

# Pan-Posten

---

Nr. 635 - April 2009

## Retur til Halland

Efter flere års fravær vendte Kent Lodberg tilbage til overnatning på hårdt underlag i Halland. Se side 8-11.



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	<a href="http://www.orientering.dk/okpan/">http://www.orientering.dk/okpan/</a>	
Kontingent 2006	Familie 1.200,00	
	Senior 655,00 (indtil 25 år, dog 535,00)	
	Junior 290,00	
	Abonnent 270,00	
<b>Sekretariat</b> (ind- og udmelding)	Erik Skovgaard Knudsen Nørre Allé 87, 2. th, 8000 Århus C pan@orientering.dk	2242 3626
<b>Bestyrelse</b>		
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	
<b>Udvalg</b>		
Eliteudvalg	Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2147 5277
Ungdomsudvalg	Christian I. Overvad, overvad@mobilixnet.dk	8611 4271
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	Hans Christiansen, hrc@tdc.dk	8657 1312
<b>Pan-Posten</b> Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
<b>Trænere</b>		
Klubtrænere	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2042 1544 2147 5277
Ungdomstrænere	Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com Gry Johannsen, gry_johannsen@hotmail.com Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	5184 4233 6169 5461 6013 1753
Salg af klubtøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På <a href="http://www.o-service.dk">www.o-service.dk</a> (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014

## Indhold

Quo Vadis?	3
Klubnoter	4
En forårsdag i helvede	6
Forbundets fremtid?	7
Hallandspremierer	8
En god lørdag aften	12
Succesen er hjemme	14
Spring Cup 2009	16
Introduktion til orientering	18
Indbydelse	19
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

## Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
636	5/6 Klubtur DM Sprint og Ultralang Tiomila	juni
637	24/8	august/september
638	8/10	oktober
639	26/11	december



## Quo Vadis?

Med Bjarke Refslund, som jo tidligere huserede her i klubben, i spidsen har forbundet sat gang i strategiarbejdet. Det er de store spørgsmål, der bliver vendt. Hvor skal vi hen? Og hvordan kommer vi det. Planen er, at en strategiplan kan vedtages på næste repræsentantskabsmøde til marts næste år og så gælde frem til 2015. Inde i bladet kan du læse et indlæg fra Bjarke om strategiarbejdet. Det væsentlige indhold er, at du - den almindelige o-løber - har en enestående chance for at give din mening til kende og gøre din holdning gældende. Det er bare om at sige til, hvilket sker på strategiprojektets blog. Så kom i gang og skriv!

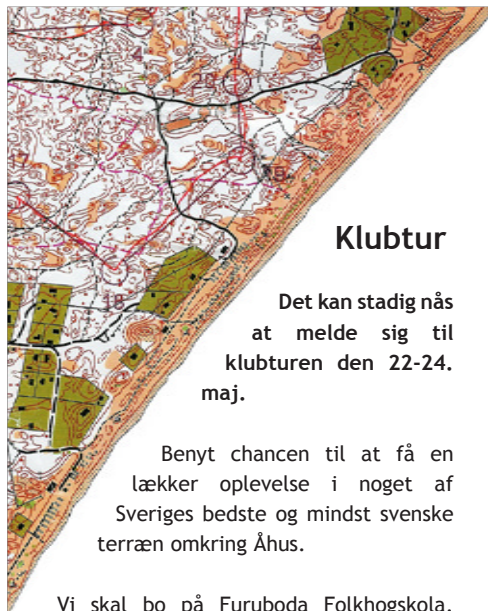
En af de underliggende præmisser i strategiarbejdet ser ud til at være, at mange medlemmer er godt, så derfor skal vi være flere - og hvordan bliver vi det? Et af forslagene i den hvidbog, der lige nu er til høring, er længere og lettere baner, så nye i sporten (altid) kan finde ud af det. Men hvordan kan det så være, at de nye her i klubben ikke er til at holde væk fra Vintercuppen: svær orientering om natten med forvirrende momenter og stressende tidtagning? Ikke ligefrem begyndervenlig introduktion til o-sporten, og det er Classic-banen der trækker - selv om der er en lettere Light-bane.

Det samme kan man se til de træningsløb for nogle år siden, hvor vi har forsøgt med lange, lettere baner. Det var alligevel de »sædvanlige« baner, der trak.

Min påstand er, at det i høj grad er udfordringen, der tæller. Og så det sociale - man vil løbe den samme bane som »alle de andre«.

Nå, nu endte jeg et andet sted, end jeg troede...

/Kell.



## Klubtur

Det kan stadig nås at melde sig til klubturen den 22-24. maj.

Benyt chancen til at få en lækker oplevelse i noget af Sveriges bedste og mindst svenske terræn omkring Åhus.

Vi skal bo på Furuboda Folkhøgskola. Denne ligger på et o-kort og i gå - afstand til den smukkeste strand.

Der bliver overnatning i dobbelt og trippel værelser samt en sportshal. Pladserne vil blive fordelt så der bliver taget hensyn til børnefamilier samt ældre medlemmer i klubben.

Vi bor i fuld pension. Lørdag vil der være madpakke som vi vil nyde sammen i skoven. Turen starter allerede i bussen, som fragter os til Åhus. Her vil der være fælles morgenmad, hygge og måske det er her vi skal høre røverhistorier fra årets vintercup, Tiomila m.m.

Tilmelding senest 1/5 2009 via klubbens hjemmeside eller til Anne Skaug, anne.skaug@privat.dk (8627 7670), som også besvarer evt. spørgsmål.



## Aftale med Løberen

Klubben har nu lavet en egentlig rabat-aftale med Løberen. Fremadrettet kan man som medlem af OK Pan få 15 % rabat når man handler i Løberen. Det gælder alle ikke nedsatte varer, dog undtaget energibarer o.l., GPS-udstyr, babyjogger og pandelamper.

Som modydelse får Løberen

- en plakat på Silistria
- en omtale af aftalen i klubbladet
- logo med link på hjemmesiden



## Vintercup 2008-9

La grande finale!

Sidste afdeling af Vintercuppen bød på både tåge og regn. Til gengæld var det i »civiliserede« omgivelser i og omkring Mindeparken med start og mål ved stadion.

Slutresultatet blev at pigerne vandt afdelingen (Sarah Naomi Thomsen foran Mona Nørgaard og Gry Johannsen), mens drengene løb med den samlede sejr (Rasmus Oscar foran Christoffer Grøn og Kent Olesen).

Der var i øvrigt rekorddeltagelse med 51,1 løbere i gennemsnit pr. afdeling. Over 100 løbere deltog i en eller flere afdelinger.





## En forårsdag i helvede

Det er ikke cykelløb, og det er ikke Paris-Roubaix, men det snerper. Det er Langfredag med lang bane i Husby Klitplantage.

Som noget nyt var Skærtorsdag lavet til en mellemdistance, og for at »bøde« på det var Langfredag så blevet en regulær langdistance - ikke den sædvanlige forkortede til et påskeløb. Vejret var godt - næsten for godt med skyfri himmel og 20 grader i skyggen. Det var som et hyggeligt sommerferieløb. Indtil man fandt ud af, hvor lang tid man havde brugt på banen.

Rigtig mange tilbragte mere end to timer i den tætte og svære Husby Klitplantage, og tocifrede minutter i kilometertiderne var normen. Ud over behov for en utrolig god kortlæsnings- og bomteknik var »lugtesansen« et vigtig værktøj. Nogle gange skulle man følge sin næse, når posten »lugtede af« at være mere den vej. Andre gange skulle man absolut ikke.

Resultatmæssigt kom OK Pan igennem påskeløbene med 14 etapesejre, 3 samlede sejre, 3 andenpladser og 4 tredjepladser. Ingen nævnt, ingen glemt.

Hvad der var af strabadser i skoven blev så opvejet af kræsen mellem etaperne. For de 82 løbere fra OK Pan og Århus 1900, der var indkvarteret på Vedersø Idræts efterskole var det ren luksus.

Ikke nok med at vi fik morgenmad og aftensmad (med dessert!) serveret. Ikke engang madpakken fik vi lov til selv at smøre. Der var frisklavede sandwiches, pizzasnegle, pølsehorn osv. - bare til at plukke. Nogle fik vist plukket lidt rigeligt, men det viste det sig jo også, at der var brug for - den der forårsdag i Husby Klitplantage.



Svært velfortjent belønning efter endt dåd. Specielt velfortjent var det efter andendagens kravlen i Husby Klitplantage. (Foto: Torben Utzon).



Kortnørden til alle tider og på alle steder. Her i spisesalen - dog efter middagen.

## Startret til DM Lang

OK Pan skal som bekendt arrangere DM Lang 13/9 2009. Da vi ved, at nogle ønsker at løbe, så har bestyrelsen i samråd med stævneledelsen besluttet følgende regler omkring startret - for at sikre, at vi har hjælpere nok:

- Ungdomsløbere
- Medaljevindere fra individuelle danske mesterskaber i 2008.
- Landsholdsgruppemedlemmer

Men blot fordi man får lov til at løbe giver det ikke automatisk fritagelse fra at hjælpe på en eller anden måde.





Bjarke Refslund

## Forbundets fremtid?

### Kursen mod 2015

Vi står som Dansk Orienterings-Forbund med en masse spændende muligheder i de kommende år. Men samtidig er der også en række udfordringer, som vi skal forhold os til.

Derfor har hovedbestyrelsen (HB) sat gang i et strategiprojekt, som skal fastlægge vejvalget for dansk orienteringsløb frem til 2015. Hensigten med arbejdet er, at vi bliver bevidste om, hvilken vej vi går, og at vi alle ved i hvilken retning, det er! Sådan sikrer vi, at o-sporten fortsat udvikler sig i Danmark.

Dansk orientering har i de seneste år været inde i en positiv udvikling med stor sportslig succes på især juniorsiden og på vores mountainbikehold, godt gang i forbundet med en række spændende projekter som »godt træningsmiljø for orienteringstalenter«, »orienteringspatroljen«, »poster i skoven« osv. Men samtidig er der en række helt centrale udfordringer: En stigende gennemsnitsalder i forbundet, svær tilgængelighed, hele strukturen på vores arrangements- og afgiftsstruktur, et vist pres fra den uorganiserede idræt og mange traditionsbundne tilgange.

Så en fortsat udvikling af sporten kommer ikke af sig selv, vi er nødt til at tage en række bevidste tilvalg - eller fravalg - af, hvad vi vil i forbundet. Der er ingen tvivl om, at nogle af disse vil være kontroversielle valg. Nogle eksempler på emner, som vi skal forholde os til i forbindelse med strategiprocesen: En øget professionalisering af fx træner- og korttegning, kortere tilmeldingsfrister og bedre muligheder for ikke-medlemmer af o-klubber for at deltage i vores åbne løb, flere arrangementer kun for ungdommen, et mere dynamisk forbund, vores



fælles afgiftssystem skal videreudvikles samt bedre integration af MTB-O i forbundet.

Indtil videre har over 32 klubber og masser af medlemmer deltaget i debatten, og det er rigtig positivt, men der er stadig masser af spændende emner, som skal diskuteres. Debatten fortsætter rundt hos klubberne i løbet af marts, ligesom den fortsætter på forbundets blog. Processen skal resultere i en såkaldt hvidbog, som identificerer de vigtigste muligheder og udfordringer samt kommer med en række bud på, hvordan vi sikre sportens videre udvikling i Danmark.

Det første udkast til hvidbog kommer i høring hos klubberne i løbet af foråret [det er kommet, red.], hvorefter styregruppen afleverer sit endelige udkast til HB, som herefter overtager processen.

Målet er, at vi på repræsentantskabsmødet i marts 2010 kan vedtage en samlet strategi for forbundet.

Det er nu retningen udstikkes for fremtidens DOF - så tag del i debatten ude i klubberne, på bloggen og på forbundets hjemmeside.

Strategigruppens blog:

<http://dofstrategi.blogspot.com/>





## Hallandspremierer

De kolde facts om dette sæsonstartsløb i Halmstad, som ligger længe før Spring Cup, findes på hjemmesiden med resultatlister osv. for ungdommen. Som I kan se, klarede de sig rigtig godt!

### De gode gamle dage...

En forskel fra de gode gamle dage var, at Tut var skiftet ud med Minitut = Per Hjerrild, som styrede begivenhederne på starten af turen med sikker hånd. I de gode gamle dage boede vi adskillige år i streg på Sannarpsskolen i Halmstad - en kæmpeskole med plads til alle danskere og en hel masse svenskere.



Overnatning på hårdt underlag på Sannarpsgymnasiet omkring århundredeskiftet (Michael K. Sørensen, Jakob Krabbe, Martin Gregor).

Dengang sov vi også på gulvet, og der var legendarisk hockeyturnering, hvilket især svenskerne gik meget op i. Så meget, at de havde deres egne hockeystave med og blev rigtigt sure, hvis danskerne fik mål. Heldigvis tabte vi stort den gang.

## Snapparp - som sædvanlig

Også den gang løb vi natløb Snapparp. Det var koldt og man blev væk lige med det samme der i egekrattet.

*De havde deres egne hockeystave med og blev rigtigt sure, hvis danskerne fik mål.*

Dengang virkede det helt urealistisk at sende børn ud i skoven, men de havde faktisk børnebane - "knatteknat" som det hedder på svensk. Det blev så til kattegattnatknatteknat hvilket vi syntes var ret sjovt dengang!

Lösgodis havde de også, prisen var den samme, godterne var de samme, kun kronekursen har ændret sig. Det køber man jo ikke mindre af.

Det er altid med en vis respekt, når man tilmelder sig til natløb i Sverige, som jo er en højst afvekslende oplevelse. Sjældent kedeligt og ofte umuligt at komme igennem uden skrammer.

Godt 5 timers kørsel fra Århus via Odense, hvor vi samlede vores "Odenseløbere" Emma Klingenberg fra Faaborg og Ross Morrison fra New Zealand op. Det var direkte ud i skoven, men heldigvis rimeligt tørt og lunt (sådan da).

Per Hjerrild havde husket klubbelt, men ikke det, som kan rejses intuitivt. Det var det alternative, som var blevet genoplivet og stangtransplanteret efter tyfonen på Fanø sidste påske. Op kom det dog, da vi fik de flossede grene, der stak ud af stængerne, vredet ind i hinanden. Hyggeligt der i teltet, og langt, langt bedre end ingenting.

Snapparp er en værre skov. Flad, opkørt. Stedvist forudsigeligt, stedvist helt uforudsigeligt. Til eksempel sad jeg fast i en tæthed 1. Så fast, at den GPS, jeg havde på viste kilometertider på 38 min/km i en





GPS-track med 38 min/km i en tæthed 1!

længere periode. En del af Snapparp er åbent, lækkert og med mange kurvedetaljer, men det sidste syntes banelæggeren ikke, vi behøvede at prøve ret meget af.

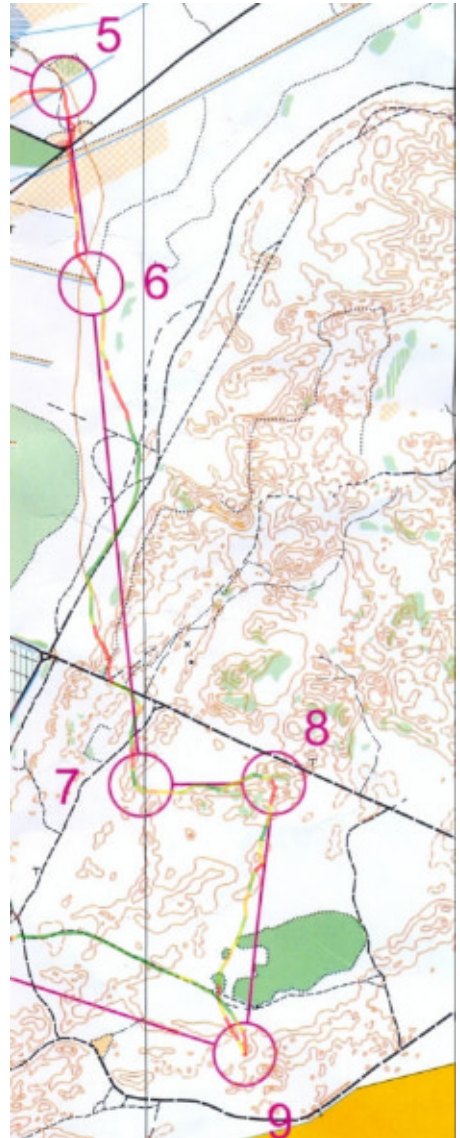
### *Kattegattnatknatteknat*

De små høns (Rikke, Sofie og Caroline) var lidt væk derude, men fandt da rundt på hele banen og havde vist en hyggelig tur sammen.

#### »GPS er for idioter«

Per Hjerrild havde slået GPS'en i bilen til, så vi kunne finde direkte til landbrugsskolen efter løbet uden omveje (alle var lidt trætte), men da vi kørte ind i en lille landsby og hen ad en blind ved til en lille kirke stoppede vejen. De måbende svenskere må have undret sig over, hvad hele denne bilkortege skulle, om det mon var mormoner, der ledte efter en natgudstjeneste.

Andet GPS-forsøg gik bedre så til sidst kom vi frem til skolen, hvor der var mere styr på tingene.



Fint område med mange kurvedetaljer - som blot ikke blev brugt ret meget...

### *Det var det alternative klubtelt, som var blevet genoplivet og stangtransplanteret efter tyfonen på Fanø sidste påske.*

Et par dejlige klasseværelser med plakater med gode råd om, hvordan man sikrer væksten af korn, med modeller af halve gravide heste og med et full-size hesteskelet lærte os mange gode tricks om landbrug.

Tanken om "hårdt underlag" og erindringen om tidligere tiders Hallandspremier havde drevet mig ud til Lars Larsen for at købe to stk luftmadrasser og et stk pumpe - alt sammen omhyggeligt udvalgt blandt mange andre modeller under hensyntagen til kvalitet og pris. Lige ved siden af trak Christian IO så nøjagtigt samme sæt frem. Nu var det tid til lidt dansk måben efterfulgt af et godt grin. Kvalitetsbevidste? Telepati?



Henrik M havde en anden strategi. Tag gammelt udstyr med til Sverige og smid det væk.

På sengekanten fik vi lyst til at se vejvalget bestemt med GPS og heldigvis kunne Ålborg OK, som vi delte rum med, hjælpe os med at scanne dagens bane.

## Klassisk

Morgenmad kunne have bestået af svensk gummibrød med svensk gummiost uden smag, men mange valgte i stedet frisklavet

rismelsgrød med æblemos, hvilket var det store hit. Utroligt at svenskerne kan løbe stærkt med den kost de får. Grøden var dog muligt afhængighedsskabende.

Jeg skulle følge Rikke til start og bedst som vi gik derudaf kom vi forbi en hestefold. En vild hest sprang over det 1½ m høje hegn og galopperede lige forbi os og ned gennem menneskemængden på vej mod start. Ret faretruende, men mirakuløst skete der ikke noget. Rikke var lidt betænkelig ved at skulle i skoven, hvis de havde sådan nogle dyr i Sverige, men hun gik da med til det.

## Traktor på afveje

Kort efter starten kom man ud i noget, som så lækkert ud på kortet med masser af kurvedetaljer, men én af landbrugseleverne må have taget fejl af marken og skoven, for skoven var sirligt pløjet op i furer med 10 m intervaller, som man så skulle forcere.

Småkrattet var smidt ved siden af de smadderfyldte furer, men fandt man et smalt sted kunne man få afsæt på furens kant, ramme toppen midt på og så kun synke lidt ned på furens bagkant for til sidst at vælte over i det henslængte krat lige efter furen, hvor det så var muligt at rejse sig i fuld højde og løbe de næste 10 m til den efterfølgende fure (osv..). Det var lidt svært at få en rytme i sit løb under de forhold, for slet ikke at tale om rytme i orienteringen.

Om aftenen opdagede man næsten ikke, at spaghettisovsen var lavet på hakket flæsk, og den røg ned med stor hastighed.

Der måtte virkelig kæmpes før vi kunne købe de perfekte løse godter om aftenen, og vi måtte helt ind til Halmstad for at finde noget passende stort og velassorteret.



Christian med tandbørsten efter indtagelse af l sgodis.

## Stafetten

Først mere gr d med mos, s  mere Pl nninge, men nu meget bedre terr en østover. Måske havde de her fået fortalt eleverne, at det kun var marken, de skulle pløje og ikke skoven.

I indbydelsen stod der 4,3 km pr tur, s  efter et udmærket løb, som tog næsten en time var jeg ret s  rystet over mine manglende evner. Først lidt senere gik det op for mig, at det faktisk var 6 km i stedet for. Mogens Finderup, som skulle afl se, var også lidt overrasket over tiderne, men det tog altså bare en rum tid at komme rundt.

*Vi opdagede ikke, at radioen stod på "repeat" og spillede det samme nummer 4 gange i streg.*

Christian I. O. på sidste tur kom også godt af sted, men en lille uopmærksomhed bragte ham ind i et skydeområde og hurtigt ud igen i en mindre veldefineret retning. Heldigvis kom han helt hjem igen MED GPS. Vi har endnu ikke fået den fulde historie, men afventer stadigvæk i spænding afl sningen af GPS'en.

På stafetten var der igen stor fornøjelse af klubteltet, som skærmede for slud, regn og

blæst. Når der var danske m lgange blev det fejret behørigt. Folk kom ud i vejret og lavede endda æresport og f elles b lge for nogle af de sidste løbere!

Men - faktisk var det også en fornøjelse at sætte sig ind i bilen ved varmebl serens sk r med fuld fart på vinduesviskeren og trille de 4½ time hjemover, mens man sad og hørte noget af Ross Morrisons New Zealandske dogmemusik, som vi ikke kendte ret godt. Faktisk så dårligt, at vi ikke opdagede, at radioen stod på "repeat" og spillede det samme nummer 4 gange i streg.

*Rikke var lidt betænkelig ved at skulle i skoven, hvis de havde sådan nogle dyr i Sverige.*

Dejlig tur, udfordrende orientering, masser af hygge og gode konkurrencer.

Rikke havde det dejligt, ved jeg, og de unge hyggede sig på højtryk sammen. B r ophøjes til tradition igen, som det var f r i tiden som del oplevelsesrige sæsonstart det er.

## Landinspekt rerne HOS

Katrinebjergvej 63  
Postboks 1086  
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41  
Postboks 27  
8370 Hadsten





OK Pans medaljetagere (kun en har ikke klubdragt på!). Foto: Torben Utzon.



Claus Bloch

## En god lørdag aften

Lørdag lidt efter kl. 18 mødes de fleste "normale" unge mennesker til for-fest. Efter et par timer er bunden så langt, og man tager i byen. Sidst på natten sidder man så og halvsover på vej hjem i bybussen. Cirka den samme gang fulgte min lørdag aften, men i stedet for at danse, score et hunkønsvæsen og vågne op med tømmermænd, så blev det til en løbetur, en DIF-medalje samt ømme og forrevne ben.

Årets DM-nat blev afholdt d. 4/4 i Søgård, lidt syd for Aabenraa. Mål og stævnecenter var kasernen, mens start var henlagt til den sydlige del af skoven. I stedet for at benytte bus-transporten valgte jeg at løbe de ca. 3 km til starten, hvilket passede fint som opvarmning. H21 banen var 14,1 km med 35 poster og kortskifte halvvejs, så der var ellers tid nok til at blive varm i.

Vores bane var ikke så afvekslende. Det var mest sprinte nogle hundrede meter ud af en stor sti, så et lille stykke ind i skoven for at finde en post, og så bare ud på en stor sti igen. På trods af dette tror jeg at banelæggeren fik maksimalt ud af kortet for vores del. Mit løb gik ikke helt fejlfrit, hvilket stræktiderne klart bekræfter. Totalt bommede jeg omkring 5 min, men det var alligevel nok til at hive en kneben sejr hjem.

Jeg vandt i tiden 82:43 min, med 44 sek. ned til nr. 2 (Rune Olsen) og 53 sek. til nr. 3 (Rasmus Djurhuus). Efter målgang var jeg lige ude og jogge lidt af sammen med Rasmus. Dermed blev aftenens udbytte, ud over medaljen, 2.01 timers træning fordelt på 24,3 km. Turen i folderen hjem blev for min del præget noget af "natløbs-mavesmerter", så det var en noget træt og ødelagt krop som kom i seng lidt over kl. 3...

## Medaljuhøst

Halvdelen af OK Pans 14 startende løbere kom hjem med medaljer. Klubben fik derved næstflest medaljer ved DM Nat - efter Tisvilde Hegn OK. De dygtige løbere var:

Guld til Claus Bloch (H21), Mona Nørgaard (D60) og Knud Sørensen (H70)

Sølv til Per Hjerrild (H20) og Ebbe Nielsen (H35).

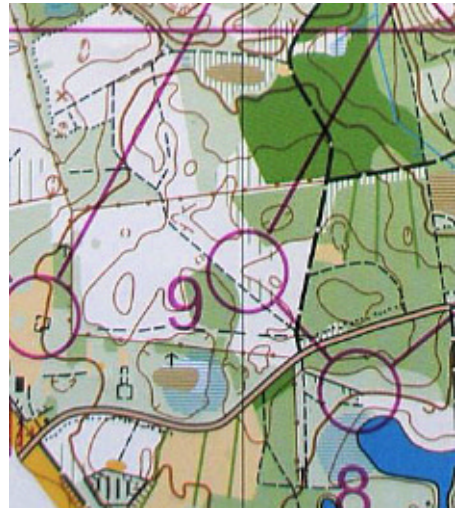
Bronze til Caroline Finderup (D12) og Torben Utzon (H45)

Desuden blev Jeanette Finderup nr 2 i D35, men i denne klasse blev der ikke uddelt medaljer, da der kun var 2 tilmeldte.

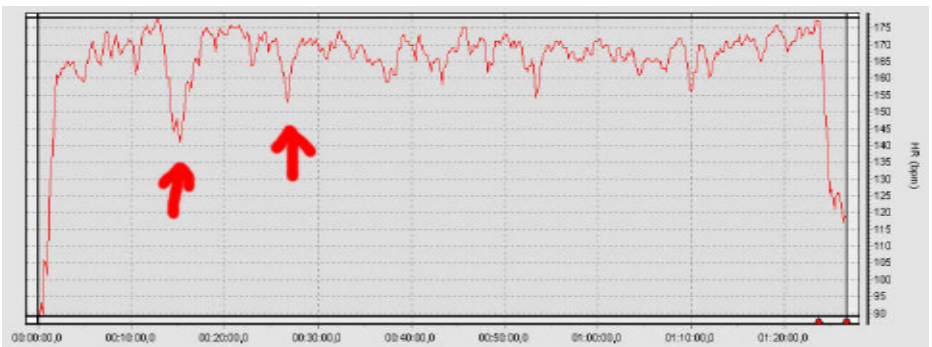




Bom 1 - ca. 1½ minut på post 5 og 6.



Bom 2 - Han kom ind af den utydelige sti lige før den, der fører næsten lige op i posten: 2 min.



Puls øverst - stræktider nederst. Det er tydeligt, hvor Claus mister tid.

Rød streg - Claus Bloch, blå - Rune Olsen, grøn - Rasmus Djurhuus (der vel var lige så glad for Claus' to bom som Claus var for Rasmus' bom på post 22).

# FEMINA

## KVINDELØB 2009

### 10 års jubilæum



Sten Ejsing

## Succesen er hjemme!

Der har i år været meget stor interesse for at deltage i vores kvindeløb. Når du læser dette er alle 4.000 pladser med stor sikkerhed solgt, så succesen er hjemme.

Jeg vurderer, at der er to årsager til, at det er gået så godt.

For det første har vi fået et ekstra tilmeldings modul, således at firmaer, klubber og lignende kan tilmelde sig som hold. Det gør tilmeldingen lettere og vi forventer også at det gør nummerudleveringen lettere. Af de 4.000 løbere er omkring 800 blevet tilmeldt gennem holdtilmeldingen.

### *Vi sørger for forplejning til alle hjælpere.*

For det andet har vi forstærket vores markedsføring. Lone Secher Andersen har påtaget sig opgaven, og i modsætning til sidste år, har vi i år fået sendt breve rundt til firmaer (ca. 600) i Østjylland med informationer om løbet. Det har helt sikkert været medvirkende til den store interesse for at deltage.

## Organisationsændringer

På planlægningssiden har vi sparet sekretæren bort. Jeg har selv haft opgaven med at oprette holdtilmeldinger og svare på mails, og det har vist sig at været nogen lunde overkommeligt.

Endvidere har vi solgt gaveposepakningen til

Unge Hjem Efterskole. Denne opgave var tidligere en opgave, der gav mange hovedbrud for den funktionsansvarlige. For det første fordi indholdet til gaveposerne dumpede spredt op på tidspunkter, hvor vi ikke havde nogen personer på leveringsstedet. For det andet trak selv posepakningen ofte noget ud, idet antallet af hjælpere svigtede.

### *Det er en fornøjelse at arbejde sammen med jer!*

Vi håber, at vi med aftalen med Unge Hjem har indledt et samarbejde, som kan blive til gavn for begge parter fremover.

## Ingen post

Af andre nye tiltag er, at vi udleverer startnumre og chip på selve dagen. Det sparer os for en brevudsendelse og for en masse bøvvl med løbere, der ikke har modtaget deres



Så er vi klar til start igen...



startnummer. Sidste år gik det helt galt og jeg tror vi måtte udlevere 80 erstatningsnumre.

Alt i alt er planlægningsfasen blevet meget forenklet, samtidigt med at mager af opgaverne er gentagelser og derfor forholdsvis rutineprægede.

## Bemanding på selve dagene

Tilbage er der så, at få selve stævnet til at forløbe glat. Det kræver, at vi er mange hjælpere både lørdag og søndag.

Vores skøn er, at vi skal bruge 20 mand lørdag formiddag, 20 mand lørdag eftermiddag og 80-100 mand om søndagen.

## Hjælp!

Vi har brug for flere hjælpere end dem, der allerede har meldt sig.

Derfor vil jeg kraftigt opfordre alle til

at melde sig til Henriette F. Andersen (henriette.finderup@gmail.com, tlf: 2623 3983).

Har du en eller flere familiemedlemmer eller venner, der er villig til at hjælpe, så tag dem med.

Vi sørger for forplejning til alle hjælpere.

Jeg vil slutte mit lille indlæg her med at sige tak til alle de mange medlemmer, der hidtil har lagt mange kræfter i at få løbet på rette spor.

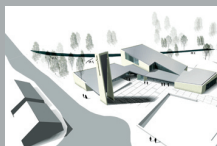
Det er en fornøjelse at arbejde sammen med jer!



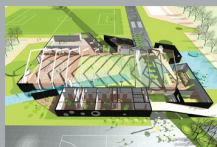
### Referencer:



Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



Moe & Brødsgaard Regionskontor Århus  
Avenuevarden 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](http://www.moe.dk)

**MOE & BRØDSGAARD**  
- kompetent og engageret rådgivning



## Spring Cup 2009

Stemningen er international. Der er et mylder af forskellige nationaliteter. Mange nationsflag. Ukendte klubbannere. Speaking på engelsk. Masser af glade mennesker. En jyde hist er her. Solskin og mildt vejr. Korttegningen fremmedartet. Postplaceringerne "alternative".

Det kunne have været en sydeuropæisk destination i januar eller februar måned, men det er slutningen af marts, og vi er i Nordsjælland, helt præcist i Tisvilde Hegn i et lille lyngområde mindre end en kilometer fra Kattegat.

---

*Færgen er på størrelse med en overdimensioneret cigarkasse og har en retningsstabilitet der svarer dertil*

---

Vi er til Spring Cup - Danmarks internationale o-løbs-flagskib, hvis vi ser bort fra de sjældne lejligheder hvor vi får lov til at lave et internationalt mesterskab.

### Eksotisk rejse for jyder

Rejsen må forekomme uendelig lang for en jyde siden så få er til stede. Den har da også et snert af eksotisk vildskab. Hurtigfærge fra Århus til Odde. Dog 15 min. forsinkelse fordi gearet til en af de 4 motorer er gået i stykker - har sådan en virkelig 4 motorer?

Opskruet fart på de små sjællandske veje til Rørvig og når i sidste sekund Rørvig-Hundested færgen, som er på størrelse med en overdimensioneret cigarkasse og har en retningsstabilitet der svarer dertil. Mærkelig nok lykkedes det styrmanden at ramme fæргеlejet i Hundested, og kun godt 2½ time efter at vi har forladt Århus triller vi igennem

Tisvilde Hegn og passerer afmærkningen til Spring Cup Classic og Relay hvor det går løs dagen efter.

### Eksotiske natløb

De rigtig energiske har mulighed for samme aften at deltage i noget så specielt som en natsprint eller en natstaffet i Valby hegn.

Fruen og jeg havde valgt at satse på det kendte - klassisk og stafet (om dagen), begge dele i Tisvilde Hegn. Stor skov. Nyt kort på baggrund af laserkurver og orthofoto, 1:10.000, offset tryk på vand- og rivfast papir, mange rigtige toiletter, bilen klassificeret som bus og dermed parkering tæt på stævnepladsen - 5 stjerner.

### Tisvilde Hegn

Tisvilde Hegn er en fantastisk skov. Den er rigtig stor. Store partier dog fuldstændigt flade men også store partier i den midterste og østlige del med ganske pæn kupering og et interessant



Fyrretræer i Tisvilde Hegn. (Foto: Ktp72)

kurvebillede. Rigtig meget gammel fyrreskov. De fleste steder god gennemløbelighed, men også tættere partier med diffuse afgrænsninger, og oven i købet til ære for os jyder en klitrække og bjergfyrrekrat langs kysten.

## Lysning - eller hvor?

Jeg sled mig da også ret ubekymret igennem bjergfyrrekrattet ved post 1 hvor jeg skulle ramme en lysning på 20 meter i diameter. Det kunne vel ikke være så svært. Men ak - ingen lysning, ingen post. Ud af krattet til den ubevoksede del af klitten. Tilbage til den tværgående sti for sikkert udgangspunkt.

Tilbage igen langs med bevoksningen og ind i det lille gule indhak som skulle være i forbindelse med lysningen længere inde med posten i. Der sad en post i indhaket - hov, det var min. Grim fornemmelse af fejlplaceret post.

Min tillid til kortet var herefter ikke helt den samme trods orthofoto og laserkurver, og bedre blev det ikke ved næstsidste post hvor det var ganske svært at afgøre hvad der var hvidt, gult og grønt, og grøfterne tilmed næsten usynlige.

---

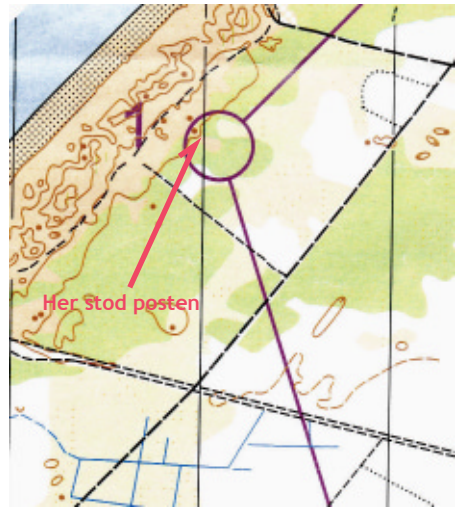
*Sidder der faktisk en mærkeseddel inde ved den lille klat sand inde i krattet?*

---

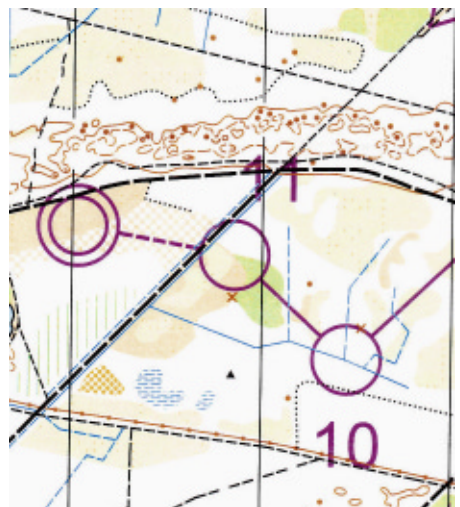
På stævnepladsen blev der også talt en del om skumle poster, men stemningen var god, vejret var godt, folk var glade og tolerancen stor denne dejlige første forårsweekend.

## Hvem har nu ret?

Nu kan det jo godt plage sådan et kortpedant som mig at jeg ikke ved om det var mig der var forkert på den eller om korttegneren og banelæggeren var det.



En efterfølgende indsats godtgjorde, at posten faktisk stod forkert.



Også området omkring næstsidste post var skummelt - og fik en afgørende indflydelse på stafetten.

Nu ligger Cowis orthofoto jo tilgængelige på internettet. På luftbilledet kan man se at der ikke er nogen lysning af den viste dimension, og alligevel - der var en lille plet som kunne ligne en filmfejl.

Men når man ser samme område på tidligere luftbilleder, er den der også og tilmed større.



Orthofoto af området omkring post 1. (Foto: COWI).

Udsnittet [se det i farver i online-udgaven, red] viser et lille område ca. 10 meter i diameter med sandsynligvis sandklit og ca 25 meter fyrrekrat imellem det lille sandområde og den åbne klit.

---

### *Signe Søes vandt med 5 min margin til nr. 2!*

---

Ergo, posten sad forkert og kortet var tegnet forkert (lysningen alt for stor med tegnet forbindelse til det åbne klitområde). Nu melder sig det interessante spørgsmål: Havde banelæggeren placeret posten forkert og banekontrollanten godkendt placeringen? Eller sidder der faktisk en mærkeseddel inde ved den lille klat sand inde i krattet, og var det postudsætterten der satte posten forkert fordi han ikke kunne finde mærkesedlen?

Det bliver således et spændende objekt for mit næste besøg i Tisvilde Hegn (eller for en af de lokale). Find den lille klat sand og se om der hænger en mærkeseddel!

## Resultaterne

På den klassiske distance var der en dameeliteklasse med 73 deltagere og en



Christian Christensen i »forkert« klubdragt. (Foto: Torben Utzon).

herreeliteklasse med 154 deltagere - imponerende. Og der var ikke grænser for alle de verdensmestre og næsten-verdensmestre som speakerne kunne remse op. Hvordan gik det så vore danske håb?

Signe Søes vandt med 5 min margin til nr. 2! Hun er bare dygtig. Det bliver spændende at se om Signes internationale fremgang fortsætter i år. Man fornemmer det. Vi tror på det. Held og lykke.

Hvad med herrerne? Vinder blev Adam Kovacs - en tjekke i svensk klubdragt. Bedste dansker på 4. pladsen 1 min efter finder vi Christian Christensen - en dansker i svensk klubdragt (IFK Göteborg). Flot Christian. Efterfulgt af flere danske i svenske eller norske klubdragter.

Hvor har vi så den bedste "danske" præstation? Farum/Tisvilde på 12. pladsen? Nå, Yevhen



Kandybey (Ukraine). Pan Århus på 25. pladsen? Nå, Ross Morrison (New Zealand). Ja men så da på 53. pladsen? Rasmus Oscar, Fåborg OK - endelig en dansker i en dansk klub. O-løb er så sandelig blevet international.

## Stafet afgjort i opløbet

Stafetten søndag var et sportsligt drama hvor intet var afgjort før det vindende hold var i opløbet. Det beroede dels på den heftige konkurrence, dels at næstsidste post var placeret i samme område med diffuse tætheder og næsten usynlige grøfter som omtalt ovenfor, så alt kunne ske.

*Så må jyderne prøve at overvinde frygten for de indre danske farvande og få sig den orienteringsoplevelse det er at deltage i Spring Cup.*

Hos damerne (48 hold) endte det med en smal svensk sejr til Sävedalens AIK lige foran svenske Ulricehamns OK, der bestod af et rent dansk hold med de dygtige unge piger Ida Bobach, Signe Klinting og Maja Alm.

I herreklassen (91 hold) blev det også svenske sejr ved IFK Göteborg med Christian Christensen og Christian Nielsen på holdet. IFK Göteborg havde ført fra 1. tur (Christian Christensen), men på 4.-turen krympede forspringet til de 3



Nummer to i dameklassen, Ulricehamns OK: Ida Bobach, Maja Alm og Signe Klinting.

## Beierholm

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

jagende finske, norske og svenske hold til kun få sekunder i mål.

## 20 års jubilæum

Næste år holder Spring Cup 20 års jubilæum. Der tales om deltagerkriser (1200 deltagere fra 16 nationer) og sættes spørgsmål ved stævnets fremtid. Håber Spring Cup består. Stævnet har en fin standard.

Måske skal der bruges endnu flere kræfter på kerneydelsen, nemlig kort og baner, og så må jyderne prøve at overvinde frygten for de indre danske farvande og få sig den orienteringsoplevelse det er at deltage i Spring Cup.



Vinderne i herreklassen, IFK Göteborg: Christian Nielsen, Christian Christensen, Jonas Pilblad og Mats Haldin.

## Introduktion til orientering, forår 2009

Orienteringsklubben Pan Århus indbyder til

### *Orientering for alle!*

Start tirsdag d. 14. april 2008 kl 18-19.30

Orientering for alle er orienteringstræning for nye/let øvede.



Du har måske, måske ikke, tidligere haft et kort i hånden. Uanset er dette et tilbud til dig!

Kravene for at deltage er at du gerne vil lære noget mere om kompas, højdekurver, finorientering, m.m.

Det forløber over fire tirsdage efter påskeferien med udgangspunkt fra klubhuset Silistria kl. 18:00-19.30

### Program

*14/4 - Orienteringskortets farver og  
signaturer.*

*21/4 - Kompas & postplaceringer.*

*28/4 - Ledelinjer*

*5/5 - Sprint cup*

Mød op på dagen eller tilmeld dig til Gry Johannsen på e-mail [gry\\_johannsen@hotmail.com](mailto:gry_johannsen@hotmail.com)





## Indbydelse til Geyser-Kristihimmelfartsløb 21/5 2009

OK PAN's ungdomsafdeling indbyder atter i år de nærmeste klubber til vores traditionsrige Kristihimmelfartsløb.

Løbet gennemføres som altid som et "udvidet træningsløb", hvor klubbens ungdomsløbere prøver at arrangere et løb selv.

**Løbsområde:** Fløjstrup 1:10.000, revideret 2007, ækvidistance 2,5 meter

**Stævneplads:** Græsareal beliggende umiddelbart sydvest for P-pladsen ved Moesgård Strand

**Parkering:** P-pladsen ved Moesgård Strand

**Afstande:** Parkering til stævneplads: Op til ca. 200 m  
Stævneplads til start: max. 500 meter

**Første start:** Kl. 10.30 (sidste start ca. 11.30)



<b>Baner:</b>	1:	ca. 9,0 km.	svær/sort
	2:	ca. 6,5 km.	svær/sort
	3:	ca. 4,0 km.	svær/sort
	4:	ca. 5,0 km.	mellemsvær/gul
	5:	ca. 4,0 km.	let/hvid
	6:	ca. 2,5 km.	begynder/grøn
	7:	ca. 1,5 km.	snitzlet børnebane (gratis - tilmelding ikke nødvendig)

**Klippesystem:** Sportident

**Startafgifter:** Seniorer: 21-? år 70 kr. + evt. leje af SI-brik 10 kr.  
Ungdomsløbere: 0-20 år 50 kr. + evt. leje af SI-brik 10 kr.

Indbetales klubvis til girokonto 109-8527 (reg.nr. 3627) (OK Pan Århus)  
Løbere der har egen brik bedes angive dette ved tilmeldingen hvorved de 10 kr spares.

**Tilmelding:** Senest søndag 17/5 via O-Service eller mail til:  
Torben Utzon  
E-mail: tutzon@tutzon.dk

Eftertilmelding mulig via mail indtil 20/5 kl. 12.00, mod ekstra gebyr på 10 kr.  
Det er også muligt at tilmelde sig på dagen mod et ekstra gebyr på 10 kr.

**Præmier:** Der er præmier fra Geyser til vindere af alle baner.  
Herudover er der præmier til de bedste ungdomsløbere på alle baner  
(bedste dreng og bedste pige op til 20 år)  
Alle der gennemfører børnebanen modtager et diplom + en lille præmie

**Hjemmeside:** Indbydelse, instruktion, startliste og resultatliste findes på adressen:  
<http://www.orientering.dk/okpan/krhim2009>

**Kiosk:** Der vil blive solgt hjemmebagt kage, grillpølser, slik samt øl/sodavand på pladsen.  
Et eventuelt overskud går til Pan's Ungdomsafdeling

**Bad:** Århusbugten!

PAN's ungdomsafdeling





## Du slipper ikke!

Der mangler fortsat folk til at hjælpe til Femina Kvindeløb den 10/5.

Både på selve dagen og dagen før mangler der ca. dobbelt så mange som p.t. tilmeldt. Gør det heller i dag end i morgen.

Tilmelding via klubbens hjemmeside (link ude foroven til højre) eller til Henriette F. Andersen (henriette.finderup@gmail.com, tlf: 2623 3983)



**GARMIN**™

... samarbejder med OK Pan!

## Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
<b>April</b>			
	tirsdag 14	* #	T
	torsdag 16	Bundtur	F
	tirsdag 21	* #	T
	torsdag 23		F
	tirsdag 28	* #	T
	torsdag 30		F
<b>Maj</b>			
	tirsdag 5	* #	T
	torsdag 7		F
	tirsdag 12		T
	torsdag 14		F
	tirsdag 19		T
	tosrdag 21	(Kr. Him. løb - se åbne løb)	
	tirsdag 26		T
	torsdag 28		F
<b>Juni</b>			
	tirsdag 2		T
	torsdag 4		F
	tirsdag 9		T
	torsdag 11		F
	tirsdag 16		T
	torsdag 18		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

\* = Også Introduktion for nye løbere

# = Også fortræning til Femina Kvindeløb.

## Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
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
<b>3/5</b>	<b>B</b>	<b>Kompedal Øst</b>	<b>Karup OK</b>	<b>Divisionsmatch 1.div</b>	<b>24/4</b>
8/5	C	Bulbjerg	Aalborg OK	NJM-Lang	30/4
15/5	C	Jelling By	OK GORM	JFM Sprint/DPT 1	8/5
17/5	B	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	Divisionsmatchm 3. div	8/5
21/5	C	Fløjstrup	OK Pan Århus	Kr. himmelfartsløb	
24/5	C	Digterparken	Viborg OK	DPT 2	17/5
5/6	MTB	Århus by?	OK Pan Århus	Sprint	
6/6	MTB	Vilhelmsborg?	OK Pan Århus	MTB-O Cup	
7/6	C	Harte Skov	Kolding OK	Café Noir-stafet	
7/6	MTB	Nørdscoven	Silkeborg OK	MTB-O Cup	
11/6	C	Vejlsø/Indelukket	Silkeborg OK	DPT 3	
14/6	C	Højen Skov	OK Snab	Vejle Stafet	
20/6	C	Hasle Bakker	OK Pan Århus	DPT 4	
21/6	C	Grenå Plantage	OK Djurs		12/6
27/6	C	Stråsø Vest, Sønder Vosborg	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	14/6
28/6	C	Sønder Vosborg Hede	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	14/6
4/7	C	Revsø	OK H. T.F.	Vikingedyst	26/6
5/7	C	Stursbøl	OK H. T.F.	Vikingedyst	26/6
11/7	C	Kirkemilen	Skagen/Skive AMOK	Skaw-dysten	2/7
12/7	C	Kirkemilen	Skagen/Skive AMOK	Skaw-dysten	2/7

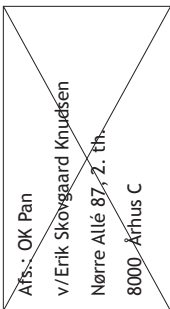
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside ([www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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](http://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](mailto:pan@orientering.dk)

Løbskonto: 3627 127-3213



## Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
25/4	Vilhelmsborg	Knud og Lillian Sørensen	Kilden, Beder Landevej [8]	
13/5	Himmerig/Bærmose	Frank Linde, Vibeke Jørgensen		
21/5	Fløjstrup	Ungdomsafdelingen		Kr. Him. løb
27/5	Vestereng	Henrik M., Marting Hansen	Århus Firmasport [14]	
3/6	True Skov	Jeppe Borch, Rasmus Oscar	Skjoldhøjvej [20]	
10/6	Møllerup Skov	Århus 1900	Skøjbyvej [19]	
12/8	Frijsenborg	Flemming og Mona Nørgaard		

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 (lørdag), 18-18.30 (onsdag)

**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