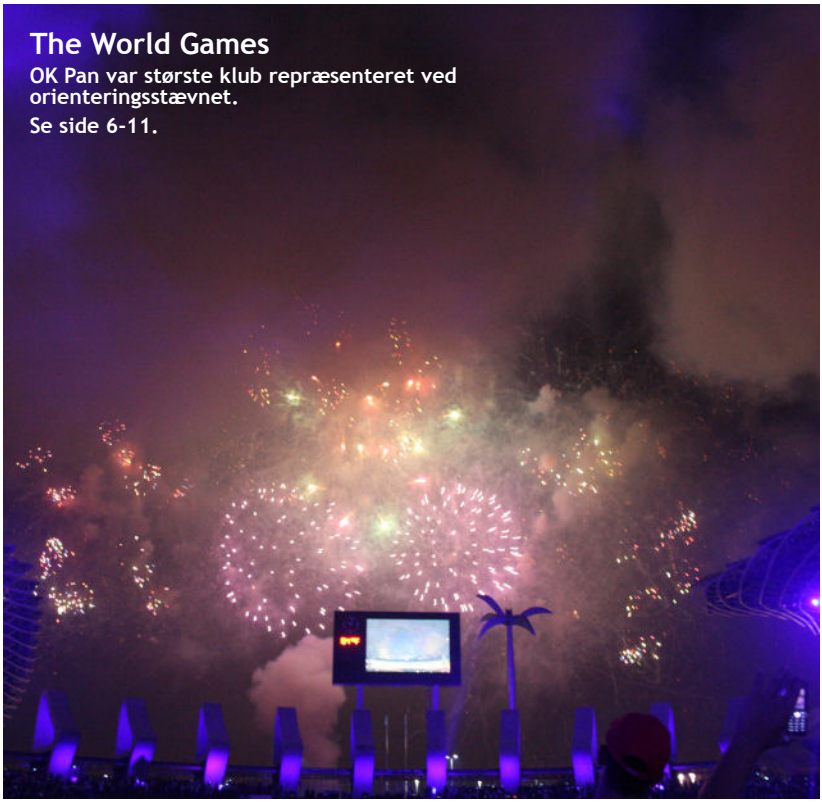
Pan-Posten

Nr. 637 - August 2009



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	Erik Skovgaard Knudsen	2242 3626
(ind- og udmelding)	Nørre Allé 87, 2. th., 8000 Århus C	
	pan@orientering.dk	
Bestyrelse		
Formand	Ebbe Nielsen, Hamphøjvej 12, 8270 Højbjerg	8627 1383
	ebbe@loberen.dk	2835 1948
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg	8627 2289
	vendelbjerg@mail.tele.dk	
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk	4051 9500
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Suppleanter	Kenneth Skaug, Grethe Leth Pedersen	
Udvalg		
Eliteudvalg	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
Pan-Posten	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C	2165 6687
Redaktør	kell@soenniksen.dk	
Trænere		
Klubtrænere	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	2042 1544
	Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2147 5277
Ungdomstrænere	Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com	5184 4233
	Gry Johannsen, gry_johannsen@hotmail.com	6169 5461
	Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	6013 1753
Salg af klubtøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014

Indhold

Mesterskabstræthed	3
Klubnoter	4
Sommerferieløb...	6
The World Games - som deltager	9
Slovensk 5-dages	12
VM MTB-O	14
Kvalitetstræning	17
43-kavlen	18
DM Mellem	20
Løverne mod gubberne	21
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
638	8/10 DM: Stafet, Lang og Hold Klubmesterskab og -fest Uopfordrede indlæg modtages gerne!	oktober
639	26/11	december

Mesterskabstræthed

Tillykke, Signe! Med nogle superløb ved VM i Ungarn reddede du næsten egenhændigt den danske VM-indsats. Desværre måtte du - igen - nøjes med den lidet eftertragtede fjerdeplads. Jeg håber, at det går bedre næste gang.

Hvis man skal være hård var der derudover vist ikke meget at skrive hjem om fra VM - og det bliver der heller ikke i dette nummer af Pan-Posten. Det lille ord »vist« er helt bevidst, for jeg har ikke brugt megen tid på at følge med. På trods af, at det måske er årets vigtigste mesteskab, så er det også det sidste, og jeg nåede at blive mesterskabstræt inden.

Siden juni måned har der været Nordisk Mesterskaber, Junior-VM, European Youth Orienteering Championship, MTB-O EM (som tillige var Junior MTB-O VM), World Games, MTB-O VM og senest altså Senior-VM, hvor der desuden var World Trail Orienteering Championship. Hvis jeg ikke har glemt nogen, så er det en 7-9 mesterskaber - afhængig af, hvordan man tæller - på 3 måneder! Hen over sommeren har vi altså vadet fra det ene mesterskab til det andet, næsten uden pause imellem. M esterskaber at skulle forholde sig til og engagere sig i. Selv om man begrænser sig til »fodtusserne«, så var der 5 mesterskaber.

Så jeg må desværre indrømme, at jeg mistede pusten inden vi nåede til VM i Ungarn. Beklager, jeg *kunne* simpelthen ikke engagere mig ret meget i det. Og det er jo egentlig synd, da det fra IOF's side nok er det højest profilerede mesterskab.

Hvis andre har haft det som mig, så er spørgsmålet om ikke der er ved at være for mange internationale mesterskaber? Jeg er lidt bange for det...

/Kell

Midgårdsormen

Sidste weekend i august 2010 skal OK Pan arrangere Midgårdsormen. Løbsområdet er Marselisborgskovene. Dertil mangler vi både en stævneleder og en banelægger.

Hvis du har mod på en af de to opgaver, så meld dig gerne til Hanne Møller Andersen på hanne.moeller.andersen@ivs.au.dk eller 8622 3345.

OK Pan har været »konsulent« på ruten for Dansk Firma-Idræts Forbund. Derfor har vi mulighed for at stille to hold af 3-4 løbere. Det bliver en sjov dag for de barske med fadbamser og grillfest efter løbet.

Derudover er der sumobrydning, hestesko-kast, ølanker-kast, øksekast og »bungee run«

Tid og sted: 10. oktober kl. 12.00 fra Væddeløbsbanen

Lås på Silistria

Silistria er til daglig låst af for at forhindre tyveri og ikke-velkomne gæster.

Der har dog på det seneste været en del alarmer, men langt de fleste er falsk alarm udløst af os selv. Derfor vær altid opmærksom på, at ***når du låser døren op, skal du huske at tage nøglen ud, inden du åbner døren***. Ellers udløser du alarmen!!

Hvis du alligevel kommer til at udløse alarmen, er det vigtigt, at du med det samme ringer til vagtselskabet (telefonnummer står lige inden for døren) og angiver vores kode.

Har du glemt denne kode, skal du kontakte vores sekretær Erik Knudsen og få den at vide igen. Hvis du er medlem og ofte bruger Silistria men ikke har nogen nøgle, kan du ligeledes kontakte Erik og få en. Se Eriks kontaktoplysninger på side 2.

Klubfest

7. november i Tivoli Friheden.

Nærmere inviation kommer snarest, men sæt allerede nu dagen af til løb og fest med dine klubkammerater!

1. divisionsturnering

Sidste tilmelding til årets næste divisionturnering i 1. division er den 11. september. Løbet foregår i Uhrehøj/Myrhøj ved Farsø søndag den 20.september.

Løbet er divisionsmatch mellem Nordkredsens 1. divisionsklubber OK Pan, Aalborg OK, Silkeborg OK og Horsens OK.

Vi skal gerne have fuldt hold, så vi kan være med helt fremme i kampen om at blive Danmarks bedste klub Så kom ud busken allesammen - både unge, ældre, nybegyndere, garvede. Der er en bane til alle. Det er vigtigt at alle baner er rigeligt besatte, så vi kan få fuld point.

Bane	Længde	Klasser
Bane 1	8,0-9,5	H-20, H21- og H35-
Bane 2A	5,5-7,0	H-16, H40-, H45- og H50-
Bane 2B	5,5-6,5	D-20, D21- og D35-
Bane 3A	4,5-5,5	H55- og H60-
Bane 3B	4,5-5,5	D-16, D40- og D45-
Bane 4A	3,0-4,0	H65-
Bane 4B	3,0-4,0	D50-
Bane 5	4,5-5,5	H-14, H-16B, H-20B, H21-B og H35-B
Bane 6	3,5-4,5	D-14, D-16B, D-20B, D21-B og D35-B
Bane 7A	3,0-3,5	H12, H-14B, H-20C og H21-C
Bane 7B	3,0-3,5	D12, D-14B, D-20C og D21-C
Bane 8	2,0-3,0	H-10, D-10, H-12B, D-12B og Beg.

I tvivl om noget?

Hvis I er tvivl om hvilken bane I skal løbe, hvor I gør bedst gavn eller gerne medbringer en kage, så ring eller skriv til klubbens sekretær på pan@orientering.dk eller til Henriette F. Andersen på henriette.finderup@gmail.com eller tlf.nr 26 23 39 83.

Tilmeld jer hellere i dag end i morgen!

DM for hold

Vi skulle som sagt meget gerne vinde denne dag, så vi kan gå videre til Danmarksmesterskabet for hold.

Dette løber af stablen søndag den 4. oktober i Jægersborg Hegn på Sjælland. Klubben forsøger at arrangere noget fælles transport. Så sæt allerede kryds i kalenderen den 4. oktober!

Før start - det skal jo også være sjovt...

Vejvalgsdiskussion efter divisionsmatch.

Henrik Jørgensen

Sommerferieløb…

I uge 29 var en lille samling Pan'ere til o-løb i Taiwan. Det var ikke et helt normalt sommerferieløb, hvilket blandt andet kunne ses på bagagen hos de rejsende. I taskerne var godt 30 kg kort, et par fotoceller, en masse ledninger og andet arrangørmateriel.

I perioden 16.-26. juli var den taiwanesiske by Kaohsiung vært for de 8. World Games. 105 nationer var repræsenteret i 31 forskellige sportsgrene, heriblandt orienteringsløb. Legene spændede vidt, fra tovtrækning til livredning og fra faldskærmsudspring til rulleskøjtedans… Legene er for ikke-olympiske sportsgrene - mange af dem med drømme om en gang at komme til OL.

Eksempel på taiwan-engelsk - og symptomatisk på sprogforbistringeng. Fra et skilt ved Chengcing Lake.

Vi er her.

Planlægningen af orienteringsløbene har stået på siden 2006 i et samarbejde mellem lokale orienteringsløbere (og ikke-orienteringsløbere) og en gruppe fra IOF. Fra Pan deltog Kell Sønnichsen, Finn Arildsen, Jan Hauerslev og Henrik Jørgensen. På løbersiden var vi repræsenteret ved Signe Søes og Ross Morrison.

Var man ikke helt klar i sin instruktion, fik man ikke det man havde tænkt, i hvert fald ikke i første forsøg!

Er alt klar? Nej!

Efter ankomst blev der næsten omgående taget hul på de sidste forberedelser. Første punkt: Var alt det udstyr vi var blevet lovet rent faktisk til stede? Nej. Til gengæld stod vi med ca. 10 it-hjælpere, hvoraf knap halvdelen kunne gøre sig forståelig på engelsk.

Det skulle vise sig at være en af udfordringerne ved arrangementet. Antallet af hjælpere var fint, men andelen som kunne snakke engelsk var ikke voldsom stor, hvilket bevirkede at meget (al) kommunikation skulle gennem nogle få lokale. Desuden vidste meget få af de mange hjælpere hvad orienteringsløb er!

Nej, heller ikke denne gang stod opløbet korrekt. Det blev flyttet syv gange...

Ikke at de ikke var flittige, men der var ikke meget initiativ i hjælperne, så de gjorde hvad de fik besked på, hverken mere eller mindre. Så var man ikke helt klar i sin instruktion, fik man ikke det man havde tænkt, i hvert fald ikke i første forsøg! Det gjorde blandt andet, at selv om opbygningen af stævnepladsen var i gang allerede tre dage før løbet, var der ikke mange der følte sig sikre på at det nok skulle gå.

Åbningsceremoni

Efter et par hektiske dage - mere hektiske for nogle end for andre - fik vi lov at deltage i åbningsceremonien sammen med udøverne. Efter et par timers venten, først udenfor stadion, derefter under stadion, blev nationerne "kaldt" ind på stadion. Et stadion med 45.000 tilskuere, 29 grader varm luft kl. 21 om aftenen, en luftfugtighed over 75% og god stemning.

Aftenen sluttede med et brag! Et stort fyrværkeri sluttede åbningsceremonien.

Selv træerne på museet måtte smide et par grene for at publikum kunne se hele storskærmen!

Nervøs premiere: Sprint

Første løb var sprinten. Det var samtidig det første sæt medaljer der skulle uddeles ved legene overhovedet (blandt alle sportsgrene). Derfor var der naturligt lidt ekstra pres på arrangørerne for at alt klappede. Både baner, tid, speakning, tv-produktion og alt det andet skulle være på plads. Og selv træerne på museet, hvor sprinten skulle afvikles, måtte smide et par grene for at publikum kunne se hele storskærmen!

Alt gik som det skulle, og fra arrangørside var der nu lidt ro på. Morgendagens mellemdistance skulle nok gå!

Let stresset mellemdistance

Med første start over middag var alt også roligt om formiddagen. Indtil vi knap to timer før start opdagede at samtlige SportIdent-enheder stadig var på hotellet. Køreturen havde taget

omkring 30 minutter pr. vej, så pludselig var der lidt pres på! Jan H. klarede dog turen i ny bedste tid, knap 30 min. i alt. Turen blev foretaget på bagsædet af en politibil med udrykning!

Reu Wu distrikts-politibil med Jan Hauerslev tilbage på stævnepladsen med alle Sportident-enhederne. (Foto: Erik Nielsen)

Bortset fra den lidt stressende episode før start var der ikke mange problemer. Lidt panik i målburet, da fotocellerne blev blæst omkring, men ellers rolige miner hos alle arrangørerne.

De lokale ydede en stor indsats og tog alle opgaver alvorligt, hvilket ikke mindst løberne fik at føle. Pigen på målstregen, der skulle sørge for at alle stemplede i mål, var blevet instrueret i at tage fat i løberne, og det gjorde hun så. Godt fat!

»Det kan godt være, at han ligger ned, men det er altså ingen undskyldning for ikke at stemple efter målgang!«

Rutineret stafet

Stafetten var sidste konkurrence. Et simpelt tjek af kortene aftenen før afslørede dog lidt uhensigtsmæssigheder, hvilket gjorde at nogle fik stjålet nogle timers søvn.

Stafetten forløb fint, set fra arrangørsiden, og der blev igen uddelt medaljer.

En uge med mange indtryk var ved at være slut. For de flestes vedkommende var der ikke meget kontakt med de andre sportsgrene. Fokus var på at få vores egne arrangementer til at fungere. Men det var imponerende at se det setup der var lavet for legene. Bustransport med politieskorte, kørebane reserveret til World Games, 3 spisesteder til at servicere 4500 deltagere og et stort antal officials.

36 politibiler liner op til at køre bus-eskorte fra åbningsceremonien.

Klar til præmie-ceremonien. Ca. 3000 frivillige hjalp til at gøre dette til hvad International World Games Associations præsident Ron Froehlich kaldte »the best games ever«!

Ross Morrison

The World Games 2009 Kaohsiung

Set som deltager

Jeg mødte resten af New Zealand holdet (Darren Ashmore, Tania Larsen og Lizzie Ingham) i Hong Kong et par dage for tidligt. Ideen var at vænne sig til varmen og luftfugtigheden og gøre et par tekniske træninger i de lokale parker. Det var min første gang i et asiatisk land, så det var en ganske ny oplevelse. Der var så mange mennesker. Jeg nød virkelig at være turist selv.

Åbningsceremonien var nok den bedste del af turen.

Bagefter rejste vi til Taiwan. Vi var nødt til at tage busser til et andet hotel for at få aftensmad og madpakker, men jeg må sige det var bestemt turen værd. En dejlig stor buffet med alt hvad en atlet kan ønske sig. Plus en chance til kigge lidt på bodybuildere og nogle af de andre sportsgrenes hold.

Modellen, for sprint, mellem og stafet, var i en meget lille central park. Vi var i stand til at jogge dertil fra hotellet. Det virkede lidt køligere end i Hong Kong, men det føltes stadig som at løbe i en sauna.

Åbningsceremoni

Åbningsceremonien var nok den bedste del af turen. Vi skulle forlade hotellet kl 16:30 og stå mest på vores fødder indtil kl. 23 dagen før sprinten, men det var det værd.

Vi fik ikke set alle forestillingerne i starten af ceremonien, men at gå ind på stadion med 40.000 skrigende mennesker var noget, jeg måske kun har mulighed for at gøre en gang i dette liv. Det lykkedes os endda at komme på tv lige efter at Hayley Westenra (New Zealandsk sangerinde) var færdig med at synge Pokarekare Ana. Der var også masser af fedt fyrværkeri.

Hayley Westenra i duet med Russell Watson ved åbningsceremonien (kunne godt være Pokerekare Ana).

Min bedste placering (indtil videre) i et stort internationalt stævne.

Konkurrencerne starter: Sprint

Den næste morgen var det tid til at konkurere i sprint. Det gik ganske godt. Jeg havde ikke helt nok kontrol over løbet. Jeg tabte ca. 5 sekunder på 2., 7. og 8. post, og omkring 20 sekunder på 5.

Efter post 13 kunne jeg føle mig selv begynde at sætte tempoet ned. Varmen var at slå mig ihjel. Det var en sand kamp, men jeg pressede virkelig mig selv til at forsøge at holde et rimeligt tempo indtil mållinien.

Jeg var i spidsen da jeg kom i mål. Jeg kunne se alle de bedste fyre var også trætte da de kom gennem publikumsposten. Jeg endte på 10. pladsen. Min bedste placering (indtil videre) i et stort internationalt stævne.

Mellemdistance

Næste morgen var mellemdistance. Løbet var på et 1:5000 sprint kort, men med mellemdistance regler. Dette betød, at vi kunne løbe igennem alt undtagen oliven-grøn.

Mit løb var ikke så godt som dagen før. Jeg lavede fejl på post 3, 7, 9, 10, 11 og 13, men resten af banen gik rigtig godt, så jeg endte på 18. pladsen. Et andet godt resultat for mig!

Bedste løb: Stafetten

Stafetten var helt sikkert mit bedste løb. Jeg løb første tur og startede hårdt ud. Desværre havde jeg de længere gaflinger på hele banen. Jeg kom ind som nr. 9, men kun 1:29 bag de førende russere.

Med kun en fejl (løb næsten den forkerte vej rundt i sidste sløjfe) var jeg meget tilfreds med

Stafetstart. Ross Morrison i front fra start - med Mikkel Lund lige bag sig.

mit løb, og var i stand til at sidde ned, slappe af, nyde en stor, fed taiwansk øl og se resten af stafetten. Vores hold var rigtig godt. Vi endte på en 11. plads kun 11 min efter vinderne. Et fantastisk resultat for New Zealand!

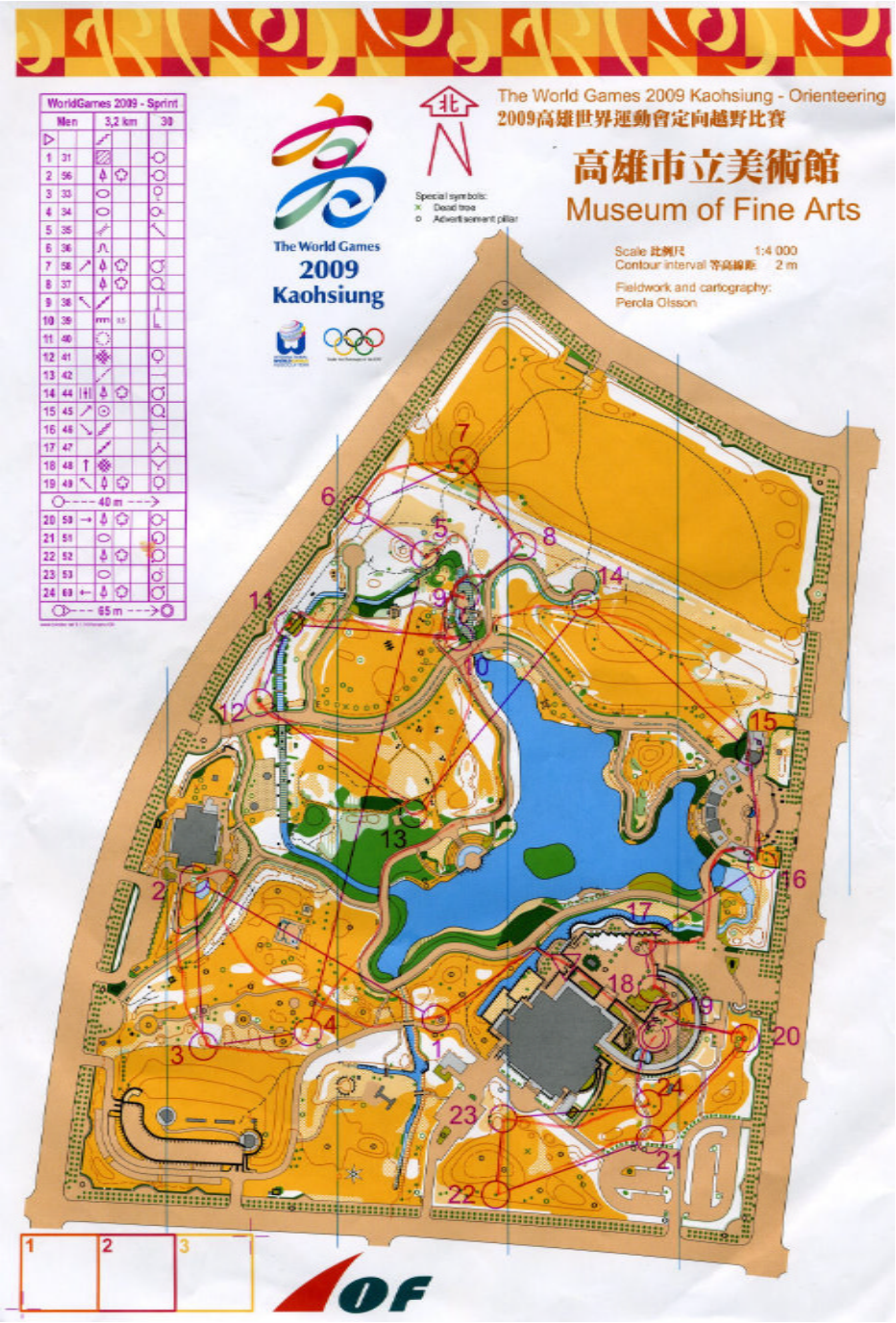
Afslutningsceremoni

Afslutningsceremonien var ikke så spektakulær som åbningsceremonien, men det var en dejlig aften som vi tilbragte sammen med det britiske og australske hold på en lille bar, hvor vi prøvede at lokke drinks ud af en buttet lille taiwansk dame ved navn 'Big Mama'.

Det var dejligt at løbe i en rigtig skov igen.

På vejen hjem standsede jeg ved O-Ringen for at se min lille søster Kate. Trods jetlag lykkedes det mig at løbe et par løb på den åbne bane 9.

Det var dejligt at løbe i en rigtig skov igen :-)


The World Games 2009 Kaohsiung - Orienteering
2009高雄世界運動會定向越野比賽
高雄市立美術館
Museum of Fine Arts
Scale 比例尺 1:4 000
Contour interval 等高線距 2 m
Fieldwork and cartography:
Percla Olsson
The World Games
2009
Kaohsiung
北
Special symbols:
Dead tree
Advertisement pillar
WorldGames 2009 - Sprint
Men 3,2 km 30
40 m
65 m
OF

Anne Skaug

Slovensk 5-dages

Slovenien er et mindre land end Danmark og har færre aktive orienteringsløbere, men på trods af dette formåede de endnu en gang at lave et 5 dages stævne i top klasse!

Deres ressourcer bliver lagt ved kortene og banerne. Og så er resten efter princippet »vi gør det så godt vi kan« - og det gør de. Alt kan lade sig gøre (næsten). Kommer man for sent til start, får man en ny tid, løber du med forkert brik, fikser de det...

Resten er efter princippet »vi gør det så godt vi kan«.

De tre første etaper havde samme stævneplads midt i skoven og med parkering på pladsen. Ganske dejligt og bekvemt.

De første dage var terrænerne meget svære med en masse lavninger i alle mulige størrelser og hvor det var ganske svært at læse sig ind hvis man først var væk. Banerne var generelt ikke særlig lange, men tiderne var ikke tilsvarende korte! Der var udfordringer til alle. Specielt de unge ungdomsløbere havde deres sag for. Lette baner, som vi kender dem fra danske løb, var der ikke, men de kom alle igennem med stort humør og succes.

Mere humant terræn

Tredjedagen var meget anderledes end de første dage, trods samme stævneplads. Denne del af skoven mindede mere om en god Silkeborg-skov med store bøgetræer og høje bløde bakker. Et terræn der burde være sagen for os danskere, men nogen kom til at "sove" lidt for meget og så var den gal. Andre mente at banelægningen var mindre spændende.

Banerne var generelt ikke særlig lange, men tiderne var ikke tilsvarende korte!

Fjerde og femte etape var henlagt til et noget fladere terræn, men alligevel fyldt med lavninger. Stævnepladsen var på en boldbane og start og mål var henlagt til en skov 500-1000 meter væk. En fin måde at få løst problematikken med at finde en egnet stævneplads, men lidt kedeligt at være tilskuer til, da man på ingen måde kunne følge med i hvem der kom i mål i hvilken rækkefølge.

M21E (82)		4.6 km 20 C			
1	398	Tue Lassen	Stener OK	42:47	0:00
2	531	Jan Procházka	NP team	44:19	1:32
3	717	Martin Grotle Soukup	Bakkelaget	44:55	2:08
4	243	Raffael Huber	OLJG Holde	45:12	2:25
5	833	Petr Losman	OK 99 HK	45:38	2:51
6	921	Lukáš Barták	BBA	46:43	3:56
7	389	Christian Christensen	IFK Göteborg	47:03	4:16

Resultat fra 1. etape. Det er ikke hver dag, man ser sådanne tider fra Tue, Christian m.fl. At vinde med 9,3 min/km....

Alle Panere kom igennem alle etaper og flere gjorde det i superstil.

Og så boede vi fantastisk dejligt. En mindre turistfarm oppe i bjergene, hvor vi kunne følge med i hvordan de fik høstet, hvordan en ballepresser fungerer, i råvarernes vej til køkkenet og alt dette foregik fra en liggestol ved kanten af poolen. Maden blev lavet helt fra bunden. Hjemmelavet suppe hver dag, hjemmelavet pasta og så fik vi smagt lidt af mange dyr. Mon ikke vi næsten var hele dyreriget rundt.

Kan anbefales!

At tage til Slovenien at løbe kan på det varmeste anbefales og også som turist. Det er et fantastisk land med en meget smuk og frodig natur. Stadig rimelig billigt og den laveste kriminalitet i Europa.

Næste år er der atter 5 dages løb i Slovenien i samme område som i 2007 [se Pan-Posten 625] , hvilket også byder på nogle smukke og gode terræner med masser af udfordringer for alle uanset niveau.

Næsten hele dyreriget rundt til middagen.

Erik Skovgaard Knudsen

VM MTB-O

Sprint i Neot Kedumim

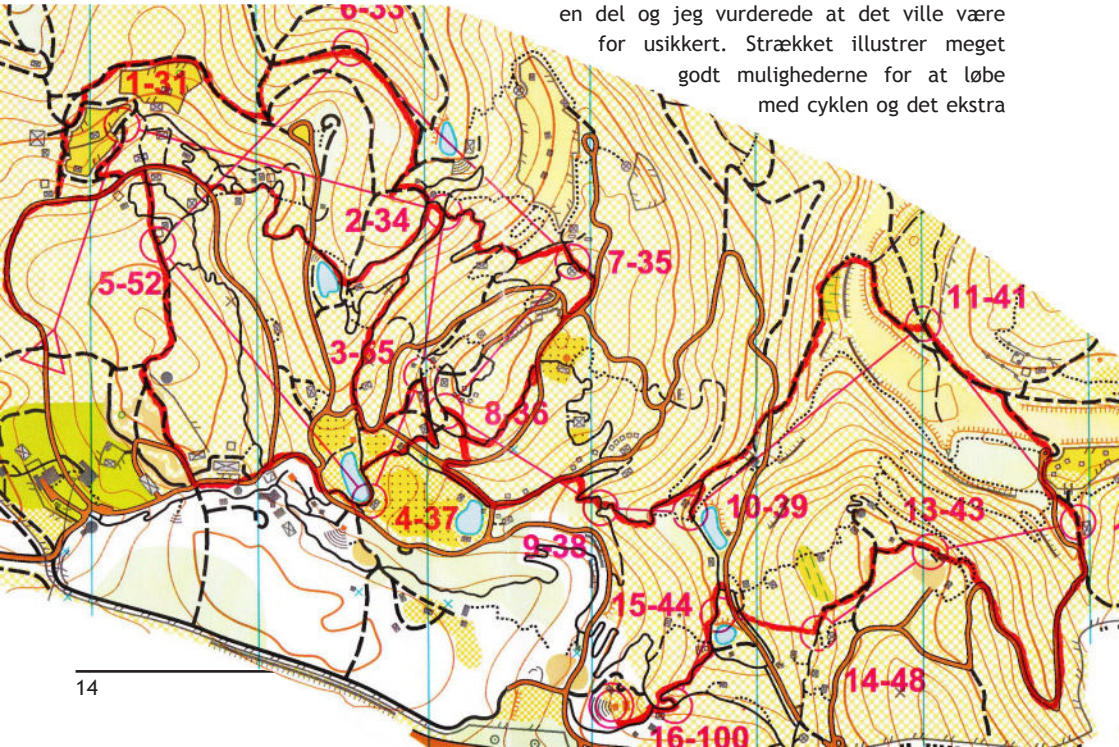
Efter to dage med teknisk uheld på hhv. mellemdistance og stafet, skulle der revancheres på sprinten og ikke mindst langdistancen.

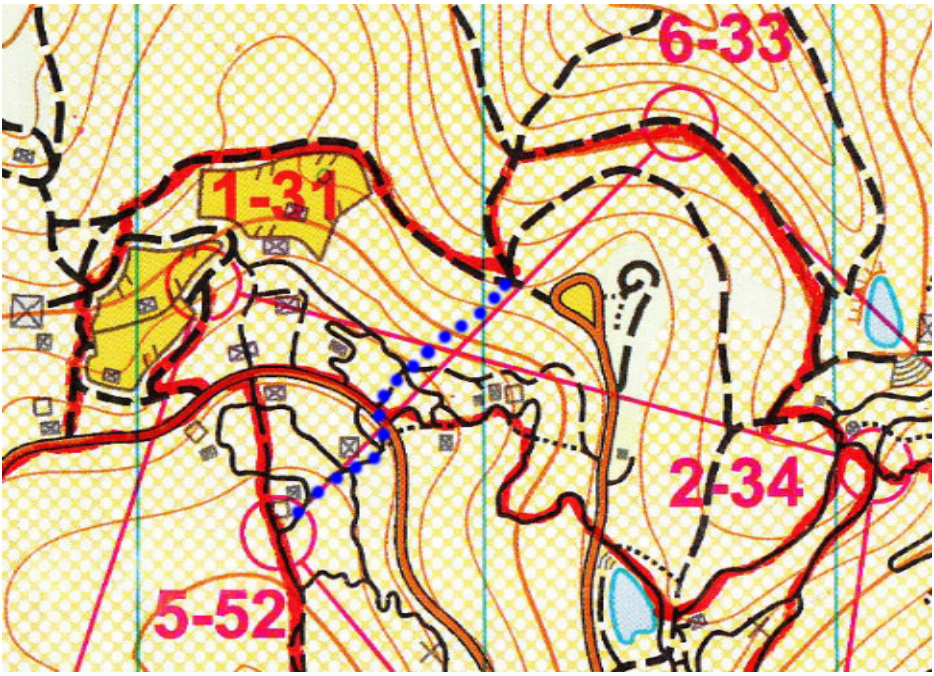
Man måtte godt løbe med cyklen - her Torbjørn Gasbjerg. (Foto: Dorit G.)

Sprinten skulle køres i Neot Kedumim - en Israelsk udgave af "Den Fynske Landsby", med masser af små snørklede asfaltstier og museumsinstallationer. Som det eneste sted ved dette VM, måtte vi her *ikke* køre i terrænet, men gerne løbe med cyklen - et ekstra forhold at vurdere sine vejvalg på.

Jeg kom egentlig fint ud af hullerne, pressede fornuftigt på og holdt koncentrationen i varmen. Jeg mister dog tid allerede til post to, på et lidt defensivt vejvalg bagud af posten. Det er dog helt bevidst i situationen og jeg har ingen idé om det derude.

Det største tidstab kommer på post seks. Her mister jeg over et minut, ved at køre venstre om. Jeg er bevidst om at det er det sikre valg og at jeg ikke vinder noget ved det, men gennemførelsen er enkel og fokus er ok. Det rigtige valg var at presse lige på og smide cyklen på nakken ned over bakken - lige mod posten, men buskadset vekslede en del og jeg vurderede at det ville være for usikkert. Strækket illustrer meget godt mulighederne for at løbe med cyklen og det ekstra





Defensivt vejvalg bagud fra post et og venstre rundt til post 6. Her havde direkte (blå prikker) været hurtigere).

vurderingselement det medfører. Den omvendte historie er strækket 14-15. Her tager både Torbjørn og undertegnede cyklen på nakken og løber ned over en meter høje stensætninger og vandingsanlæg, da løbbarheden ser tilforladelig ud mellem appelsintræerne. Vi taber 15-20 sek. på det, men man fedtspiller jo ikke sidst på en sprint…

Jeg kom i mål med en fornemmelse af at have kørt en ikke perfekt, men dog fornuftig sprint. Torbjørn havde ligeledes fornemmelsen af at have kørt et godt løb, men vi bliver hhv. nr. 20 og 14 - ikke lige det vi havde sat næsen op efter…

Men så var der jo heldigvis en langdistance dagen efter…

Erik i »den fynske landsby«. (Foto: Noam Ravid).

»Flade MTB-O-drenge«

Opskriften giver 3 stk. - mere end rigeligt til en hel sæson!

Ingredienser

- 3 friske MTB-O´ere i god form

- Masser af væske (gerne hospitals-drop-væske med salte, mineraler mv.)

- Fedtstof så bagen slipper bukserne

- Lidt sukkervand til tilberedningen

- Pynt med landsholdstøj og vandmelon

Tilberedning

Start med at tage MTB-O'erne op om morgenen og fodr dem grundigt af. Husk at holde dem på køl til de skal bruges.

Lad dem suge så meget af væsken som muligt i løbet af de næste 3-4 timer. De skal hele tiden løbe på toilettet, ellers skal der hældes mere på.

Transporter dem (stadig køligt) til tilberedningsstedet. Nu skal de virkelig være spændte.

Ælt lidt røverhistorier og anekdoter, samt gamle succesoplevelser og smiger ind i dem, til de bliver lystige og kåde.

Umiddelbart før "bagning" smøres de med fedtstof, svøbes i landsholdstøj og sættes til rette på cyklen. Herefter sendes de ud i en 50 grader varm skov, med alle illusioner, håb og forventninger i behold. Efter ca. 100 min. har du de møreste og mest medgørlige »flade VM-MTB-O-drenge« du kan forestille dig.

Og hvad kan du så bruge dem til? - Absolut intet de næste 18-20 timer…

(Foto: Dan Chissick).

PS: Opskriften gav ved afprøvning ingen medaljer - men tre glade danske drenge på podiet, hvilket har været et mål længe.

Beierholm

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

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten

Kvalitetstræning!

Frijsenborg 12/8

Familien Nørgaard stod for et meget velbesøgt træningsløb i Frijsenborgskovene. Som altid giver det en masse bakker i benene - og lejlighed til at hilse på vildsvinene, der dog blot forduftede ind i den nærmeste tykning.

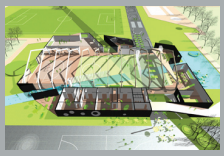
Gjern Bakker 26/8

Familien Lodberg/Ivarsen for et lige så velbesøgt træningsløb i Gjern Bakker. Ligeledes med rigeligt bakker, men også med blåbær. En meget hård træning, der gav mange udgåede på den »blot« 8,5 km lange bane.

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

Henrik Markvardsen

43-kavlen

Efter et par års tilløb blev det i år at Pan fik sin debut i 43-kavlen, som altid løber af stablen i området af Linköping.

Kim Jong-Il, 43 år.

Nordkoreansk forskning har påvist at 43 er alderen, hvor mænd topper intellektuelt, fysisk og på charmefronten.

43-kavlen er en 10-turs stafet hvor gennemsnitsalderen på holdet skal være 43 år, hvilket har medført at det i folkemunde nok bedst er kendt som gammelmands-tiomila.

Mindre kendt er nok at 43 år er valgte som gennemsnitsalder på baggrund af, at nordkoreansk forskning har påvist at dette er alderen hvor mænd topper intellektuelt, fysisk og på charmefronten. De tidligere år har man skulle være minimum 35 år for at løbe, en aldersgrænse der i år var sløjfet for at få flere deltagere. Et forsøg som alle ikke var helt tilfredse med, og som nok heller ikke skabte den ønskede effekt.

Prof' og det hele

Lørdag den 1. august var vi 10 mand plus 2 reserver der kørte mod Linköping, og vi følte os rimelig professionelle med hele 2 reserver med i bilerne. På den anden side er det måske bare rettidig omhu med en gennemsnitsalder på 44,9! Mod al statistik og sund fornuft fik vi ikke brug for reserverne.

De fik dog begge en god tur hos Gøteborg-Majorna som kunne mønstre hele 3 mand, hvoraf den ene var skadet.

Efter en forrygende effektiv opsætning af 6 små overnatningstelte og et klubtelt var vi alle klar til at få hvilet lidt inden Ebbe skulle sendes i skoven på 1. tur klokken 01.00 om natten. Det med hvilen blev der nu ikke så meget af, da vores nabo havde en af de mest irriterende højtskrigende unger jeg nogensinde har haft den tvivlsomme fornøjelse af at skulle høre på. Både volumen og udholdenheden var noget for rekordbøgerne.

Den Kære Formand ud på 1. tur i fin stil. (Foto: Torben Utzon)

Hvad var der ved den post?

Heldigvis påvirkede det ikke Formanden, som i fin stil klarede 1. turen og kom med teten ind.

Bjarne Hoffman fulgte fint op med en god anden tur og da Jens Knud Maarup halvvejs løb os op i førergruppen på den ugaflede lange nattur, var vi godt på vej til en rigtig god placering i vores debut. Men træerne voksede ikke ind i himmelen, Jens fik dårlige mave og måtte gøde jorden og tabte kontakten med feltet og tabte uundgåeligt en del tid.

Undertegnede løb næste tur og tabte 5 minutter på strækket til og bom ved posten hvor Jens

Der var strenge ordrer om at tjekke holdnummeret ved skiftet. Det ville jo være lidt pinligt med så mange års erfaring på holdet at blive disket pga. forkert kort! (Foto: Torben Utzon)

en time tidligere havde været på potten - dog uden jeg vil hævde at der var en direkte sammenhæng imellem de to hændelser.

Jeg sendte Torben Utzon ud på 5.turen og på strækket til de førnævnte efterladenskaber lavede Tut en 180'er, så mon ikke der alligevel var en sammenhæng? Jens, næste år må du altså holde dig til du kommer til de dertil indrettede faciliteter.

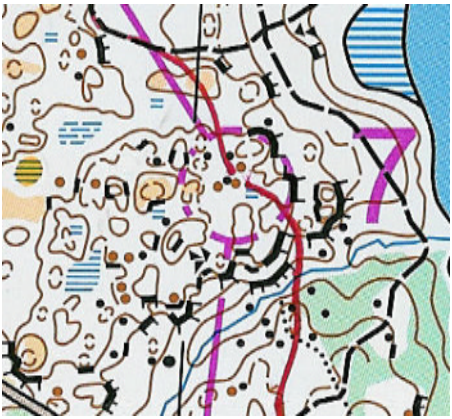
Grønskollingen til sidst

På 6. tur sendte vi rutinen i skoven ved Flemming Nørgaard, som løb rigtig godt på nær en post, som var både puttet og nok ikke sad helt stuerent.

På de to følgende ture løb Kent Lodberg og Søren Maarup gode stabile ture, hvorefter en noget støvet Thomas Hjerrild blev sendt i skoven. Det blev til et enkelt bom, men i betragtning af hvor ofte Thomas stifter intimt bekendtskab med løbesko, så er det ikke så ringe endda.

På sidste turen havde vi satset og sendte vores mest urutinerede løber ud og mod alle odds løb René rigtig godt og var kun et lille halvt minut fra bedste tid, hvilket gjorde at vi endte på 19. pladsen.

Efter en hurtig nedpakning af teltene, satte



Den berygtede post... Vejvalget er dog fra Göteborg-Majorna, der ikke havde de samme problemer...

vi kursen hjemad og kunne evaluere lidt på turen. Vi var vist alle enige om at terrænet og banerne var fine og udfordrende, og at vi næste år godt kan forbedre os resultatmæssigt. Selve stafetten er rigtig hyggelig men at det næste år ville være fint at tage af sted fredag så transporttiden og tiden på stævnepladsen ikke er ca. den samme.

Men hvis stafetten ikke falder sammen med andre løb næste år, så vender vi tilbage og gerne med flere hold (der er også andre klasser, både til kvinder og med højere gennemsnitsaldre).

Taktiske overvejelser til næste år

Hvis de bibeholder reglen om der ikke er nogen nedre aldersbegrænsning kan vi næste år stille med samme hold og udskifte René med Mads Skaug og have et par år i overskud, så pas på René!

Det rutinerede hold. (Foto: Kent Lodberg).

Kell Sønnichsen

DM Mellem

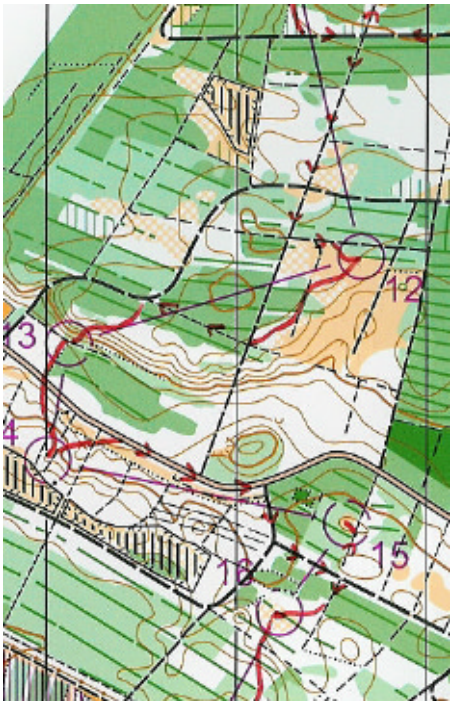
Tre guld og en bronze var det metallurgiske resultat af klubbens anstrengelser ved efterårets første danske mesterskab i Gødding Skov mellem Vejle og Billund.

Selvom den hed »skov« så havde den mere karakter af en typisk jysk plantage, dog med nogle skrænter ned til Vejle å. Da den stort set væltede i decemberorkanen i 1999, så var det en ret ung skov - og med en hel del mere eller mindre tydelige grendiger fra oprydningen i sin tid. Ikke alle havde lige stort held med at finde posterne ved grendigerne. Alderen på skoven betød også, at det ofte var en fordel at løbe udenom; de nye træer var for tætte at kæmpe sig igennem.

I H21 viste Christian Christensen at hans resultat ved langdistance ved VM - bedste dansker - ikke var en tilfældighed. Han vandt ret overbevisende med næsten et minut ned til Søren Bobach, der stillede op i H21 selv om han fortsat er junior!

Bjarne Hoffmann vandt næsten lige så overbevisende i H40, og Mona Nørgaard tog guldet i D60. Hos de unge fik Lars Hjerrild en sikker tredje-plads i H16.

Selvom han stod øverst, så var vinderen i H16 - Thor Nørskov, OK Øst - mindst.



Udenomsvejvalg og grendiger samt ung skov kendetegnede Gødding Skov.

Kraftige byger vekslende med solskin kendetegnede vejret...

Glade guldmedaljevindere.

Kell Sønnichsen

Løverne mod gubberne

På forhånd var der lagt op til en revanche-dyst mellem »de unge løver« fra FIF Hillerød og »de gamle gubber« fra OK Pan i Midgårdsormens Thor-klasse. Og dystet, det blev der!

FIF startede ud med at trække stille og roligt fra Pan på de første par ture. Det fik René Rokkjær sat skik på med den hurtigste tid på tredje-tur. Derefter trak FIF igen fra, og da sidste tur skulle i skoven kunne Rasmus Djurhuus starte ud med over 3 minutter ned til Christian Christensen. »Han *kan* hente det, men det er ikke sikkert, at han *gør* det«, som Bjarne Hoffmann sagde.

Men Christian viste igen klassem, så det *gjorde* han. Ved publikumsposten kørt før mål var de to sammen og det så ud til et lige så tæt opgør mellem præcis de samme to som ved Midgårdsormen sidste år. Desværre trak Rasmus nogle sekunder fra Christian på den sidste sløjfe, og slutresultatet blev det samme som sidste år: FIF Hillerød vandt nogle få sekunder foran Pan - efter næsten 5½ time i skoven.

I de øvrige klasser stillede klubben også hold, endda to i Freja (som i øvrigt er den eneste dame-stafet, jeg kender, der går om natten!). Her lagde Marie Hauerslev imponerende ud med at komme ind som nummer 2 under et minut efter Emma Klingenberg. Men så var krudtet også brændt af, og begge hold kravlede ned af resultatlisten. Præcis, hvor de endte kræver en nøjere sortering af resultatlisten, der er sorteret noget tilfældigt.

Det samme gør sig gældende for Odin-holdet, hvor der er hele 30 hold at sortere imellem. Men sidste-øjebliks ombytninger pga. skader gjorde, at Odin-holdet ikke længere kunne opfylde dame-kravet, så det løb under alle omstændigheder udenfor konkurrence.

Tjalfe-holdet var derimod i skarp konkurrence med 14 andre hold og endte på en flot 5. plads.

Christian Overvad klarede sit personlige mål - at komme under timen.

Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
September			
tirsdag	1	Kurver	T
torsdag	3	Bundtur	F
tirsdag	8	Kurver	T
torsdag	10	Intervaller	F
tirsdag	15	Kurver	T
torsdag	17	Bakketur	F
tirsdag	29	Kurver*	T
Oktober			
torsdag	1	Bakketur	F
tirsdag	6	Kompas	T
torsdag	8	Terrængtur	F
tirsdag	13	Intervaller	F
torsdag	15	Bundtur	F
tirsdag	20	Kompas	T
torsdag	22	Intervaller	F
tirsdag	27	Kompas*	T
torsdag	29	Terrængtur	F
November			
tirsdag	3	Vintercup - prolog	T
torsdag	5	Bundtur	F
tirsdag	10	Vintercup 1	T
torsdag	12	Intervaller	F
tirsdag	17	Bakketur	F
torsdag	19	Terrængtur	F
tirsdag	24	Vintercup 2*	T
torsdag	26	Bundtur	F

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

T = Teknisk træning
F = Fysisk træning
* = Fællesspisning

Generelt er tirsdag o-teknisk og torsdag fysisk træning.

November - februar er vintercupmåneder. Her er vintercuppen den eneste o-tekniske træning der tilbydes. Resterende tirsdage er fysisk træning. Der kommer nærmere om vintercuppen i næste nummer af Pan-Posten.

Den første tirsdag i hver måned holdes 10-15 minutters teknisk oplæg omkring et orienteringsteknisk redskab. Alle tirsdage i den måned trænes dette, via diverse momenttræninger.

Den sidste tirsdag i hver måned er der fællesspisning, forudsat nogen byder ind som kok. Denne dag samler vi op på det orienteringstekniske i den måned vi har været igennem.

/Henrik Jørgensen og Bjarne Hoffmann

KHM Invest ApS
Højbjerg

GARMIN™
... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
2/9	C	Uggerby	OK Vendelboerne	NJM-Nat 1	
6/9	B	Stenbjerg	Nordvest OK	Divisionsmatch, 2. div.	
9/9	C	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	NJM-Nat 2	
12/9	A	Velling-Snabegård	Aarhus 1900	DM Stafet	28/8
13/9	A	Linå Vesterskov	OK Pan Århus	DM Lang	
20/9	B	Uhrehøj/Myrhøj	St. Binderup OK	Divisionsmatch, 1. div	
23/9	C	Vesterriis	St. Binderup OK	KLUB-Nat	18/9
27/9	B	Blokhus	Aalborg OK	Op/ned 2.-4. div.	18/9
4/10	B	Jægersborg Hegn	Søllerød OK	DM Hold Finale	25/9
4/10	B	Vindum	Viborg OK	Op/ned 1.-2. div.	
7/10	Cn	Skive Plantage	Skive AMOK	Natteravn 1	
10/10	MTB	Blaabjerg	OK West	DM MTB-O	
11/10	MTB	Marbæk	OK Esbjerg	FM Stafet MTB-O	
14/10	Cn	Stendal/Ulvedal plantage	Karup OK	Natteravn 2	
21/10	Cn	Finderup	Viborg OK	Natteravn 3	
24/10	C	Plantagerne	Rønne IK	Bornholm Höst Open	
25/10	C	Blokhus Nord	Aalborg OK	NJM-Dag	16/10
25/10	C	Bolsterbjerg	Rønne IK	Bornholm Höst Open	
28/10	C	Vestre Plantage	Vestjysk OK	Natteravn 4	

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

Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbet. Det er pænt at tilmelde sig et par dage før, så løbstilmelderen har lidt tid at arbejde i.

Tilmelding til løb gøres via www.o-service.dk (kræver login, der kan fås hos løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til sekretæren:

Erik Skovgaard Knudsen, Nørre Allé 87, 2. th., 8000 Århus C, tlf. (+45) 22 42 36 26,
email: pan@orientering.dk

Løbskonto: 3627 127-3213

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

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
26/9	Botanisk Have	Kell Sønnichsen	Store runde P-plads [15]	
24/10	Storskoven	1900	Ørnereden [23]	
31/10	Fløjstrup	Kjærgaard & Hjerrild		
14/11	Vilhelmsborg	Fam. Skaug	Godset [7]	

[Tal] i firkantede paranteser 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