

Pan-Posten

Nr. 634 - Februar 2009

Hvor lang tid er fem døgn egentlig?

Med Team CoastZone.dk til VM i Adventure.

Se side 6-9.



Foto: Mette Rieck

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 1.200,00	
	Senior 655,00 (indtil 25 år, dog 535,00)	
	Junior 290,00	
	Abonnent 270,00	

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

Træning til alle	3
Klubnoter	4
VM Adventure i Brasilien	6
Generalforsamling	10
Pan-præstationen	12
Samarbejde med Garmin	13
Blom-stafetten	14
Du skal med til Tiomila	16
Årets træner	18
Vintercup	19
Klubtur	21
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
635	11/4 Forårsløb DM Nat og Ultralang	april
636	5/6	juni
637	24/8	august/september
638	8/10	oktober
639	26/11	december



Træning til alle

Det er februar. Koldt, overskyet, måske regn, sne eller slud. Og det er mørkt. Næsten hele tiden. Ikke den mest oplagte måned at træne i.

Så det er ret flot, at uge 6 måske var en af de uger med flest træningstilbud i årets løb:

Mandag eftermiddag: Ungdomstræning.

Mandag aften: Cirkel-/styrketræning på Holme Skole.

Tirsdag aften: Fysisk træning - denne gang terræntintervaller.

Onsdag aften: Spinning hos SATS i Knudrigsgade.

Torsdag aften: O-teknisk træning - denne gang Vintercup ved Ørnereden.

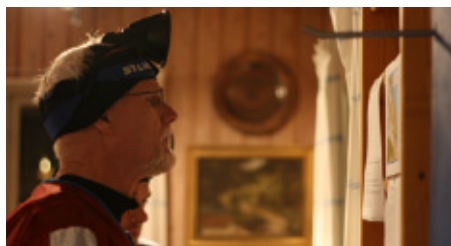
Fredag aften: Speciel Tiomila-relevant træning i Ryekol.

Lørdag eftermiddag: Det ugentlige træningsløb; denne gang i Fløjstrup.

Altså ikke mindre end syv træningstilbud gennem ugen - og så har jeg sikkert glemt et par mere eller mindre uofficielle løbeture. Det synes jeg egentlig er ret godt klaret af en ellers kedelig uge i lavsæsonen.

(Som kontrast til indledningen, så har jeg i dag været til træningsløb i klitterne i Vejers Syd: Skyfrit, lidt sne og vindstille. Pragtfuldt vejr, og rigtigt hyggeligt med over 30 deltagere, selv om man løb på et gammelt KMS kort).

/Kell.



Vintercup

Vintercup-finalen nærmer sig. I skrivende stund er det endnu ikke afgjort, men måske er spændingen udløst når dette udkommer. Vil Rasmus Oscar holde sin position og vinde trods et handicap på 94% eller kan Kent, Christoffer, Tommy eller måske formanden ham selv nå op?

Endnu engang har det været en superserie af sjove løb, hvor spændingen, takket være stadig handicap-tilretning og varierede momenter, er blevet bevaret til det sidste.

Selvom tilslutningen har været let dalende til afdelingerne i det nye år, ja så har næsten 100 løbere deltaget i cuppen, et resultat af mange frivilliges indsats. Det kan I godt være stolte af.



Vinterspinning

Vi har gennem vinteren været en lille skare af særlinge, som har benyttet os af den fine aftale klubben har indgået med SATS i Knudrigsgade om at køre med på deres spinning-hold onsdag aften kl. 20.20 - 21.20. Først havde vi egne instruktører og både Søren Strunge, Morten Kusk og Torbjørn Gasbjerg, nåede at høvle os godt igennem et par onsdage op til jul, før SATS lagde nyt skema og vi blev kastet i kløerne på SATS egne instruktører.

Vi har stort set timen for os selv og efter sigende er vi et meget attraktivt hold at være instruktør for. Vi er nemlig en flok fighter-typer som nyder den gratis træning og går op i at yde max på intervallerne. Som tovholder på projektet er det dejligt at se at et alternativt tilbud som spinning bliver benyttet, dels af de i forvejen aktive løbere, men også af medlemmer som måske ikke kommer så tit til tirsdays- og torsdagstræningerne.

Vi bliver ved hele marts også og der er frit fremmøde, så kom frisk. Stemningen er god og alle kan efter hånden træde i både halv-mellem- og heltakt eller enkelt- halvanden- og dobbelttakt som nogle instruktører (fejlagtigt) kalder det. Det er i hvert fald motion, musik og høj puls, som også mange hard core løbere efterhånden har fået øjnene op for er fantastisk alternativ træning.

Jeg satser på at spinning ved overgangen til sommertid i april, afløses af 1½-2 timers MTB-træninger onsdag aften kl. 18.00, så planlæg lige efter det, hvis du kunne tænke dig lidt alternativ træning til lørbasserne.



Standsmæssig morgenvækning til Tiomila.

Hallandspremieren, 7-Manna og Tiomila

Der er (igen) i år masser af muligheder for at komme ud og opleve nogle af de store internationale stafetter. Du har måske allerede set reklamen på hjemmesiden for årets tur til Tiomila i Skåne, og jeg er næsten sikker på at der også findes en opfordring andetsteds i dette blad [det gør der, red.].

Tiomila er *ikke* som nogen måske tror, en "elite-stafet", men derimod en af de største o-fester i verden. Der er konstant aktivitet, stort set hele døgnet, mens tusindvis af løbere finkæmmer skovene enkeltvis og i lange lysende bånd. Og når man så selv kommer ud, opdager man, at man trods 100 andre løberes tilstedeværelse, så sandelig godt kan føle sig alene, og at skoven nok er fyldt med poster, men lige nøjagtig nr. 134 findes ikke!

Ung som gammel bør straks tage kontakt til Torben Utzon, Henrik Jørgensen eller Bjarne Hoffmann og tilkendegive sin interesse, så klubben bliver repræsenteret så stærkt som muligt.

FEMINA

KVINDELØB 2009

10 års jubilæum

En væsentlig grund til at bl.a. turen til Tiomila kan realiseres er klubbens årlige afholdelse af FEMINA Kvindeløb. Også i år skal vi have sikret de 4000 deltagere en god tur i skoven og dermed en væsentlig del af klubbens økonomi for 2009. Der er allerede nu mulighed for at tilmelde sig på hjemmesiden. Kig i Forum under »Femina Hjælpere«.

Vigtige poster endnu ubesat

Specielt vil vi gerne have nogle nøgleposter besat, og nogle haster mere end andre.

Materiel: Sørge for at der er styr på hvilket materiel, der skal afhentes og hvor. Det koster normalt et par fridage omkring stævnet, hvorfor der er et honorar. Haster at få besat.

Markedsføring: Planlægning af udsendelse og fordeling af foldere. Haster at få besat.

Bemanding: Rekruttering af hjælpere. Haster.

Vædske: Styr på et par kubikmeter vand.

Spekning: Snakke dagen lang.

Rutemarkering: Mærke ruten op med kridt og kilometerskilte.

Start: Sørge for at »flokkene« får startet til rette tid.

Nummerudlevering: Nyt i år! I stedet for at sende ud, så udleveres numre på dagen.

Spørgsmål kan rettes til stævnelederen, Sten Ejsing (sej@moe.dk - 86275280).



VM i Adventure i Brasilien



Søren Strunge

Hvor lang tid er fem døgn egentlig? Fem døgn med konstant fysisk aktivitet. Fem døgn uden søvn. Læs med her og få en fornemmelse af, hvor langt tid fem døgn med konstant fysisk aktivitet egentlig er...

Torbjørn Gasbjerg, Henrik Jørgensen, vores finske pige Ingrid Stengaard og jeg deltog i november i VM i adventure racing i Brasilien. Fantastisk oplevelse - og vi kan nu kalde vores hold, Team CoastZone.dk, det 20. bedste i verden! Ret fedt ?

Vi kørte i 5 døgn uafbrudt. Det er lang tid. Men hvor lang tid er 5 døgn egentlig...? Jeg vil se om jeg måske kan anskueliggøre det. Det vil jeg prøve at gøre ved at konvertere vores etapetider igennem løbet til din normale danske arbejdsuge. Jeg ved ikke om det kan lykkes, men nu giver jeg det et forsøg... Følg med her.

(Læsevejledning: Læs teksten langsomt - og forestil dig det der står. Forhold dig til tiden.)

Mandag

Du møder på arbejde mandag morgen. Men i stedet for gå i gang med at arbejde, tager du dine løbesko på og løber. Så løber du hele formiddagen! Igennem den smalle brasilianske sandørken, med Atlanterhavets brusen ved din venstre skulder og mangrove-skoven inde i landet til højre.

Endelig er det blevet middagspause, men i stedet for at spise frokost med kollegaerne, og bagefter tage fat på arbejdet, begynder du at sejle kajak. Mod strømmen og i piv modvind. Du sejler hele eftermiddagen. I stedet for at tage hjem fra arbejde, lave aftensmad, slappe lidt af, se lidt tv i løbet af aftenen og hvad man nu ellers gør - så forsætter du med at sejle kajak. Uafbrudt. Du går ikke i seng sidst på aftenen, du sejler kajak. Tag efter tag. Stadig i modvind og nu også med store bølger. Du sover ikke hele natten, du sejler kajak.





Tirsdag

Det er nu tirsdag morgen. I stedet for at stå op, lave morgenmad og køre på arbejde, sejler du forsat kajak. Fremme på arbejdspladsen skifter du til løbesko efter 20 timer i kajakken. Så løber du indtil kaffepausen midt på formiddagen. Igen hopper du i kajakken og så sejler du resten af formiddagen til lige over middag.

Fremme på arbejdspladsen skifter du til løbesko efter 20 timer i kajakken.



Ahh, endelig. Du er nu midt i din anden arbejdsdag i ugen og efter at have løbet og sejler kajak siden du mødte på arbejde mandag morgen skal du nu, endelig, ud at cykle.

Du arbejder ikke resten af tirsdagen. Du kører ikke hjem fra arbejde. Du laver ikke aftensmad. Du tager ikke til tirsdagstræning i klubben. Du ser ikke tv resten af aftenen.

Frokostpausen går med at tage løbeskoene på igen. Dem beholder du så på det næste døgn!

Du cykler. Hele tirsdag eftermiddag, hele tirsdag aften og ud på natten til onsdag cykler du.

Onsdag

Normalt ligger du og sover nu - og du sover en hel nat. En hel nat. Men ikke i nat. Den første del af natten har du jo cyklet - resten af natten løber du. En hel nat. Helt indtil onsdag morgen.

Så tager du cykelsko på igen. Alt den tid du normalt ville bruge på morgenmad, transport til arbejde og hele formiddagen på arbejde, der cykler du.

Onsdagens frokostpause går med at tage løbeskoene på igen. Dem beholder du så på det næste døgn! Forstil dig alt hvad du normalt



foretager dig i løbet af et helt døgn - og erstat det så med en løbetur - og dette vel at mærke efter at have løbet, cyklet og sejlet i 2½ døgn forud for det (Retfærdigvis skal det siges, at de sidste 4 timer af dette løbe-døgn ligger du stille og hviler samt måske sover et par timer).

Torsdag

Det er nu torsdag middag. En helt arbejdsuge er snart gået. Du har løbet, cyklet og sejlet hele ugen. Også om aftenen. Også om morgenen. Og så sandelig også om natten.



Her torsdag middag begynder du at cykle igen. Det bliver du ved med resten af dagen, 8 timer. Først på aftenen hopper du i kajakken. Og der bliver du så indtil fredag til middag, 19 timer.

Fredag

Resten af arbejdsdagens fire timer cykler du. Men nu er du faktisk også snart ved at være der. Fredag sidst på eftermiddagen bliver du fanget i en "ventezone", hvor tiden stoppes inden du skal ud at sejle i sejlbad. Du får for første gang siden søndag nat (og det er fredag nu!) noget sammenhængende søvn: 5 timer.

Lørdag

Lørdag morgen kl. 03.00 begynder du at sejle i en jolle. 8 timer sejler du - det svarer faktisk til en normal arbejdsdag. Halvdelen af tiden sidder du og kaster op, fordi du er søsyg. Sidst på formiddagen lørdag skifter du til løbesko for sidste gang! Nu løber du blot en parade-tur på 10 km i mål.

Mål. Mål. Mål. Ja, mål!

Du har løbet, cyklet og sejlet hele ugen. Også om aftenen. Også om morgenen. Og så sandelig også om natten.

Du startede mandag morgen - og så gik der en hel arbejdsuge plus det løse med at løbe, cykle og sejle - forestil dig det...



Søvn?

Men sov vi slet ikke? Jo da, ca. 2-3 x 5 minutter hver nat. Så havde vi de 4 timers hvile, hvoraf kun halvdelen var søvn i slutningen af "løbedøgnet" (onsdag), samt "ventezonen" helt i slutningen af løbet.

Insekter og lys

På den anden kajaketape (fra torsdag aften til fredag middag) sejler vi i en flod uden særlig meget vand. Vi må hele tiden ud af kajakken for at slæbe den over sandbanker, gennem krat og over småbjerge.

Natten er mørk. Vi har konstant meget lys på for at skræmme de slanger, der ligger i floden. Meget lys har desværre en bivirkning i en mørk brasiliansk nat - insekter! Hele flodens opland af stikkende og bidende insekter blev suget ind i Henrik Light'n'motion. Jeg tror nok Henrik blev lidt "små"-irriteret!

Fisk og lys

Det kraftige lys fik også flodens små fisk til at gå amok. De sprang som var det for livet og mange af dem endte i kajakken. Det var nu meget sjovt - til at starte med...

Da natten var ovre, og man havde været op og i kajakken måske 100 gange, og trådt en fisk i smadder hver gang man steg ind i kajakken, var der plukfisk overalt. I hele kajakken, ud

over ens camelback, i madposen, i tøjet.

Og så kom solen... Hvilket gav 40-45 grader i skyggen. Smadrede fisk overalt, i 45 graders varme og stærk sollys. Føj for satan hvor det stank! Og så i 19 timer! Jeg får stadig kvalme bare af at skrive om det. Føj!

Fed oplevelse

Alt i alt var det en vanvittig fed oplevelse. At race i et fremmed land, en fremmed kultur med et brutalt landskab. Vi kørte rigtig godt som hold og er stolte af vores 20. plads. Det er svært at beskrive et fem døgns adventure race på nogle få sider i Pan-posten.

Jeg håber, at det er lykkedes at give en fornemmelse af, hvor lang tid fem døgn med konstant fysisk aktivitet egentlig er. Så må I have røverhistorierne om alle de vanvittige episoder og oplevelser til gode til en anden gang.





OK Pan Generalforsamling

Generalforsamlingen blev afholdt den 20/1 kl. 19.30 på Silistria. Der var mødt 25 medlemmer frem.

Pkt. 1 - Valg af dirigent

Bestyrelsen foreslog Finn Hother som takkede ja til valget. Finn konstaterede at generalforsamlingen var rettidigt indkaldt og at regnskabet var offentliggjort til tiden.

Pkt. 2 - Formandens beretning

Ebbe Nielsen snakkede lidt om klubbens ressourcer og overskud til at byde ind på vigtige opgaver og blande os i overordnede beslutninger.



Finn Hother lytter til formandens beretning...

»Poster i skoven er blevet et meget vellykket projekt som stadig udbygges.

Det daglige liv i klubben er stadig præget af mange aktive medlemmer. Trænersituationen vil i 2009 blive revideret. Flere vil blive aktivt involveret i den daglige træning.

Ebbe takkede Henrik for en flot indsats som klubtræner.

Geyser/Kristi Himmelfarts-løb og Djurslandsløb i Gjærn Bakker blev begge gennemført med høj standard.

Resultatmæssigt har 2008 (igen) været et flot år.

I 2009 arrangerer vi DM i Linå, hvilket foreløbigt kører på skinner med John Holm som stævneleder og Henrik Jørgensen som banelægger.

Der henvises til beretningen i Pan-Posten 633.

Hans Bloch spurgte ind til nedlæggelsen af KC. Dette er DOFs beslutning og ikke en beslutning OK Pan har været en del af. OK Pan vil vi fortsat være centrum i Vestdanmark for elitesatsning på både junior- og seniorniveau med den nye trænerstruktur.

Morten Pedersen spurgte til de økonomiske konsekvenser for klubben. Vi kan ikke få tilskud



... og det gør de øvrige deltagere også.

til aflønning af en træner som vi fik i 2008, men Bjarne Hoffmann og Henrik Jørgensen fortsætter som koordinator og vi forsøger at inddrage frivillige i arbejdet med træninger.

Ebbe tilføjede at klubben har udskiftet Caravellen.

Beretningen blev godkendt.

Pkt. 3 - Forelæggelse af revideret regnskab

Hans Vendelbjerg gennemgik regnskabet.

Stine Bigum spurgte hvor indtægter fra DHL-stafetten fremgik. DHL-stafetten indbringer klubben 30.000 som figurerer i eliteregnskabet under diverse indtægter.

Mogens Nielsen spurgte til den faldende kontingentindtægt trods det øgede medlemstal. Grunden er at enkelte medlemmer aldrig betalte deres kontingentgæld og efterfølgende blev meldt ud.

Pkt. 4 - Behandling af indkomne forslag

Der var ikke indkommet nogen forslag.

Pkt. 5 - Fremlæggelse af budget

Budgettet fremlægges til orientering - og ikke til godkendelse. Hans redegjorde for enkelte poster, herunder planlagt indkøb af nyt SI-udstyr og nyt klubbetøj.

Sten Ejning spurgte til de flotte tal på sponsorsiden. Ebbe redegjorde for en ny aftale med Garmin. Sten opfordrede til at man fortsatte det gode arbejde og i øvrigt søger relevante fonde om tilskud.

John spurgte om Garmin skal bruges i forbindelse med markedsføring af DM. Det skal de.

Pkt. 6 - Valg af formand

Ebbe Nielsen blev genvalgt.

Pkt. 7 - Valg af kasserer (lige år).

Ikke relevant i år.

Pkt. 8 - Valg af bestyrelsesmedlemmer

Kim Rokkjær var på valg og blev genvalgt.

Pkt. 9 - Valg af suppleanter (begge på valg)

Kenneth Skaug og Grethe Leth Pedersen blev begge genvalgt.

Pkt. 10 - Valg af revisorer

Henriette Jørgensen var på valg og blev genvalgt.

Pkt. 11 - Eventuelt

Bent Nielsen efterlyste link til DM Lang fra hjemmesiden og generelt links til de løb klubben er involveret i. Webmasteren og sekretæren lovede at følge op på dette.

Pan-Præstationen: Signe Søes fik den præstigefyldte pris for sine fantastiske internationale resultater i 2008.

Finn lukkede generalforsamlingen og takkede for god ro og orden.



Som sædvanlig ost og rødvin bagefter.



Ebbe Nielsen

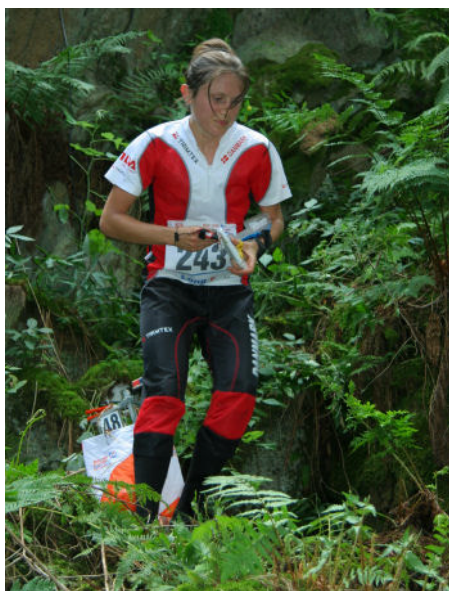
Pan-præstationen

Som traditionen byder gives Pan-præstationen til en præstation leveret af et Pan-medlem der har leveret en indsats ud over det sædvanlige - og så måske ikke så langt over det sædvanlige alligevel...

I 2008 har bestyrelsen - og dem der i øvrigt har nomineret - haft øje for nogle forskellige præstationer / kandidater. Kandidater der hver især har leveret super præstationer, nogle på den organisatoriske del og nogle på den sportslige side...

Det var ikke let og vi har i bestyrelsen haft en lang diskussion om hvad det er for en præstation der skal belønnes...

Præstationen gives i år til en person der gennem nogle år har arbejdet målrettet på at



Signe i aktion - her ved VM i Tjekkiet. (Foto: Petr Kadarávek)

blive den bedste - og i år har det været meget tæt på!

Det er således en sportslig præstation som bestyrelsen har valgt: **Signe Søs.**

Hun har en stor andel i et supermiljø i Pan, blev dansk mester i 2008 og har næsten leveret varen (medaljer) på EM og VM:

- EM: Mellem nr. 5 og nr. 9 på sprinten.
- VM: Sprint nr. 7 og nr. 5 (under 3 min. fra guld) på langdistancen.
- Et par DM medaljer.
- Indplaceret i bedste elitegruppe i forbundet (som eneste o-løber). Personlig støtte fra TD.
- *Kronen på værket*: Sluttede af med en 2. plads i WC i svejts. OG en samlet 5. Plads....

Vi er stolte af Signe og håber og tror på hun giver den endnu mere gas i 2009 og 2010.



Ebbe Nielsen

Samarbejde mellem Garmin DK og OK Pan

Garmin har sagt ja til at blive officiel samarbejdspartner og klubsponsor for Pan. Der er indgået en aftale, hvor nedenstående ydelser udveksles mellem Pan og Garmin.

Pan yder

- Officiel samarbejdspartner i projekt »Poster i skoven« (annonce i brochuren).
- Officiel samarbejdspartner i projekter rettet mod skoler og lign.
- Officiel sponsor for DM Lang 2009
- Tryk på alle vores orienteringskort.
- Tryk på alle vores kort med faste poster.
- Banner i klubhuset "Silistria".
- Annonce i vores klubblad.
- Positiv omtale ind i en af Danmarks største og bedste orienteringsklubber.
- Logo på vores konkurrencedragter.

- Tilgang til nogle af de dygtigste korttegnere i Danmark - hvor GPS er et ofte anvendt redskab.

Garmin yder

- Årligt 20.000 kr. i kontanter .
- 5 - 10 Ure (eks. 305) til ungdomsafdelingen.
- 3 GPS'er til korttegning.

Aftalen har en værdi i størrelsesordenen ca. 40.000 kr.. Aftalen kan bidrage til at sikre Pans økonomiske fundament og til at udvikle vores arbejde med korttegning og ungdom.

Jeg håber, at I alle vil være med til at gøre aftalen til en succes da der meget vel kan blive tale om et flerårigt samarbejde hvis det fungerer godt. Er der spørgsmål til aftalen, er I velkommen til at kontakte undertegnede.



Blom-stafetten

Her er en lille løbsanmeldelse fra et overset lille hyggeløb i det østjyske, der varmt kan anbefales at deltage i til næste år [2009, red].

Min søster blev ved med at prikke til mig, hvorvidt jeg ikke skulle deltage i efterårsstafetten? Jeg var vældig undrende, da jeg aldrig havde hørt om denne. Utroligt - efter at have været i o- miljøet i 30 år.

Skal vi stille hold?

Jeg blev ved med at trække beslutningen ud, men dagen inden tilmeldingsfristen var jeg på nettet og så indbydelsen. Det lød som et rigtig fint arrangement, og jeg tog kontakt til klubbens piger mhp. at stille et eller flere hold.

Det pøsede ned med regn og hagl, blæste en stiv kuling, og pivkoldt var det tilmed også.

Men eftersom jeg var temmelig sent ude, var der kun få, der kunne. Jeanette Finderup, Rikke Kornvig og Signe Søes meldte sig på banen, men det var jo én for mange. Så efter lidt puslen frem og tilbage og et par afbud, blev enden af det hele, at vi stillede to hold: Et herrehold på bane A med René Rokkjær, Thomas Hjerrild og - Signe Søes og et damehold på bane C med Jeanette Findeup, altid friske Else Hass og undertegnede. Derudover deltog Sofie Finderup med sit eget hold på bane D og Caroline Finderup på bane E.

Familien Finderup fik et lift med Else Hass, og vi kørte mod Hobro Østerskov. Var det ikke fordi, vi havde tilmeldt os et løb, var vi nok aldrig kommet af sted, for det var godt nok et hundevejr. Det pøsede ned med regn og

hagl, blæste en stiv kuling, og pivkoldt var det tilmed også. Men lige før starten gik, brød solen igennem, og det blev opholdsvejr - perfekt.

Hvad er det for en stafet?

For de uindviiede vil jeg her kort forklare hvordan løbet foregår.

Det er en stafet, der kører efter »Blom-metoden«: Alle tre løbere starter samtidigt og får en kuvert med 3 kort. Efter at have taget et af de tre kort holdet får udleveret, begiver alle sig ud på hver sin sløjfe - i dette tilfælde i en jævnt kuperet, våd og meget mudret skov.

Efter at have klippet sidste post på banen løber man ind på stævnepladsen, hvor man placerer sig i sin skifteboks - hvert hold har sin egen - og afventer, at de to andre på holdet dukker op.

Når alle tre løbere er i skifteboksen, bytter man kort indbyrdes og løber ud på anden sløjfe. Samme procedure følges efter endt 2. sløjfe. Efter at have klippet sidsteposten for 3. gang følger man målslusen og stiller sig i en ny venteboks. Der afventer man, at sidste løber på holdet kommer til venteboksen, hvorefter man kan løbe i mål.

Kratluskeri og spurtpræmier

Det gjaldt om at holde tungen lige i munden, da der var mange poster i skoven, de lå tæt og nogle endda krydret med lidt kratluskeri. Undervejs i løbet skulle vi huske at spurte i opløbet, da der var gode spurtpræmier at få til den søde tand, hvilket både Else Hass og Caroline Finderup havde luret og inkasseret hver især præmier her - Caroline faktisk to af slagsen.

Vi på dameholdet kunne efter 3 gode runder i skoven løbe i mål til en 2. plads - 3 min efter vinderne fra Viborg OK. Herreholdet var

ekstremt jævnbyrdige på holdet og præsterede faktisk at komme ind efter 3. runde med 10 sekunders margin - til en overlegen 1. plads - 8 min foran nr. 2.

Caroline kunne tage hjem fra Hobro med tasken fyldt af præmier og med flest kilometer i benene.

Eftersom Sofie Finderup var alene på holdet og det var en temmelig kold fornøjelse, valgte hun kun at gå en enkelt runde. Men lillesøster Caroline havde fået blod på tanden efter sin tur i skoven og tog derfor Sofies to resterende ture og nåede lige i mål til præmieoverrækkelsen, hvor hun var så heldig at få 3 store poser Haribo for en 1. plads på bane E og kunne tage hjem fra Hobro med tasken fyldt af præmier og med flest kilometer i benene.

Tak til Mariager Fjord OK for en rigtig dejlig eftermiddag i skoven med gode baner, udfordrende terræn og masser af præmier.



Caroline kunne tage hjem med en hel taske fyldt med præmier. (Foto: Mariager Fjord OK)



Måske verdens største o-kort? 3-4 m² og målestok 1:15.000. Claus Bloch kom forbi og tog et billede. Det kan bestilles hos sumegij@gmail.com.



Du skal med til 10MILA 18-19. april 2009

Det er nu eller aldrig!

Bag denne lidt forslidte vending gemmer sig det faktum, at Tiomila 2009 er flyttet fra Stockholmsområdet og i år henlagt til Perstorp, Skåne, kun 50 km fra Helsingborg. I behagelig rejseafstand fra Danmark!

Har du været på Silistria og lyttet forundret til de mange sjove, finurlige og til tider mytiske beretninger fra hinsidan, så er der i år et oplagt mulighed for, at opleve 10mila på tættest hold. 'Udflytningen' er nemlig en engangsforestilling og Tiomila vender hjem til Stockholm igen i 2010.

Derfor er det nu eller aldrig, hvis du skal opleve denne fantastiske orienteringsfest...

I Pan hersker der i en vis udstrækning den opfattelse, at 10mila kun er for klubbens unge kvindelige og mandlige seniorer med hang til lange natlige løbeture i forårskolde og våde svenske skove. Denne beskrivelse er vel også ganske rammende for den største del af det klientel, der i indtil videre har deltaget fra Pan - men ikke desto mindre er det en hel forkert opfattelse af hvad Tiomila er.

Tiomila er nemlig også en fantastisk orienteringsfest, hvor hele klubben kan være med. Der er klasser for de unge, de nye, de ældre, de garvede, de rutinerede. Der er et bredt udsnit af klasser, og selvom man ikke har den store erfaring med nordisk orientering eller natløb kan man stadig være med.

Lad bare 'tosserne' om at løbe natløb, som det så poetisk er udtrykt.

Der er oprettet en tilmeldingsside på Pans hjemmeside, hvor man kan tilmelde sig denne fantastiske orienteringsfest. Vi er mange der håber på, at vi i år kan stille med hold i alle

Åben klasse

Start lørdag kl. 10.45.

3 M/K.

Alle dagture, 1 x let (ugaflet) og 2 x mellemsvær, 3-4.5 km.

Ca. 130 hold (2008).

Ungdomsstafetten

Start lørdag kl. 12.30.

4 piger/drenge op til 16 år. Max 58 år total.

Alle dagture, 1 x let (ugaflet), 2 x mellemsvær og 1 x mellemsvær/svær (ugaflet), 3-6 km. Minimum 2 piger pr hold. Ca. 350 hold (2008).

klasser - og gerne flere - og dermed gøre det til en klubbetur for hele klubben. Der foregår noget på stævnepladsen i hele 10mila døgnet og selv kl. 04 søndag morgen, kan der provianteres og shoppes. Vi håber også på, at vi i år kan få det fedeste feltkøkken op at stå i vores egen Pan-lejr og hører meget gerne fra nogle rutinerede friluftskokke eller super madmødre, der vil byde ind på denne opgave.

Der er booket logi med 28 sengepladser fra torsdag til søndag ved Stenestad ca 20-25 min kørsel fra Tio-stævnepladsen (Senioreliten incl. Bjarne og Tut har været der i januar).

Pris forventes at blive 500 kr pr snude



Der er mange forskellige tilbud på stævnepladsen...

Damer

Start lørdag kl. 15.

5 ture, alle svære, 3. tur ugaflet.

Alle dagture, 5-9.5 km.

Ca. 370 hold (2008).



Ser vi atter formanden som feltkøkkenkok?

Der bliver flere afgange at vælge i mellem i dagene op til Tiomila, hvilket vil fremgå af hjemmesiden, og hvis du ønsker uddybende information om turen, er du velkommen til at kontakte:

Torben Utzon, 40138506

Henrik Jørgensen, 20421544

Bjarne Hoffmann, 21475277

Du skal også med !

Herrer

Start lørdag kl. 22.

10 ture, alle svære, lange nat ugaflet.

6 x nat, 1 x gry, 3 x dag, 6-18 km.



Kell Sønnichsen

Find årets træner...

Jo, det er ham yderst til venstre. Emil Thorsen er af DOF udnævnt til Årets Træner 2008.

Det skyldes ikke mindst de mange, skøre indfald omkring træningen - for det skal primært være sjovt at gå til træning. I flæng kan nævnes:

Russertræning, DM i Pizzabud, Bubbi Bjørne Hop, New Zealandsk Maori-dans, Aerobic med indbudte »special guest stars« fra München og New York, kursus i frømandsliv, skyd en træner, tørtræning med Catching Features...

Og nej, jeg aner ikke, hvad der ligger bag dem alle - bortset fra det der med at skyde en træner, som jeg selv prøvede.

Men også det sociale er vigtigt, og Emil har været dybt engageret i både fællesspisning en gang om måneden, ungdomsklubtur til Sverige og hygge-nygge-tur i januar. Det var også en væsentlig pointe i Anne Skaugs indstilling: »Emil gør meget for at alle skal føle sig godt tilpas og gør meget for at både Pans og Århus 1900's løbere bliver rystet sammen og har et godt sammenhold.«

Det store arbejde har altså nu givet Emil titlen som Årets Træner. Tillykke med det. Og nu må du gerne prale med det (han har vidst det siden jul).



En typisk opgave, man som ungdomsløber lige pludselig kan finde på at stå overfor: Hvor mange skal der til for at nå rundt om skovens højeste træ?

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselsbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten



Vintercup 2008-9

Almost there...



Kell Sønnichsen

I skrivende stund mangler der kun en enkelt afdeling - finalen - af årets absolut vigtigste stævne: vintercuppen.

De første afdelinger lagde hårdt ud med den ene deltagerrekord efter den anden (op til 70 deltagere!). Prologen var som sædvanlig forvirrende - på trods af at det i princippet var et ganske almindeligt o-løb. Det skete blot på et meget lille område (Hørhaven) og på et kort i 1:3000 - og med 30 sekunders startinterval.

Derefter kom der afdelinger med så poetiske navne som:

- Mudderfight og spurtopgør : To startede samtidig og med sommerfugle på banerne.

- Husker du... : Korthuskeløb ud fra en stjernepost.

- Olympisk Orientering: Kendt, afmærket bane i kendt terræn. De høje handicap havde ikke en chance!

- Der var engang: Normalt o-løb, men på kort fra 1991. Noget havde ændret sig i Botanisk Have...

- Rundtosseløb: Sløjfer inde i sløjfer. Det var nu mere højdemeterne den vil blive husket for.

- 2 mand frem for en enke: Indviklede regler, men i »jomfrueligt terræn« - Hasle Bakker - og med start og mål på den højeste af dem. En tredjedel af løberne havde en eller flere fejl.



Prolog - 2,6 km klemte inde i Hørhaven.

- Klyngesnask: Frit valg af rækkefølge mellem posterne i en klynge.

- Klyngesnask 2: Der var flere, der havde fået den ide, eller også var den bare god?

Efter jul har deltagerantallet været noget færre end før, men i alt er der alligevel nu næsten 100 forskellige løbere, der har prøvet en eller flere afdelinger. Det bliver spændende at se, om sidste års rekord på 101 bliver slået i år.

Så kom frisk på torsdag - der er også baner for dem, der ikke er så vant til natløb eller gerne vil have det lidt lettere...

Beierholm

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



Klynger i afdeling 9. Personligt vil jeg advare kraftigt mod muddret i mosen lige øst for post 38...

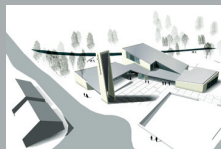


Vintercup er jo ganske sjovt.

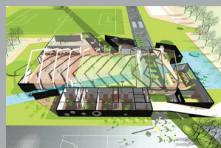
Referencer:



Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



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

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

www.moe.dk

MOE & BRØDSGAARD
- kompetent og engageret rådgivning



Klubtur 22-24/5-2009

Så er det ud af busken og tid til at hive fat i dine klubkammerater- nye som gamle - og tage med på årets klubbetur.

Stedet er nu 100 % sikkert! Turen går i år til *Åhus i Sverige*. Et område som er super fedt både for begynderen og for eliten. *Alle kan deltage*, og der bliver lavet baner, så alle kan være med.

Vi skal bo på en folkehøjskole i mindre værelser (forbeholdt pensionister, småbørnsfamilier og lignende) og i en gymnastiksal. Morgenmad og aftensmad vil blive serveret og frokosten indtager vi i bedste skovturstil.

For at alt dette kan lade sig gøre, og for at vi kan lære hinanden at kende rigtig godt, kører vi alle af sted i en stor bus fredag morgen den 22/5-2009 fra Århus, og vil være hjemme igen søndag aften. Vælger man at køre selv, vil det være på egen regning.

Prisen for herligheden bliver ca. 600 kr. pr. voksen og 350 kr. pr. barn.

Endelig plan og indbydelse vil være at finde på klubbens hjemmeside så hurtigt som muligt samt i næste nummer af Pan-Posten. Tilmelding vil ligeledes finde sted på hjemmesiden.

Hvis du har nogle spørgsmål er du velkommen til at kontakte Anne Skaug på anne.skaug@privat.dk eller på 86 27 76 70.

Håber at se rigtig mange af jer i de svenske skove!

På arrangementsudvalgets vegne

/Anne Skaug



Fra sidste gang, vi var på klubbetur til Åhus.



Uden mad og drikke...

Efter fællestræning den sidste torsdag hver måned er der fællesspisning! Det kræver at der er nogen som byder på at tage ansvaret de enkelte torsdage.

Har du tid og lyst til at stå for fællesspisning på følgende datoer:

26/2

26/3

30/4

28/5

Så skriv en mail til henrik@fodsporet.dk.



GARMIN™

... samarbejder med OK Pan!



Henrik Jørgensen

Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
Februar			
tirsdag	17	Terrærintervaller	F
torsdag	19	Vintercup finale	T
tirsdag	24	Distancetræning	F
torsdag	26	Terræentræning	F
Marts			
tirsdag	3	Tidtræning	T
torsdag	5	Bakketur	F
tirsdag	10	O-intervaller	T
torsdag	12	Terræntur	F
tirsdag	17	Bundtur	F
torsdag	19	Intervaller	F
tirsdag	24	Stafettræning	T
torsdag	26	Intervaller	F
tirsdag	31	Intervaller	F

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

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

T = Teknisk træning

F = Fysisk træning

Spinning

Foregår også i marts måned.

Hver onsdag aften kl. 20.20 (omklædt - og der startes præcist!) til 21.20 forsøger vi at køre fra højttalerne hos SATS i Knudrisgade.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
4/3	C	Fløjstrup skov	Aarhus 1900	Natugle 1	26/2
11/3	C	Silkeborg Vesterskov	Silkeborg OK	Natugle 2	6/3
14/3	C	Tornby og Uggerby Klitpl.	OK Vendelboerne	Nord-Jysk 2-Dages	27/2
15/3	C	Uggerby Klitplantage	OK Vendelboerne	Nord-Jysk 2-Dages	27/2
18/3	C	Margrethelund	Viborg OK	Natugle 3	12/3
27/3	C	Valby Hegn	FIF, OK Øst, Roskilde	Spring Cup	24/2
28/3	C	Tisvilde Hegn	FIF, OK Øst, Roskilde	Spring Cup, SRL, WRE	24/2
29/3	C	Tisvilde Hegn	FIF, OK Øst, Roskilde	Spring Cup	24/2
4/4	A	Søgård	AA.I.G.s O-afd.	DM Nat	20/3
9/4	C	Stråsø Plantage	Herning OK	Påskeløb	15/3
10/4	C	Husby Plantage	Herning OK	Påskeløb	15/3
11/4	C	Husby Plantage	Herning OK	Påskeløb	15/3
19/4	B	Grund skov	Horsens OK	Divisionsmatch 2. div.	
25/4	A	Vordingborg by	O-63	DM Sprint	12/4
26/4	A	Harager Hegn & Grib Skov	Ballerup OK	DM Ultralang	3/4
3/5	B	Kompedal Øst	Karup OK	Divisionsmatch 1.div	
8/5	C	Bulbjerg	Aalborg OK	NJM-Lang	
15/5	C	Jelling By	OK GORM	JFM Sprint/DPT 1	8/5

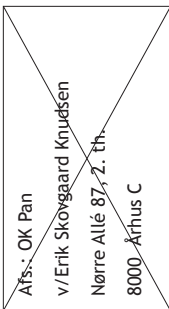
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
21/2	Storskoven	Lise Flindt og Poul Jørgensen	Silistria [1]	
28/2	Marselis Nord	1900	Grumstolen [2]	
7/3	Fløjstrup	1900	P-plads midt i skoven [16]	
21/3	Storskoven	Juul Meldgaard, Stine Bigum	P-plads, Skovmøllevej [17]	
28/3	Lisbjerg	1900	P-plads, Randersvej [9]	
25/4	Vilhelmsborg	Knud og Lillian Sørensen	Kilden, Beder Landevej [8]	

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