs...

Medaljer, sejre og fightervilje

Det har været et frugtbart efterår for OK Pan. Jeg har besluttet ikke at remse medaljehøsten op her, da der kan læses om de fleste begivenheder andetsteds i bladet, men der er præsteret adskillige flotte resultater til alle fire DM'er og helt fantastiske resultater til VM i MTB-O med Søren Strunge og Torbjørn Gasbjergs guld- og sølvmedaljer [samt til MTB-O EM, hvor sekretæren blev medindehaver af en guldmedalje, men det er han for beskeden til at nævne, red].

Senest har Signe ved de afsluttende World Cup-afdelinger i Schweiz løbet sig helt frem til en femteplads i den samlede stilling, med en 2. og 3.-plads. Superflot. Tillykke til alle!



Ved årets COWI-liga-finale i Hjerminde, blev der kæmpet bravt af alle. Desværre var en fjerdeplads hvad det kunne blive til, men det var tæt på en 3... Henriette Andersen havde ellers koordineret og arrangeret til den helt store guldmedalje. OK Pan må komme igen næste år...

En løbskonto i minus!

Når nu efterårssæsonen går på hæld og der ikke er udsigt til yderligere store træk på løbskontoen de næste par måneder, vil jeg gerne bede alle om at få betalt deres underskud og evt. en 100-lap mere, hvis man vil gøre sig forhåbninger om at få noget at spise til klubfesten. Jeg har højtstående kontakter i arrangementsudvalget, som kan få den slags ting til at ske...

Desværre har klubben for nylig måtte yde ekstraordinær dækning for et samlet underskud på løbskontoen. Det er en meget skidt situation og jeg vil opfordre alle til at sørge for, at deres løbskonto er i plus.

God vind i Vintercuppen til alle.





EYOC 2008

Succes for Marie Hauerslev ved European Youth Orienteering Championships i Schweiz.

Sammen med Ida Bobach og Signe Klinting vandt hun guld i klassen D-18. Marie løb en rigtig god første tur, og kunne sende Ida i skoven mindre end 1 minut efter de førende - et forspring, der ikke var nok til at holde Ida og Signe bag sig.

Tak for hjælpen!

Ved årets DHL stafet hjalp OK Pan som sædvanlig med afspærring og vejvisning for at gelejde 26.000 løbere rundt i området omkring Mindeparken.

Bestyrelsen vil gerne sige mange tak til alle hjælperne. Ved at påtage os den opgave for Århus Motion tjente vi 30.000 kr. til klubben.

Klubaften

To verdensmestre kommer og fortæller.

Efter træning den 4/12 vil Søren Strunge og Torbjørn Gasbjerg komme og fortælle om verdensmesterskaberne i MTB-O i Polen.

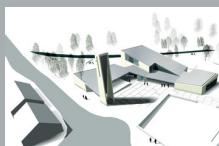
Sted: Silistria

Tid: Ca. kl. 20.00.

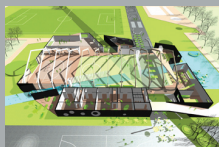
Referencer:



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 & BRØDGAARD
- kompetent og engageret rådgivning



At vinde et verdensmesterskab



Torbjørn Gasbjerg

(Foto: Kenneth Lorentsen)

“Jeg havde drømt og håbet og troet, men følelsen af endelig at stå med en individuel VM-medalje i hånden var uovertruffen. Forud for VM gik års grundige forberedelser, og jeg kom til VM med god form og stærke forhåbninger, men indtil man faktisk står med medaljen i hånden, er den slags bare tankespind. Man skal sgu slå til den dag, det virkelig gælder.”

Ovenstående citat er skrevet af Chris Terkelsen som hans kommentar da han vandt VM-sølv i orienteringsløb i 2005.

Han beskriver lige præcis det, som er det specielle ved et verdensmesterskab.

I MTB-O overskygger VM klart andre konkurrencer, og derfor er det mesterskab alle gerne vil vinde.

For mig har VM i Polen været årets absolutte største mål, og min træning har i denne sæson været fokuseret på denne begivenhed. Men det at gøre det på dagen handler om mere end at være den fysisk og teknisk stærkeste. Det handler om at slå til, når det virkelig gælder. Dette blev for mig den helt store udfordring for dette VM.

Jeg blev verdensmester i MTB-O på sprintdistancen sidste år. At det var lige netop på sprintdistancen var en stor overraskelse for mig, da jeg havde satset mest på langdistancen og egentligt følte, jeg var stærkest på denne distance.

Men det var måske lige netop derfor det lykkedes på sprintdistancen. Jeg kørte et “frit” løb, idet det ikke var denne konkurrence, jeg havde de største forventninger til.

»Man skal sgu slå til den dag, det virkelig gælder«

På baggrund af sidste års resultater vidste jeg, at jeg principielt set kunne vinde guld på alle distancer, hvis alle forberedelser frem til VM vel at mærke gik som de skulle, og at koncentrationen på dagen var optimal.

Fysisk

Forberedelserne gik som de skulle. Jeg har i år arbejdet med Rune Larsen fra AimHigh som personlig træner og min træning har været mere struktureret og målrettet end den har været førhen. Jeg har undgået sygdomsperioder og skader gennem hele sæsonen. Min kampvægt

var 2 kg under normal, og en fysisk test umiddelbart før VM viste, at jeg var i storform.

Teknisk

En måned før VM havde jeg sammen med de fleste andre landsholdsryttere været to uger i Polen, tæt på det område hvor VM skulle køres.

Der havde vi trænet i relevant terræn og havde forberedt os på de o-tekniske udfordringer, som vi kunne komme ud for. Terrænet mindede meget om dansk terræn og vi følte at vi mestrede det ret godt.

At køre frit

På baggrund af disse fysiske og tekniske forberedelser følte jeg mig velforberedt. Men tankerne kommer nogle gange alligevel ind på, om man på den ene eller anden måde kunne have forberedt sig endnu bedre.

På et af de sidste hårde træningspas, jeg kørte sammen med Søren, havde vi en god snak om dette, men også om at leve op til de forventninger og målsætninger, vi hver især havde.

Vi blev bl.a. enige om at vi i år begge havde gjort alt hvad vi overhovedet kunne, for at forberede os bedst muligt, og var der så nogle på dagen, der kørte hurtige end os, havde de fortjent det.

»Var der så nogle på dagen, der kørte hurtige end os, havde de fortjent det«

Ville det ikke lykkedes os at få den guldmedalje som vi inderligt ønskede, havde vi ikke spildt et halvt år med meningsløs træning. Vi havde præsteret noget, der for os personligt måske var en større bedrift, end det at vinde en medalje. Vi havde gennemført alle de fysiske og tekniske forberedelser, der skulle til for

(Foto: Mette Rieck)



at vinde et VM. Men samtidig var vi også fuldt indstillede og motiverede på, at det skulle gøres færdigt. Vi skulle sgu vinde den guldmedalje!

For mig var denne træningstur et vigtigt skridt på vej mod en VM medalje. Jeg følte at jeg kunne køre mere "frit" - som jeg netop havde gjort til sprinten året før.

Min mentale forberedelse

MTB-O er en fantastisk blanding af hjernedødt race og dyb koncentration. For at dette skal gå op i en højere enhed, handler det om at finde det helt rigtige spændingsniveau.

Kroppen skal være gearet helt op til at kunne præstere maksimalt fysisk, men samtidig skal koncentrationen være hundrede procent i top. For at få dette til at lykkes har jeg arbejdet en del med mental opladning frem mod VM. For mig bestod det bl.a. i at have nogle fokuspunkter, som jeg havde tænkt igennem igen og igen. Både under konkurrence, træning og hvile.

»MTB-O er en fantastisk blanding af hjernedødt race og dyb koncentration«

Disse fokuspunkter er repræsentationer af situationer og valg, som jeg ville kunne komme ud for under konkurrencen. Ved at gentage dem i tankerne, var de blevet intuitive mønstre, som jeg forhåbentligt ville reagere på så snart de ikke stemte overens med det, der skete under konkurrencen. Samtidig kunne jeg bruge dem som holdepunkter i min opladning.

En "vinder"-stemning.

Det danske landshold bestod til VM af 6 herrer og 3 damer samt en holdleder. En del af os har kørt på landsholdet siden VM i 2005 og



(Foto: Kenneth Lorentsen)

har udviklet os meget siden det. Lasse, Søren og jeg har kørt på stafehold sammen til de seneste mesterskaber. Niveauet på det danske hold er højt, hvilket vil sige at der er mange, som kan tage medaljer, hvis de rammer dagen. Kunsten ved dette mesterskab var derfor i høj grad at finde en "stemning", hvor man kunne vinde medaljer. Dette lyder måske lidt underligt, men jeg tror en af årsagerne til at vi havde stor succes til dette mesterskab var, at vi fandt denne stemning. Det handler om, at der er harmoni på holdet. På den måde kan man få det bedste ud af hinanden, og man kan koncentrere sig hundrede procent om at fokusere på konkurrencerne.

Sidste år vandt Lasse, Søren og jeg bronze på stafetten, vi var ekstremt glade og stolte over medaljen. Men vi sagde også til os selv og hinanden, at næste år skulle den være af guld. Vi vidste at vi havde mulighederne for at vinde, vi skulle bare gøre det på dagen. Vi ville ekstremt gerne vinde det stafetguld, da det ville være den ultimative sejr.

»Vi blev ved med at presse på og tro på det. Fordi vi ville vinde!«

Lasse og jeg lavede hver især en enkelt relativ stor fejl på hhv. første og anden tur. Men vi gav ikke op et eneste sekund, vi blev ved med at presse på og tro på det. Fordi vi ville vinde. Søren kørte et fantomløb og kom på de allersidste meter forbi russerne og kunne køre i mål som verdensmester. Fordi han ville vinde.

»Vi blev verdensmestre. En følelse der ikke kan beskrives før man står der«

Stafetguldet

Dagen før stafetten kom Søren hen til mig og sagde at vi lige skulle bruge et par timer sammen. En uges VM havde tæret hårdt på vores mentale tilstand. Det er ekstremt hårdt mentalt at sætte sig op til 5 VM konkurrencer på 6 dage. Men vi ville vinde den stafet, så vi måtte finde de sidste reserver frem. Og det gjorde vi.

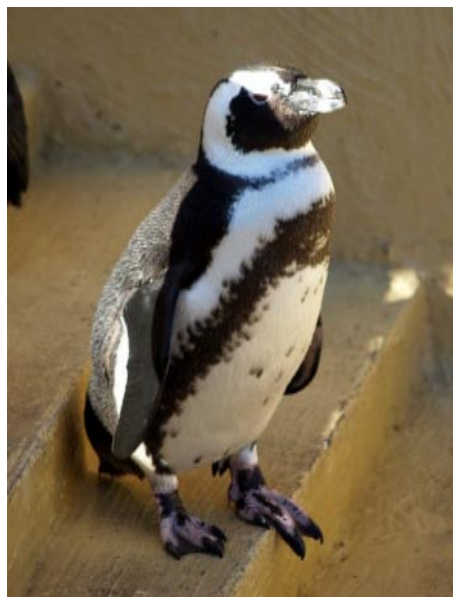
Følelsen da vi så ham køre over stregen var uovertruffen. Vi havde gjort det vi havde drømt om. Vi var blevet verdensmestre som hold. Flere års træning samt vores individuelle og holdets mentale forberedelse var gået op i en højere enhed. Vi blev verdensmestre. En følelse der ikke kan beskrives før man står der.

(Foto: Mette Rieck)





Erik Skovgaard Knudsen



Brillepingvin (*Spheniscus demersus*). (Foto: Adamonis Giedrius)

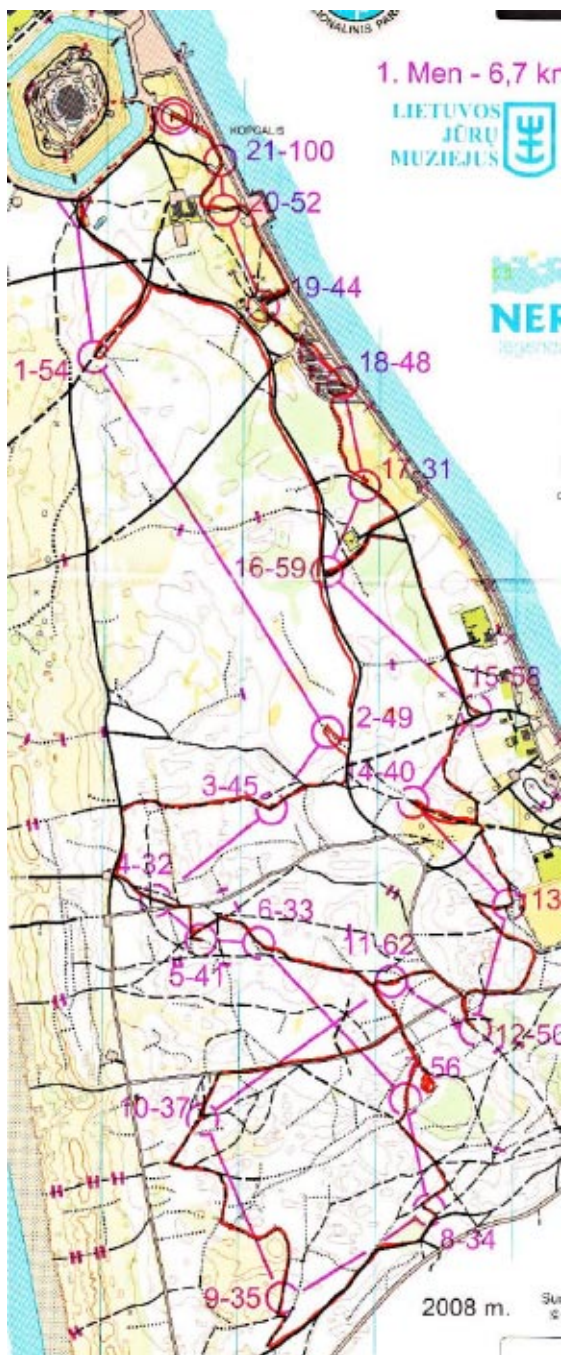
Pingviner, kanoner og opklodsede kuttere

Ja, alle elementer indgik - og i ovennævnte rækkefølge - til sprinten ved dette års EM i MTB-O, som blev afholdt på "Curonian Spit" - den smalle halvø som skærmer Litauen fra Østersøen.

Terrænet for sprinten var Kopgalis - den absolut nordligste del af halvøen, lige over for Kleipeda, der huser ca. 200.000 indbyggere.

Starten var henlagt til et gammelt fort - nu kombineret museum og delfinarium - og delfinerne havde altså i dagens anledning fået selskab af søløver sæler og ja, pingviner.

Starten gik på de gamle volde med kanonstillinger og brostens-ramper. Med start nr. 2, havde jeg fornøjelsen af at være en af de første til at rive lågen ned over brostenene,



Sprintbanen i Kopgalis



Erik lige før start. (Foto: Jusas Mantas)

gennem porten, over vindebroen og rundt på de udvendige volde, før jeg blev sluppet ud på et par ukomplicerede og meget hurtige stræk 1-2-3. Strategien var at gi' max pedal så længe teknikken tillod det og så være klar til at stoppe helt op! Og det blev nødvendigt.

»Ved at følge mig, kunne alle senere startende så f.eks. se, at de ikke skulle tage trapperne til 19'eren«

Som det fremgår af kortudsnittet, ændrede banen hurtigt karakter og blev enormt vanskelig at læse i fart. Kortet er 1:7.500 og de prikkede stier stort set umulige at se. Jeg havde vejvalgene klar helt frem til 6'eren og på post 5 førte jeg faktisk. Men én ting er planer, noget andet er at udføre dem, og tempoet på de følgende stræk blev sat betragteligt ned. Alligevel lykkes det mig at overse stien ind til 7'eren og komme en tur i skoven. Jeg havde allerede på vej til 2'eren hentet russeren Andrey Kornev der startede 1 min. før mig,



Bjarke Refslund på sprinten (post 20).

så der var absolut ingen spor i terrænet til hjælp.

Teknikken fandt tempoet og omvendt, og turen gled uden større tidstab, helt frem til de sidste fire poster, som lå på en perlekæde langs promenaden, som også var opvarmningsområde(!) Ved at følge mig, kunne alle senere startende så f.eks. se, at de ikke skulle tage trapperne til 19'eren ved de fire opklodsede udstillingsskibe... Underlig måde at sikre fairplay på!

Som tidligt startende, måtte jeg sidde og vente på de bedre, senere startende ryttere. Bjarke kom hurtigt ind på en andenplads, kun 18 sekunder efter mig, og da Allan Jensen kom ind i en fantastisk tid, troede vi det var afgjort. Desværre havde Allan i den hurtige start, klippet en forkert 3'er på parallelstien 20m nord for den rigtige post. Lasse fik problemer allerede på vej til 2'eren, så det blev dagen uden medaljer til Danmark, men en plads på kanten af podiet til mig og Bjarke lige uden for som otter.

Stafetguld

[Når nu Erik er for beskeden til selv at skrive om stafetten, så er her noget sakset fra MTB-O udvalgets hjemmeside, red]:

»Allan Jensen indledte med en godkendt præstation. Han var hele tiden med fremme i feltet, men mistede lidt kontakt til forreste på slutningen af banen. Han kunne sende Erik Skovgård Knudsen i skoven som nr. 5, 1,10 minut efter det førende schweiziske hold. Erik Skovgård Knudsen kørte sig langsomt op, og midtvejs på sin bane var han nået op på 2. pladsen, 45 sek. efter det stærke russiske hold. Men han fortsatte med at avancere, og da russiske Ruslan Gritsan samtidig fik problemer, kunne Erik Skovgård Knudsen sende Lasse Brun Pedersen ud på den afsluttende tur som det førende hold med et forspring på 35 sekunder til de nærmeste forfølgere.

Og herefter var der aldrig tvivl om den danske sejr. Lasse Brun Pedersen kørte suverænt, og da han midtvejs på banen kom forbi målområdet var det med et forspring på hele 3 minutter. Herefter blev der fokuseret på at køre sikkert, og det endte med en suveræn sejr med 1½ minut ned til sølvvinderne fra Schweiz skarpt forfulgt af Tjekkiet.«



(Foto: Tage V. Andersen)

Fakta



Kogekonen på Hotel Juratė i Nida, Litauen, kan tilberede korn- og grønsagsbaserede fødevarer fra hele verden; ris, pasta, bulgur, kartofler mm., så det er umuligt at kende forskel på disse, uden at ty til nærmere laboratorieanalyse.



Beat Oklé, schweizisk landsholdsrytter, formåede i løbet af EM-ugen, at komme i kontakt med politiet tre gange. To gange for overtrædelse af færdselsloven og en gang for at snige sig ind i Rusland! (Foto: Russisk overvågningskamera)



Lasse Brun Pedersen, Ballerup OK, anbefaler den tysk producerede GABEL-DEO, når der skal festes igennem.



Per Jessen-Klixbüll

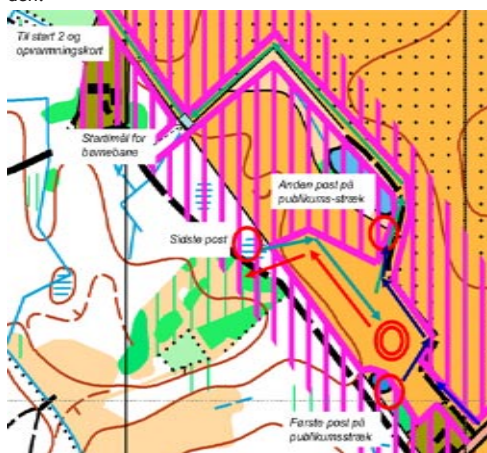
DM Mellem i Borupskovene

På en flot solskinsvej blev DM Mellem afviklet af Køge OK på Sjælland. Stævnepladsen var flot beliggende. En nyskabelse vakte megen opmærksomhed. Start og mål for eliteklasserne var placeret midt midt på stævnepladsen. Desuden havde man nogle gode publikumsposter, som gjorde det let for løberne på stævnepladsen at følge med i kampen om medaljerne. De kom til sin ret, da eliteklassen for mænd blev afgjort inden for få sekunder.

Der var en meget talende speaker, som ville have alle detaljer med og derfor talte uafbrudt inden løbet begyndte. Det er ikke ualmindeligt at opleve på stævnepladser. Det ville være skønt om der blev holdt pauser på 1 min efter hver 5 min - det ville give mulighed for at løberne ville høre efter de vigtige informationer.

Skoven var rimelig gennemløbelig og kortene var gode - men dog med de klassiske sjællandske diffuse vækstgrænser. På vej til start kunne

Det var nødvendigt med et oversigtskort over stævnepladsen, fordi så meget foregik på og omkring den.



man afprøve et lille kort, så man kunne læse sig ind på skoven; den svære med et dige, en grøft og en lille vej parallelt var også med. En god idé, som er set i udlandet bl.a. ved veteran VM - sidst i Portugal.

Pan havde 30 løbere med. Jeg havde selv et rimeligt løb i H60 - bortset fra manglende koncentration på en post, og det er dyrt på en kort bane. Men det var en god og afvekslende bane. Andre Pan-løbere gjorde det kanon: Bjarne Hofmann (H35), Signe Søes (D21) og Mona Nørgaard (D60) vandt guld. Mona har haft et forrygende efterår med 3 individuelle guldmedaljer - flot gået.

Lige ved og næsten var formand Ebbe (H35), Marie Hauerselv (D20) og René Rokkjær (H21), som alle fik en 4. plads.

Alt i alt en dag i skoven, som var en oplevelse for alle løbere. Tak til Køge OK for et flot arrangement.

Første publikumspost med udsigt til stævnepladsen.





Midgårdssormen

Familien FINDERUP



Det er forrygende at løbe Midgårdssorm, når man er medlem af Pan. For så er der...

nogen at heppe på

Klubteltet var sat op med udsigt til sidste posten samt nogle publikumsposter. Det betød, at alle Pan-løbere blev heppet i mål, og man dermed tog hjem fra Midgårdssormen meget hæse i stemmen.

Christian løb sidsteturen for Thor-holdet og formåede at indhente Rasmus Djurhuus fra FIF Hillerød, som lå i spidsen. Selvom der blev heppet nådeløst, når der blev speaket fra radioposter, strakte det dog ikke til en førsteplads. Thor-holdet fra Pan måtte nøjes med en 2. plads kun 18 sekunder efter.

Peter Overgaard løb sidste tur for Odin-holdet og blev sendt ud i efterstart, som han vandt. Han formåede at holde teten hele vejen rundt og holdt mange skrappe løbere bag sig. Det indbragte absolut også salve fra heppekoret.

nogen at klappe af

Fødselsdagsbarnet Mette Hjerrild løb en suveræn tur for Freja-holdet, indhentede 16 minutter, og bragte dermed Freja-holdet i spidsen, endda med et forspring. Dette forspring udbyggede Grethe og Henriette, hvorefter holdet kunne løbe samlet i mål til en førsteplads med 14 minutter ned til nummer to og efterfølgende blive hyldet som vinder.

nogen at hygge sig med

Lørdag eftermiddag blev diverse små telte sat op på campingpladsen, og derefter var det bare at flade ud, drøfte vejvalg fra DM Mellem og lade op til natten.

Søndag morgen, som var ufattelig smuk, men meget kold, blev den indkøbte morgenmad varmet på den medbragte grill.



John Skovbjerg

DM Stafet i Rømø Nørreland

Efter mange års fravær lod jeg mig i år lokke til et comeback til DM Stafet, der blev holdt en dejlig sensommerdag i Rømø Nørreland. Det blev på de fleste måder en meget fin oplevelse, men der er dog også plads til en smule malurt i bægeret.

Den fine oplevelse bestod i en supersocial klubbetur med fælles opbakning på stævnepladsen, overnatning i lækre hytter og fællesspisning på en god restaurant, mens malurten hænger sammen med en lidt nødlidende stævneafvikling, hvor også det sportslige havde en del mangler.

»Vi, der troede, at klubben måske aldrig igen ville blive, som den var engang, har taget rigtig meget fejl - herlig!«

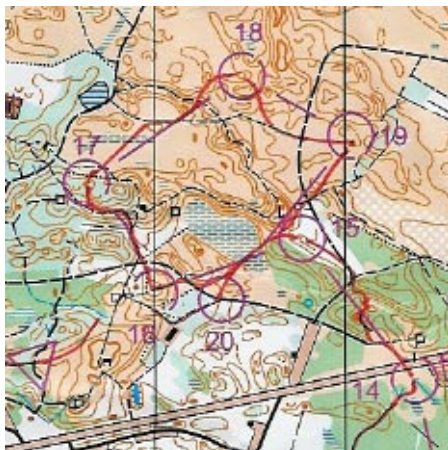


Fællesspisning på Rømø Røgeri i Havneby. (Foto: Torben Utzon).

Når man ikke længere deltager i så mange o-løb, og det for mit vedkommende efterhånden er mange år siden, at jeg sidst har deltaget i en klubbetur, var det fedt at opleve, at klubben i den grad bobler af positiv energi hos både unge og gamle. Vi, der troede, at klubben måske aldrig igen ville blive, som den var engang, har taget rigtig meget fejl - herligt.

Døde brikker

Stævneafviklingen var ikke helt overbevisende, hvor jeg specielt var forundret over den opståede diskussion om, hvordan man skulle forholde sig til "døde" brikker, hvilket igen medførte, at der efter lang ventetid alligevel ikke kunne holdes præmieoverrækkelse i alle rækker.



Stævnepladsen (nederst til venstre) med publikuspost (nr. 16), som eliteklasserne skulle forbi to gange. Man skulle holde tungen lige inde omkring mål...



Heller ikke speakningen var optimal, men dette komplementeres dog i nogen grad af, at de fleste baner havde dobbelt passage af publikumsposten, hvilket var helt fint, selvom det dog koncentrerede banerne i en forholdsvis lille del af skoven.

Sportslige mangler

Med hensyn til de sportslige har jeg meget svært ved at forstå logikken i, at man i H45 skulle løbe samme bane som H35 og H40, hvilket betød, at H45 løb længere til DM Stafet end man dagen efter gjorde til DM Lang.

Ydermere var starten tilrettelagt, således at H45 startede først efterfulgt med 5 minutters startinterval af henholdsvis H40 og H35, så det var helt sikkert, at der i det meget åbne terræn blev et massivt samløb mellem klasserne.

Bortset fra banelængden og samløbs-halløjet var banerne i øvrigt fine nok.

Medaljuhøsten

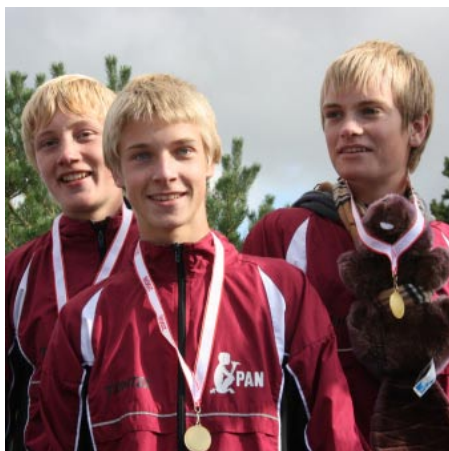
Vi havde selvfølgelig alle sammen håbet, at H21 og D21 kunne tage de fine DIF-medaljer med til Århus, men når det ikke gik sådan, var det vel meget tilfredsstillende for klubben med 3 guldmedaljer i tilgift til sølvmedaljen i H21 og bronzemedaljen i D21.

Mest imponerende og opløftende af hensyn til fremtiden var Lars Hjerrilds spurtsejr i H16, hvor han vandt sammen med Victor Hauerslev og Jacob Overvad, mens det vist ikke var helt overraskende at H35 med Kenneth Skaug, Ebbe Møller Nielsen og Bjarne Hoffmann løb en suveræn sejr hjem.

Den sidste sejr fik vi i H45, hvor Torben Utzon fik sin første DM-sejr nogensinde sammen med Kent Lodberg og undertegnede, der havde fået lov til at tilføre "drene" lidt rutineret bistand - tak for det!



Lars Hjerrild spurtbesejrede Kasper Ankjær Dinesen fra Svendborg OK/OPI i H16. (Foto: Torben Utzon).



Guld i H16 til Lars Hjerrild, Victor Hauerslev og Jacob Overvad.



Suveræn guld i H35 til Kenneth Skaug, Bjarne Hoffmann og Ebbe Nielsen.



H45 var en af de klasser, hvor medaljeoverrækkelsen blev udskudt til dagen efter, så Torben Utzon var eneste repræsentant til stede - og fik tre guldmedaljer.



Om aftenen var der tid til at lege med gocarts på campingpladsen, hvor en stor del af Pan'erne havde indlogeret sig i campinghytter.

Banekontrollantens kommentar

[Sakset fra den efterfølgende diskussion på O-snak, red]:

»Den alvorligste ”fejl” er at lade H35, H40 og H45 starte ud på samme bane med de ældste først. Ja, det er korrekt, at i almindelige løb bør de starte med de yngste og formodet stærkeste først. Imidlertid er dette et stafetløb, og der er fællesstart for en hel klasse ad gangen.

Den løberflowanalyse, der er lavet viser tydeligt, at hvis man undlader udelukkende at fokusere på toppen af klasserne, men tager flere løbertyper i klassen med, minimeres den tid, hvor en løber kan have glæde af løbere fra andre klasser, når de ældste startes først. Derimod maksimeres tiden ved at starte med yngste først (midt mellem minimum og maximum ligger start samtidig for alle klasser).

Det viste sig dog ved dette DM, at analysen ikke holdt: De løbere, der kunne have haft glæde af hinanden, var forventet at indhente hinanden på anden halvdel af første tur, men det lykkedes først for dem efter skiftet - og på det tidspunkt giver ingen løberflowanalyse mening, idet der er kommet for mange ubekendte faktorer til. «

-- Gert Pedersen

KHM Invest ApS
Højbjerg



Gry Johannsen

DM Lang

Kl. 00:17

Jeg havde sovet godt en time og skulle allerede tisse, så jeg måtte ud gennem køkkenet, hvor tut havde lagt sig godt til rette på sofaen foran speedway grandprix.

Rikke og Erik, og Christian og jeg havde fået hver vores dobbeltseng og Tut kunne vælge imellem et af "smørhullerne" eller slå ud sofaen i køkkenet.

»Nicki Pedersen sikrede sig en tredjeplads og Tut fik selskab til højdepunktet.«

Da jeg kom tilbage til soveværelset blev jeg ikke just mødt af blomsterduft, men derimod en god blanding af dårlig løbermave og kyllinge/karry prutter.

Kl. 02:03

Så skulle jeg igen tisse og halvt i søvne fik jeg famlet mig ud til toiletet. På tilbagevejen var der tilfældigvis speedway finale, som jeg selvfølgelig lige skulle se. Nicki Pedersen sikrede sig en tredjeplads og Tut fik selskab til højdepunktet.

Kl. 08.30

Vækkeuret ringede. Vi stod op, fik morgenmad, pakke, gjorde rent og forlod de dejlige campinghytter.

Vi var på stævnepladsen ca. to timer før jeg skulle starte, så der var god tid til at få snakket med en masse forskellige. Bl.a. fik jeg snakket med Jenny Adams, Carsten Jørgensens kone, der var rejst helt fra New Zealand for at løbe i

det udfordrende terræn her på Rømø - respekt! (måske var det også fordi hun skulle arbejde i London et par uger)

Jeg kom alt for tidlig ud til start, da jeg ikke lige var i form til at varme alt for meget op. Der ventede mig jo 9 km svær orientering i tungt lyng og tæt fyrreskov. Men solen skinnede, så jeg tog den mentale opladning i en solplet.

Og starten er gået

Kortet blev vendt og koncentrationen skulle slås til, da vi fra starten blev kastet ud i et deltaljeret kurvebillede.

»Jeg har ikke lige temperamentet til at kravle rundt i den slags.«

Jeg kom forholdsvis fint rundt, men smed dog nogle minutter i de tætte grønne områder. Specielt en gul mose i en tæthed toer sidst på



Mosen var ikke lige nem at finde for alle (vejvalget her har dog ikke noget med den at gøre). Christian Christensen tabte dog ikke meget tid her - i modsætning til Gry.

banen, irriterede mig grusomt, da jeg ikke lige har temperamentet til at kravle rundt i den slags. Men jeg kunne jo selvfølgelig også bare have løbet lige i den (retning og gefühl).

Efter målgang havde jeg god tid til at nyde solen på stævnepladsen og klappe en række medaljetagere fra Pan i mål. Tillykke til:

Marie Hauerslev, D 18, nr. 3

Signe Søes, D 21, nr. 3

Jeanette Finderup, D 35, nr. 2

Mona Nørgaard, D 60, nr. 1

Bjarne Hoffmann, H 35, nr. 1

Ebbe Nielsen, H 35, nr. 3

Sejt tøser! ;-)

Christian mod Christian

Rigtig spændende synes jeg det blev da speakningen meldte Christian Christensen på radioposten som førende med 2 min. Jeg stod spændt og ventede ved publikumsposten og Christian kom også her forbi med et forspring på ca. to min til klubkammeraten i Göteborg, Christian Nielsen.

»Der kom Christian så og vi heppede vildt og tovligt, men små 10 m før målstregen løb tiden ud...«

Skulle den første individuelle senior guldmedalje løbes hjem eller skulle der smides et par minutter ved den gule mose i tæthed toeren, som mange af vi andre havde gjort?

Der var tydeligvis mange på stævnepladsen der fulgte den spændende afslutning i H 21, og da speakningen kommenterede at Christian C nu havde under et minut til at Christian Nielsens tid løb ud, var alles blikke vendt mod sidsteposten. Der kom Christian så og vi heppede vildt og tovligt, men små 10 m før



Spredning i H21 blev bl.a. sikret gennem brug af en »butterfly«. Det gav nogen diskussion at den lå i et diffust, svært område, hvor de færreste kom igennem uden at bomme. Heller ikke Christian Christensen kom uskadt igennem og tabte et minut til Christian Nielsen på strækket 5-6.



Gry og Christian lige efter målgang. Så tæt på... (Foto: Torben Utzon).

målstregen løb tiden ud og Christian Nielsen kunne fejres som dansk mester kun 4 sek. foran Christian C.

Også tillykke til Christian.

Trætte kørte vi hjem fra en flot weekend på Rømø. Det havde været store tekniske udfordringer, spændende baner og dejligt vej.



John Holm

Alt var langt til DM Ultralang

Det sidste DM i år blev afviklet på Sjælland i Skjoldenæsholm skovene mellem Ringsted og Roskilde.

Jeg have fået køreløjshold med Knud Sørensen, der skulle starte først i sin klasse kl. 10. Det betød, at jeg skulle hjemmefra kl. 06.00 søndag morgen, da der jo som bekendt er langt til Sjælland.

Arrangørerne havde nu også gjort deres til, at

vi skulle tidligt op, da der også var langt til start (2½ km). Jeg selv skulle starte allersidst i min klasse kl. 11:30, så jeg kunne tage det roligt på stævnepladsen og gå ud til starten.

Stort kort - meget stort

Lange løb kræver store kort. Alligevel var det overraskende, at vi fik et kort i størrelsen 51 x 42 cm - næsten A2 format. Kortet var af god kvalitet og oprindeligt tegnet til EM i 2004.

Alle længere baner skulle over Gyldenløves Høj på 126 m, som er Sjællands højeste punkt. Det

var nu ikke nogen bjergbestigning. At dømme ud fra kortet må vi have startet i ca. 100 meters højde.

Skoven var ikke orienteringsmæssigt særlig svær, så der skulle løbes hurtigt. Posterne vekslede mellem vejvalgsorientering og løb med fin-orientering til posterne. Der var solskin med lidt køligt vejr. Perfekt til en ultralang konkurrence.

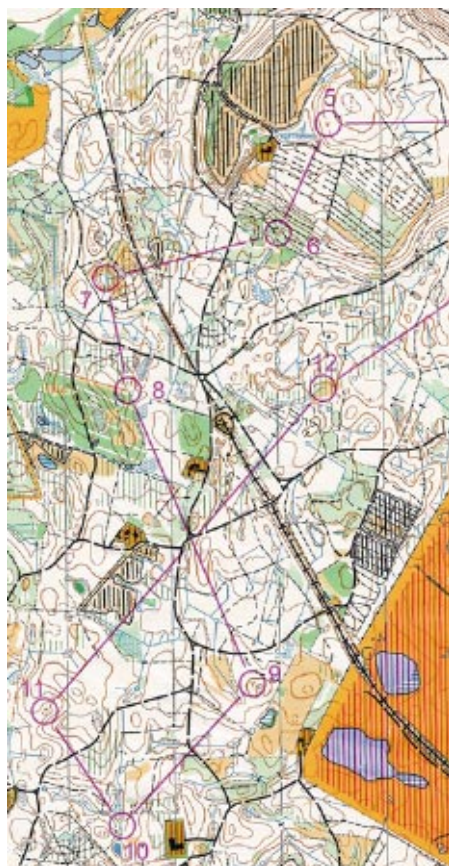
»Behøver jeg at nævne at der også var langt hjem til Århus?«

Få Pan'ere - få resultater

Kun 13 løbere fra Pan deltog. Det blev til en guldmedalje til Mona Nørgaard, sølv til René Rokkjær, en 4. plads til Torben Utzon og 5. pladser til Henriette Finderup, Lars og Per Hjerrild og Knud Sørensen.

Behøver jeg at nævne at der også var langt hjem til Århus? Klokken blev 17, inden vi var hjemme.

Næste år flytter DM Ultralang til foråret. Hvordan det kan være, at vi igen skal til Sjælland for at løbe, kan jeg ikke forstå, når nu løbene går på skift mellem kredsene. Det kan vel ikke fortsat være udligning, fordi Østkredsen udliciterede deres DM'er i 2004, pga. EM løbene?



Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten

Beierholm

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



Det blev en fjerdeplads

Tisvilde Hegn var udråbt som favorit, og det levede de op til i dagens divisionsfinale i COWI-ligaen i Hjermind Skov. Vi fik den lidt trælse fjerdeplads.

»På forhånd havde Tim Falck Weber udnævnt OK Pan til at være nærmeste konkurrent, men det fik han jo ikke ret i.«

Det var dog med næstmindst mulig margin, at Tisvilde vandt over Silkeborg - kun to løbspoint (101-103) skilte de to klubber i at være fuldstændig lige, da støvet havde lagt sig. Det var nødvendigt at vente på de sidste løbere før Tisvilde kunne lade champagnepropperne springe.

På forhånd havde Tim Falck Weber udnævnt OK Pan til at være nærmeste konkurrent, men det fik han jo ikke ret i. At Pan blev slået af de to klubber var ingen overraskelse - det stod hurtigt klart. Men vi ville nu godt have slået FIF Hillerød i kampen om tredjepladsen. Også den blev afgjort med næstmindst margin, idet FIF havde to løbspoint mere end os i vores indbyrdes opgør.

Udbredt regn og kraftig vind

Om morgenen så det ellers ud til, at vejret kom til at spille en stor rolle. Med udbredt regn kunne afgørelsen i finalen mere være et spørgsmål om, hvem der ikke dukkede op, end om hvem der løb godt eller dårligt. Det har vi jo set før til en divisionfinale.

»Næsten præcis kl. 10 stoppede regnen og en times tid efter begyndte solen at titte frem.«



Flot stævneplads ved Jægerhytten i noget, der skulle vise sig at blive en flot efterårs søndag.

Det var dog ikke "Ej start", der prægede resultatlisten, og de fremmødte over 400 deltagere fra de seks klubber fik en tur i fint vejr. Næsten præcis kl. 10 stoppede regnen og en times tid efter begyndte solen at titte frem. Det betød, at det langt fra var så surt at stå på stævnepladsen i Hjermind Skov, som man kunne have frygtet.

Flot stævneplads

Randers OK havde fundet et idyllisk sted ved Jægerhytten og havde lagt nogle udfordrende baner, hvor de fleste fik både bakketur nok.

Selv om regnen var stoppet, var skoven fortsat meget våd. At vi dertil skulle over nogle mosestræk indtil flere gange - også lidt for mange gange efter min smag - betød, at det hurtigt blev slået fast, at det ikke var i dag, at vi kom hjem med tørre sko.

Hvad mangler vi?

Når man kigger på resultaterne så står det ret tydeligt frem, at det især er på bane 3, at vi har manglet point - og det gælder både 3A og 3B. Specielt på bane 3B (D-16, D40, D45) må vi nok erkende, at vi er svage. Dette kan også ses af, at det var nødvendigt at placere to bane 4B løbere der, hvilket har fået dem nomineret til Dagens Fighter.



Alle mand var af hus - inkl. Line og Søren, der begge trak et point til klubben på bane 8.

Der var jo også en intern konkurrence i seks kategorier: Dagens Debutant, Dagens Fighter, Dagens Spurt, Dagens Hepper, Dagens Bommert, Dagens Pan'er.

Vinderne af de forskellige kategorier kåres i forbindelse med klubfesten - når vi nu ikke kan fejre en sejr i divisionsfinalen. »Hvad udad tabes må indad vindes«.

Resultat

Tisvilde Hegn OK:	10 point
Silkeborg OK:	8 point
FIF Hillerød:	6 point
OK Pan Århus:	4 point
Odense OK:	2 point
OK SNAB:	0 point



Tre Pan'ere ved start i dyb koncentration.

Kære Pan'er

Du inviteres hermed til

Klubmesterskab 2008

Så er det igen ved at være tid til årets klubmesterskab. Der vil blive brug for at holde tungen lige i munden, med et par enkelte regler!

Det bliver tale om et slags pointløb, som hedder lige - ulige!

Vi mødes

Dato: lørdag 1. november 2008

Mødested: Parkering plads ved stadion, ud mod stadion allé

Mødetid: kl. 12.00

Banelængde: 45 - 60 min

Løbsform: Pointløb!

Banelægger: Henrik Hinge.

Tidtagning: Der skal bruges SportIdent, og hvis du selv har en sådan, så husk at tilmelde dig med den! Hvis du har en ekstra, vil jeg gerne låne, så skriv lige til undertegnede.

Tilmelding: Senest 28. oktober på klubbens hjemmeside, sammen med klubfesten eller på mail.

/Henrik Hinge (henrik@loberen.dk)

HARTERLIN

Kære Pan'er

Du/I inviteres hermed til

Klubfest

lørdag den 1. november kl. 18.00

Festen afholdes igen i år i Restaurant Friheden i Tivoli Friheden.

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

Bestyrelsen har besluttet at give et tilskud til festen, hvorfor prisen for festen bliver

125 kr. for voksne og 50 kr. for ungdomsløbere.

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

Anne Skaug på anne.skaug@privat.dk

Telefon: 86277670

eller

på klubbens hjemmeside

Sidste tilmelding er den 23. oktober.

Ved tilmelding vil betalingen blive trukket over din klubkonto.

Drikkevarer skal købes til restaurationspriser. *Vi skal således indskærpe, at det ikke er tilladt at medbringe eller nyde egne drikkevarer.*

Vi glæder os til at se jer.

/Arrangementudvalget

HARLEKIN



Vintercup 2008-9

Så kører vi igen...

Program

6/11	Prolog
13/11	1. afdeling
27/11	2. afdeling
4/12	3. afdeling
18/12	Ultrasprint, Botanisk Have

Mere info om de enkelte afdelinger kommer på klubbens hjemmeside.

Brænder du inde med et godt vintercupkoncept og har du lyst til at arrangere en afdeling (og modtage 80 point til den samlede stilling), kan du allerede nu melde dig til klubtræneren Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk.

Vil du gerne være hjælpe med at arrangere en afdeling (og modtage 80 point til den samlede stilling) tager du også fat i klubtræneren.

Den lille forskel

Nogle siger, at der er forskel på jyder og sjællændere. Det kan der vist være noget om...

Besked kl. 04.10 til deres respektive anden ture ved skiftet i Midgårdsmøns Odinklasse - med 1 sekunds mellemrum:

Claus Cederberg, Ballerup OK:

»Det er *sindssygt* svært!«

Torben Utzon, OK Pan Århus:

»Det er ik' så let...«



Henrik Jørgensen

Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
Oktober			
tirsdag	14	Intervaller	INT
torsdag	16	Bundtur	LK
tirsdag	21	Bakketur	LK
torsdag	23	O-træning	OL
tirsdag	28	Testrunde	DT
torsdag	30	O-træning	OL
November			
tirsdag	4	Intervaller	INT
torsdag	6	Vintercup Prolog	OL
tirsdag	11	Bakketur	DT
torsdag	13	Vintercup 1	OL
tirsdag	18	Terræntur	LK
torsdag	20	O-træning	OL
tirsdag	25	Intervaller	INT
torsdag	27	Vintercup 2	OL
December			
tirsdag	2	Bundtur	LK
torsdag	4	Vintercup 3	OL
tirsdag	9	Bakketur	DT
torsdag	11	O-træning	OL
torsdag	16	Intervaller	INT
tirsdag	18	Vintercup 4	OL

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

Bemærk dog, at Vintercup kan foregå andre steder - tjek hjemmesiden.

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
15/10	C	Dollerup	Viborg OK	Natteravnen 2	
18/10	MTB	Rude skov	OK Øst Birkerød	DM MTB-O WRE	10/10
22/10	C	Liselund	Karup OK	Natteravnen 3	
25/10	C	Almindingen Øst	Rønne IK Orientering	Bornholm Höst-Open	
26/10	C	Paradisbakkerne	Rønne IK Orientering	Bornholm Höst-Open	
26/10	C	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Løvfaldsløb 2008	
26/10	C	Vilsbøl Plantage	Nordvest OK	NJM-Dag	16/10
29/10	C	Skovlund	Vestjysk OK	Natteravnen 4	
2/11	B	Hvorup	Aalborg OK	Klub-dag	26/10
9/11	C	Gribskov Syd	OK 73	Jættemilen, SRL, JRL	26/10
9/11	B	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	B-løb	31/10
15/11	C	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	Efterårsstafet	8/11
26/12	C	??	OK Esbjerg	Julenisseløb	

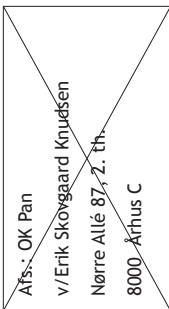
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
11/10	Fløjstrup	Århus 1900	Skovmøllen [5]	
25/10	Marselis Nord	Lasse Werling	Silistria [1]	
1/11	??	Henrik Hinge	Stadion kl. 12.00	Klubmesterskab!
22/11	Storskoven	Århus 1900	P-plads, Ny Moesgårdvej	
29/11	Fløjstrup	Alice, Karsten Hinge, Klaus K.	P-plads før Moesgård Strand [3]	
13/12	Storskoven	Christian I.O., Jan Hauerslev	Silistria [1]	

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

[Tal] i firkantede parenteser efter mødestedet angiver startsted på Google kortet nederst på træningsløbssiden: <http://www.orientering.dk/okpan/home/page.php?id=23>

Starttid: Kl. 13.00-13.30

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