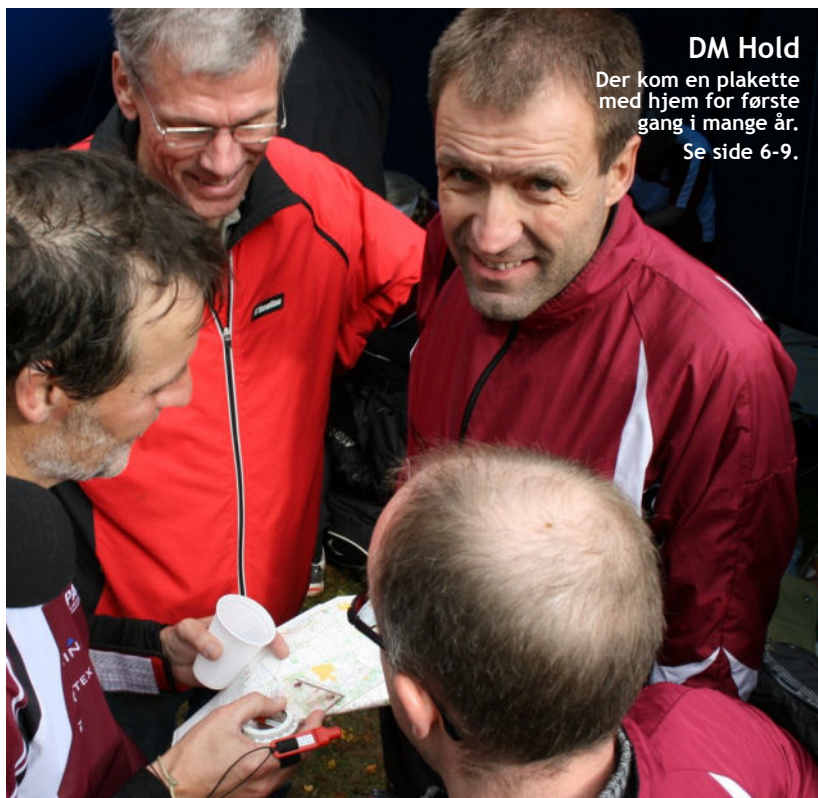


Pan-Posten

Nr. 638 - Oktober 2009



DM Hold

Der kom en plakette
med hjem for første
gang i mange år.
Se side 6-9.

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 Skovgaardsgade 10, 4. tv 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	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 Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
-------------------------------	--	-----------

Trænere

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 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

Nye løbere kan begynde her	3
Klubnoter	4
DM Hold i Jægersborg	6
Emil i Taiwan	9
DM Lang	10
Klubfestindbydelse	13
DM Stafet-ultralang	14
Vintercup 2009-10	16
En dag uden træning	17
Træningsplan	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
639	26/11 Klubmesterskab og -fest Generalforsamlingsindkaldelse Udvalgsberetninger Smålandskavlen Jættemilen	december



Nye løbere kan begynde her

Som så mange andre »fag« har orienteringsløb en mængde fagudtryk og - især - forkortelser. Her er nogle af dem, man kan støde på i daglig tale i klubben:

DOF Dansk Orienterings-Forbund.
HB DOFs Hovedbestyrelse.
FM Forbundsmesterskab. Det er et DM, der ikke er anerkendt af Danmarks Idræts-Forbund (DIF).
JFM Jydsk-Fynsk Mesterskab.
SM Sjællandsmesterskab - eller svensk mesterskab!

NOM/NOC Nordisk Mesterskab.

WOC World Orienteering Championship.

WMOC World Masters Orienteering Championship. VM for H/D 35 og op. Pan arrangerede i 1999 med godt 3600 deltagere.

JWOC Junior World Orienteering Championship. I daglig tale Junior-VM.

KUM KredsUngdomsMatch - en match mellem de bedste ungdomsløbere i de tre kredse. Især berømt/berytget for festen.

Tio Tiomila. Den største svenske stafet på i alt 10 svenske mil (100 km). Pan sender hvert år flere hold.

TKC TalentKraftCenter. Et samarbejde mellem DOF og Team Danmark (TD) om at udvikle de bedste junior-løbere.

Bom Når man laver en fejl i orienteringen - men det ved du sikkert allerede...

MTB-O Mountainbike-orientering, dvs. orientering på cykel. Vi har nogle skrappe drenge og piger i klubben, der kan det.

Retvende Når kortet skal rettes ind mod nord, så terrænet passer. Også kaldet »nordvende«.

Post En person, der bringer breve ud.

Bingo Når en post (se ovenfor) er placeret så det er rent held, om man finder den.

Nørde Når man gennemgår og/eller diskuterer sin bane med andre - hvad enten de gider høre på det eller ej.

/Kell.

Kære Pan'er

Du inviteres hermed til

Klubmesterskab 2009

Så er det igen ved at være tid til årets klubmesterskab.

Vi mødes

Dato: lørdag 7. november 2008

Mødested: Parkering plads ved stadion, ud mod Stadion Allé

Mødetid: kl. 11.30!

Bilerne fyldes og herefter fælles afgang til løbsområde.

Der vil blive udleveret instruktion ved mødstedet.

Banelægger: René Rokkjær.

Tilmelding: På klubbens hjemmeside



Har du en lille arrangør i maven er her et kursustilbud:

Fra ide til færdigprintede kort

Efter prologen i Vintercuppen, den 3. november, vil der være introduktion til Condes (banelægningsprogram), kortfiler og print i OK Pan.

Der kræves ikke kendskab til nogen af førnævnte emner for at deltage. Det er heller ikke nødvendigt at medbringe egen computer, men har du en bærbar er du meget velkommen til at tage den med.

Vi gennemgår i roligt tempo det du bør vide for at omsætte din ide til et færdigprintet kort, klar til at tage med i skoven.

Skal du lave Vintercup, træningsløb, tirsdagstræning eller lignende så får du her en rundvisning i de vigtigste funktioner og faldgruber i Condes. Vi kigger på kortfiler og vi printer et kort.

Forventet varighed 60 minutter!

Instruktør: Henrik Jørgensen

Spørgsmål kan rettes til henrik@fodsporet.dk.

OBS.: Det er muligt at spise suppe mens man deltager i kurset.

Generalforsamling 2010

Sæt allerede nu kryds i kalenderen ved torsdag den 21. januar 2010. Det er datoen for OK Pans generalforsamling.

Egentlig indkaldelse kommer i næste nummer af Pan-Posten. Der vil der også være beretninger fra de forskellige udvalg



Damesaunaen

Bestyrelsen og husudvalget ved Hans Christiansen er ved at indhente tilbud på forbedringer på damernes sauna.

Der kan derfor godt blive lidt "byggerod" på et tidspunkt her i efteråret.



Efterlysning

I arrangementsudvalget søger vi en - gerne to - der har lyst til at være med til at være med til at arrangere klubfester, julehygge osv. Arbejdsbyrden er bestemt overkommelig, da vi kun har 2-3 møder om året. Mest »travlt« er der op til årets klubfest i november.

Sidder du inde med gode ideer til arrangementer eller med ideer til hvordan en klubfest også kan være, så lad os høre fra dig. Langvarigt medlemskab er ikke en nødvendighed! Vi ser gerne nye ansigter.

Nuværende udvalg består af: Anne Skaug, Christian I. Overgaard, Trine Kristensen, Pia Wichmann og Caroline Andreasen.

Hevendelse til: anne.skaug@knus.dk eller 86277670.



Herrejulefrokost 2009

Årets Herrejulefrokost 2009 nærmer sig med hastige skridt!

Datoen er fastsat til **fredag d. 18. december**, stedet er Silistria.

kl. 18.00 starter årets juleløb (man skal være omklædt klokken 18.00), herefter sauna og lækker middag.

Du skal gøre følgende: Notér dit navn og telefonnummer. på liste på Silistria inden søndag den 12. december.

Jeg deltager naturligvis aktivt i planlægning og afvikling, men kunne godt bruge et par kvikke hoveder til at hjælpe mig. Jeg skal bruge hjælp til selve festen og så skal vi have nogen til at fikse et finurligt juleløb.

Henvendelse til Ebbe@loberen.dk

Tilmeldingsliste ophænges midt november på Silistria.

Betaling på dagen for snaps og mad.

Jeg vil gerne opfordre alle til at møde op, unge og gamle, nye og rutinerede. Det plejer at være knaldhamrende hyggeligt.

Mvh.

Komiteen bag herrejulefrokosten
/Ebbe Nielsen



Klubbens delegation til DM Hold i Jægersborg Hegn - eller i hvert fald en hel del af den.



Familien Spanner

DM Hold i Jægersborg

Hvor mange kilo madpakke kan en familie på fire fordøje på en 12-timers skovtur? Dette kunne godt være indledning på en familie quiz i DR - men nej. Vi taler her om de indledende øvelser til DM for hold i Jægersborg, som vi havde indvilget i at deltage i.

Vi - Uffe, Anni, Anna, Katrine og Emme - er en familie på fire og en kusine, der i foråret startede op på ungdomsholdet - med en smule løbeerfaring i bagagen og lyst til udfordringer i fællesskab.

Vi er blevet taget godt imod af alle medlemmer af Pan og havde derfor ikke de store bekymringer ved at drage afsted på en heldagstur i bus.

Lang tur - tidlig afgang

Vel orienteret på mail og med før omtalte madpakke på køl, drog vi afsted mod Århus. Vi var i god tid og det kan være en ulempe: Der var hverken Pan-folk eller bus af finde kl. 05.45. Vi nåede at ringe til en livline, før der kom folk til P-pladsen. Så vi var da det rigtige sted.

Bussen blev læsset, og der indfandt sig hurtigt ro. Der var god tid til at få sig en lur inden de medbragte rundstykker skulle fortæres. Dem var der i øvrigt rigeligt af - en regnefejl havde sikret morgenbrød ad libitum!

Efter ankomst til Rundforbi Stadion skulle den sidste del af turen tilbagelægges til fods.



Både læsning og morgenmad var der tid til på den 4 timer lange bustur til Hovedstaden.



Fladt og hurtigløbet terræn betød at man ikke skulle mange millimeter væk fra delstræksstregen - undtagen de finurlige områder, der var tegnet forbløffende præcist og blev vel udnyttet af banelæggerne (post 12-13).



Hyggelig lille stævneplads med god læ fra den hårde vestenvind.



Koncentration hele vejen hjem - også fra sidste post til mål - betød at kun to løbere havde fejlklipt/manglende post.

Vi blev sendt i skoven med det ene formål at gennemføre - hvor svært kunne det være?

Vi hankede op i alle ejendele og begav os afsted. Sjovt nok har gåture altid været fulgt af højlydt stønnen og "er vi der ikke snart". Dette forstummer, når selskabet og formålet er det rigtige - også selvom der er 1,8 km til stævnepladsen!

Nu gælder det!

Der var fælles instruktion ved formanden. Vi var flere, der var nye og skulle have lidt instruktion i at bruge den elektroniske chip og startboksen.

Terrænet var fladt og forbundet af en del

stier, så det skulle være til at finde ud - og vi blev sendt i skoven med det ene formål at gennemføre - hvor svært kunne det være?

Dagen gik med at få alle afsted og hjem igen - der var tæt løb om medalje-pladserne, men det endte med at blive bronze til Pan.

Modsat morgenens køretur, hvor de fleste forsøgte at indhente den tabte nattesøvn, foregik hjemturen i højt humør og med en livlig aktivitet i midtergangen.

Der blev, fra gamle Pan'ere, fulgt op på om de nye havde haft en god tur i skoven og lavet lidt PR for fremtidige arrangementer.

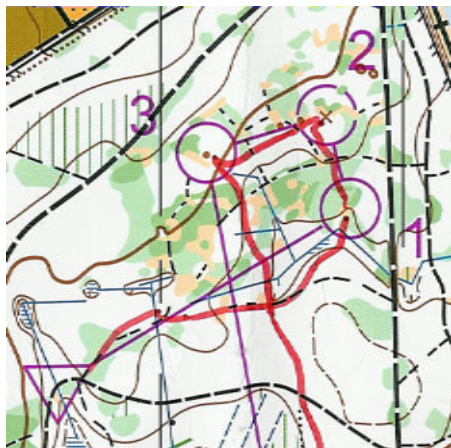
Ligeledes blev der »nørdet« i kort og vejvalg på alle niveauer. Det er virker som om, at et orienteringsløb ikke er slut før der er evalueret



Vejvalgsnørderi - hele vejen fra målgang til hjemkomst i Århus.

med ligestillede! Som en ekstra dimension var der denne søndag også mulighed for at opstille scenarier der kunne havde resulteret i lidt flere point og en evt. andenplads.

Vel hjemme i Skovby er der tid til eftertanke: Endnu en god dag i skoven med udfordringer for hjerneceller og fysik, store som små. Og vi ser allerede frem til næste gang!



De svære baner blev umiddelbart efter start smidt ud i en gang finorientering i noget tilsyneladende tilforfældigt, men i virkeligheden svært gennemsigtbart. Det fik banelæggerne ros for!



Torben Utzon

Flot indsats i divisionsfinalen

Pan havde i år brugt lidt flere ressourcer end tidligere på at stille med et godt hold som muligt - bl.a. blev Signe Søes og Rasmus Oscar hentet hjem fra Stockholm ligesom Gry Johannsen og Christian Christensen var på visit fra Göteborg.

Selvom der kun var 5 døgn fra pladsen i finalen var sikret til tilmeldingsfristen udløb, lykkedes det at samle et stærkt hold på 74 personer - langt de fleste tog imod tilbuddet om gratis fælles transport fra Århus Stadion kl. 06.00.

På forhånd så det ud til at de 4 klubber fra Nordkredsen og Østkredsen skulle kæmpe om de 3 medaljepladser, og det kom også til at holde stik. Det blev en meget tæt fight, inden FIF-Hillerød kunne modtage guldet for sejren. Tisvilde Hegn OK blev nr. 2, mens Pan sikrede sig 3. pladsen foran Silkeborg OK.

Resultatet

Pan-Silkeborg	103-98
Pan-FIF Hillerød	101-103
Pan-Tisvilde Hegn OK	97-106
Pan-Odense OK	123-78
Pan-OK HTF	121-79



En glad Carsten Dahl kunne hæve sejrstrofæerne da det stod klart, at FIF Hillerød gik ud af det tætte opgør som vindere.

Men bare vent til næste år...

Som det fremgår var Pan kun 2 point fra at slå FIF Hillerød. Disse point kunne f.eks. være hentet, hvis Marie Hauerslev havde løbet 3 sekunder hurtigere på bane 2B. Eller også skulle Frank Linde have løbet 18 sekunder hurtigere på bane 3A! Det havde dog ikke været nok til at vinde - sejren ville i så fald være gået til Tisvilde Hegn OK!

Banesejre

Det blev til 3 flotte banesejre:

Bane 1) René Rokkjær

Bane 2A) Thomas Hjerrild

Bane 4A) Flemming Nørgaard

Der var 5. andenpladser:

Bane 2B) Signe Søes

Bane 4A) Knud Sørensen

Bane 5) Dion Petersen

Bane 6) Signe Just Boe

Bane 7B) Rikke Ivarsen

Endelig blev der opnået 4 tredjepladser:

Bane 1) Christian Christensen

Bane 4B) Mona Nørgaard

Bane 5) Asger Stensig Køppen

Bane 6) Rikke Kornvig

Jeg vil også nævne Henrik Jørgensens imponerende fjerdeplads på bane 1 foran adskillige landsholdsløbere!

Næste år.....

Beierholm

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



Kell Sønnichsen

Emil i Taiwan

Mens andre i klubben lavede DM var årets træner, Emil Thorsen, i Taipei med døvelandsholdet, som han er landstræner for. Årsag: Deaflympics - OL for døve.

Med både langdistance, mellemdistance, sprint og stafet var det en hård uge for løberne. Men det var netop på den afsluttende stafet, at det danske hold slog til - ikke med hastighed, men med teknik.

Med 34 poster på de tre 3 km ture - i alt 102 poster! - på et meget teknisk og detaljeret (sprint-)terræn i Yang Min nationalparken var risikoen for fejlklip stor. Tåge og massiv styrtregn ligefrem øgede risikoen. Emil havde givet løberne besked på at løbe 300% sikkert, og så lade de andre hold om at løbe hurtigt.

Taktikken lykkedes. Ukraine røg ud med fejlklip på andenturen og Taiwan på sidsteturen. Dette vidste Allan Thesbjerg dog ikke, da han blev sendt afsted på sin sidstetur. Godt nok hentede han Schweiz med 3½ minut allerede ved post 2 og spurtbesejrede ham i opløbet, men det var jo kun om en 5.-plads - troede han. I virkeligheden var det bronze-medaljen, han dermed sikrede - i øvrigt den eneste danske medalje ved Deaflympics.



Landstræner, bronzeholdet og holdleder efter medaljeoverrækkelsen.



John Holm, stævneleder

Rasmus Djurhuus (medlem af klubben, men løber for FIF Hillerød) vandt H21 med mindre end et minut ned til René Rokkjær. (Foto: K. K. Terkelsen).

DM Lang

Klubben afviklede den 13. september 2009 det mest prestigefyldte mesterskab i orienteringsløb: DM på den klassiske distance, kaldet DM Lang.

Vi havde oprindelig håbet på at kunne anvende Addit eller Løndal skov til mesterskabet og forsøgte senere at få tilladelse i Ravnsø alle uden held.

Vi henvendte os derfor til Silkeborg OK og fik lov til at låne Linå Vesterskov. Skoven er meget velegnet til et DM Lang, da den består af svære kuperede terræner i den vestlige del og fladere diffuse partier i den østlige del. Da der samtidigt er et overordnet net af veje, kan man også lave egnede begynder og mellemsvære svære baner.

Alt inklusive

I samråd med klubbens bestyrelse valgte vi at forsøge at lave et teknisk godt stævne, som ikke måtte give underskud; men at vi samtidig ville gøre det til en rimelig pris. Vi ønskede ikke opkræve alle mulige tillægspriser, så som at tjene penge på at leje brikker ud, opkræve parkeringsafgift og tilbød også løbere, at de kunne eftertilmelde sig til dobbelt startafgift

indtil til 1 uge før stævnet, hvor man normalt opkræver den maksimalt tilladte pris på 3 x startafgiften.

At det så alligevel lykkedes af få et pænt overskud på stævnet skyldes bl.a., at vi solgte 40 åbne baner, havde et godt samarbejde med Århus 1900 om lån af materiel, og at vores kiosk næsten fik udsolgt.

*Alle vores lånte toiletter
overnattede hjemme hos
Christian.*

Succes!

Stævnet må betegnes som en succes. Som stævneleder modtog jeg efterfølgende en del mails fra deltagere, der gerne ville sige tak for et godt stævne:

»Godt terræn, godt kort og gode baner.«

»Spændende at I turde lave børnebanerne på en ny måde«. Henriette F. Andersen havde lavet en skattejagt.

»Fin service i starten med hjælp til at finde brystnumrene.«

»Speakning og resultatsformidlingen fungerede bare.« Beregningen kunne oplyse at den samlede resultatsliste var på nettet inden den sidste løber var nået hen til væsken efter målgang - så kan det vist ikke gøres bedre.

»Solide stativer til væske i skoven.«

Det lykkedes, at få TV (DR1) til at komme. De filmede i godt ½ time på stævnepladsen; men det resulterede kun i ½ minuts indslag i sporten søndag aften.

Dagen før løbet udsatte han selv samtlige 130 poster.

Stor indsats af alle

Da vi planlagde stævnet, gjorde vi det ud fra et ønske om, at flest mulige hjælpere skulle have mulighed for at løbe DM Stafet om lørdagen.

Det betød, at vi allerede startede fredag kl. 16 med at etablere stævnepladsen og fik en del på plads her. Det stressede os dog lidt, at vi først modtog det materiel, som vi delte med Århus 1900 mellem kl. 17-18 lørdag, så vi kom lidt sent hjem lørdag.

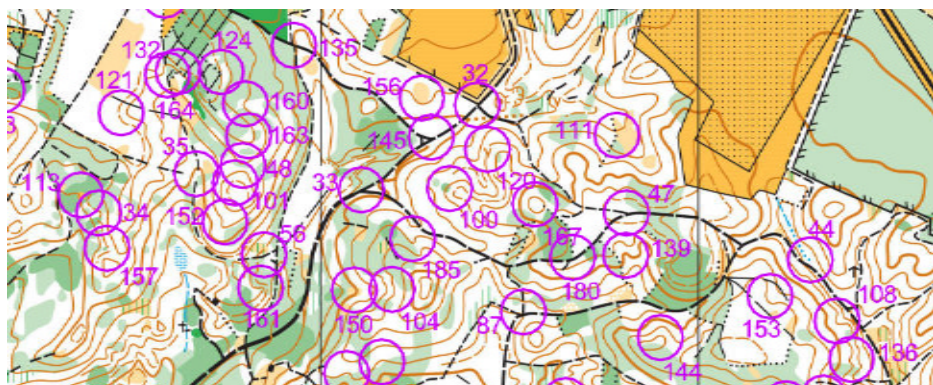
Henrik Jørgensen var banelægger. Dagen før løbet udsatte han selv samtlige 130 poster.



Når præmieskamler ikke skal bruges til præmieoverrækkelse kan de bruges som... stige! (Foto: Michael K. Sørensen).

Han fik megen ros for banerne og vinderen af H21, Rasmus Djurhuus, udtalte efter løbet: »Det er en af de bedste baner, jeg har løbet i dansk terræn. På store dele af banen var jeg så presset orienteringsmæssigt, at jeg ikke havde overskud til at læse fremad«

Vores materielmand Christian I.O. gjorde en



130 poster fylder en del...



Lånte toiletter skal der da passes behørigt på...



Hurtig oprydning. 1½ time efter at sidste løber var kommet i mål var stævnepladsen ryddet og posterne samlet ind. (Foto: Michael K. Sørensen).

kæmpe indsats og viste også, at man skal passe godt på lånt materiel. F.eks. overnattede alle vores lånte Mars toiletter hjemme hos Christian natten mellem søndag og mandag.

Stor tak til alle

Til sidst vil jeg gerne sige en stor tak til alle de 60 hjælpere. I havde hver især en vigtig opgave at udføre, og det ville ikke være muligt at afvikle et stævne i den kvalitet, som vi gjorde, hvis vi var færre. Så I kan alle med rette være stolte af jeres indsats.

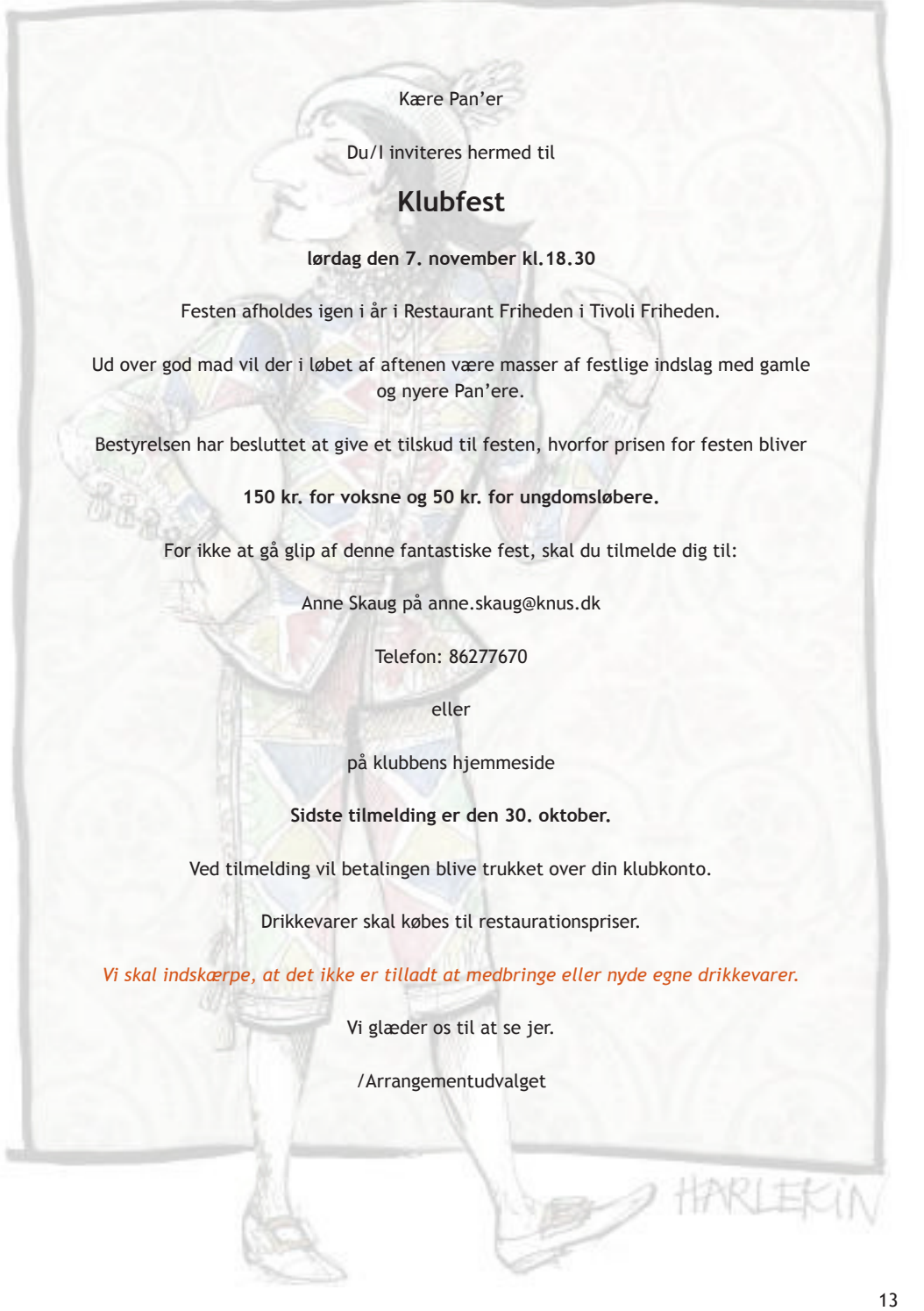
Også ros fra formanden

Der er også roser fra Ebbe Nielsen for afviklingen af DM Lang. Specielt oprydningen bagefter lagde han mærke til:

»Det er lækkert at være med i en stor klub, hvor alt bare klapper«.



Stor koncentration i speakerteltet - nødvendigt når der skal holdes øje med over 30 klasser. (Foto: Michael K. Sørensen).



Kære Pan'er

Du/I inviteres hermed til

Klubfest

lørdag den 7. november kl.18.30

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

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

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

150 kr. for voksne og 50 kr. for ungdomsløbere.

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

Anne Skaug på anne.skaug@knus.dk

Telefon: 86277670

eller

på klubbens hjemmeside

Sidste tilmelding er den 30. oktober.

Ved tilmelding vil betalingen blive trukket over din klubkonto.

Drikkevarer skal købes til restaurationspriser.

Vi skal indskærpe, at det ikke er tilladt at medbringe eller nyde egne drikkevarer.

Vi glæder os til at se jer.

/Arrangementudvalget



DM Stafet-ultralang

Udtagelsesløbet i Gjern Bakker burde måske have advaret mig, men jeg tog det blot som en smutter, at jeg skulle løbe bane 1. 8½ km derude er hårdt - meget hårdt.

Efter at have overlevet udtagelsesløbet og noget mail frem og tilbage endte jeg som det tynde øl på et H35 hold med Ebbe Nielsen og Morten Fenger-Grøn som de to øvrige ingredienser.

Langt og hårdt - meget hårdt!

Det havde nu ikke ændret så meget, hvis jeg var kommet på et hold i min normale vægtklasse, H40, idet H20 (som dækkede fra 15 år), H21, H35 og H40 alle skulle løbe samme bane. Det er vist første gang siden man gik fra klassebetegnelserne »drenge«, »juniorer«, »seniorer« og »old boys« at et så stort aldersspænd - 30 år - har løbet samme bane til et dansk mesterskab.

Vi fik da i hvert fald noget for pengene...

I dette tilfælde var det så en 8,3 km bane i Velling-Snabegård - en skræntskov, der i

stejlhed kan konkurrere med det ypperste i Danmark.

Øllet var ikke længere bare tyndt, det var blevet nærmest homøopatisk.

Ideen med flere klasser på samme bane var udmærket. Med samlet start i de fire klasser gav det en mulighed for en rigtig stafet-følelse med mange, der løb rundt om en. Men for os gamle (og sikkert også for de yngste) var det nu lige langt nok.

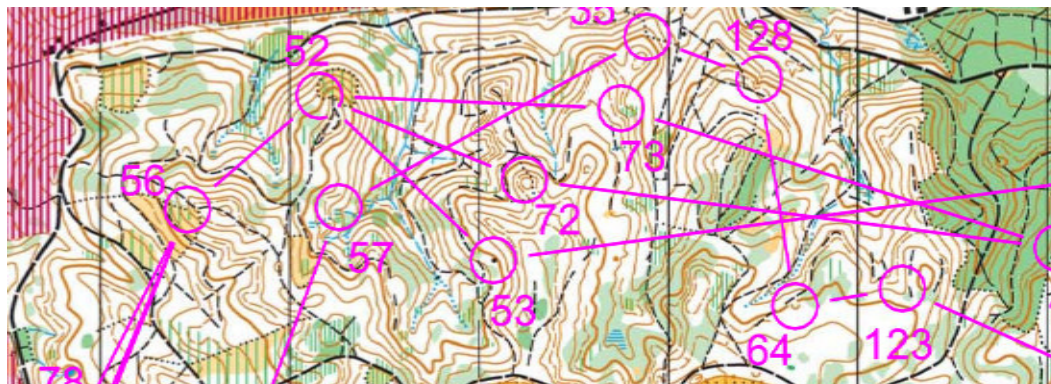
Så det var en meget træt andentur, som kunne levere stafetten videre til Morten, og øllet var ikke længere bare tyndt, det var blevet nærmest homøopatisk. Morten kvitterede så med en af dagens hurtigste tider på sidsteturen og trak dermed holdet op på andenpladsen.

Der var dog stadig lige et kvarter op til vinderne fra FIF Hillerød.

Vi fik da i hvert fald noget for pengene...

Flot stævneplads

Bortset fra det, så var der ikke en plet at sætte på resten af stævnet, som Aarhus 1900 havde »banket sammen« - hvilket skal tages helt bogstaveligt. De havde brugt det meste af ugen op til stævnet med at banke stævnepladsen



med både speakertårn og bro sammen - en bro, der ikke stod tilbage for den, der blev brugt på stafetten til VM i 2006!

Eneste kiks omkring stævnepladsen var vist, at der blev totalt udsolgt i kiosken, så der hverken var en øl eller kage til oprydningen bagefter!

Flotte resultater

Med 17 hold, hvoraf 6 tog medaljer, kan klubben vist godt være sin indsats bekendt. Det blev til en guldmedalje i H40 (Kenneth Skaug, Bjarne Hoffmann og Thomas Hjerrild) og som nævnt ovenfor sølv i H35.

Det blev det også i H21 (Claus Bloch, René Rokkjær, Christian Christensen), hvorfor vi var relativt tæt på at opfylde sidste års mål formuleret af en eller anden: At vinde alle klasserne H21, H35, H40 og H45. Det blev i hvert fald til medalje i de tre af dem.

Sølv fik vi også i D21 (Rie Baun Christensen, Gry Johannsen, Marie Hauerslev), mens H/D-12 (Caroline Finderup, Mads Skaug, Rikke Ivarsen) og D55-holdet (Else Hass, Lilian Sørensen og Mona Nørgaard) tog sig nogle bronze-medaljer.



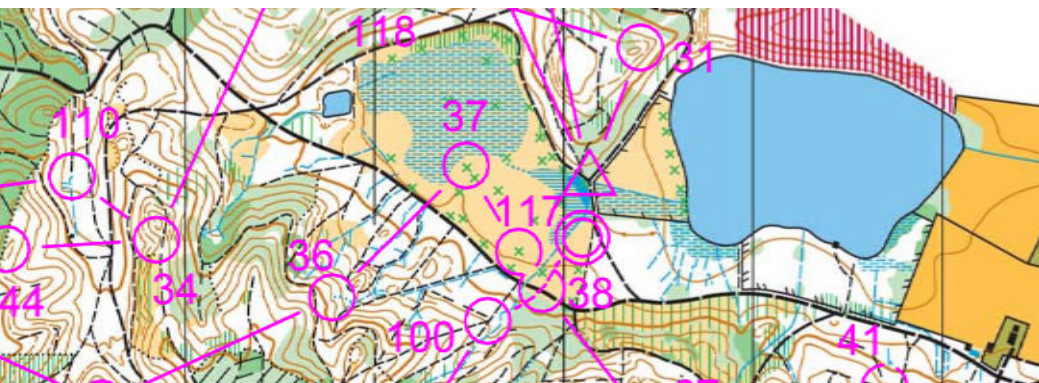
Koncentreret Rie på vej ud på første tur.



Lasse Werling lægger hårdt ud og er både først ude og først hjemme igen.



Vinderne i H40. (Foto: Torben Utzon).





Vintercup 2009-10

Årets vigtigste konkurrence!



Henrik Jørgensen

I Vintercuppen kæmper alle mod alle, og takket være et handicapsystem - en procentsats, som løbstiden ganges med - har alle lige gode chancer for at kunne iføre sig den gule føretrøje!

Vintercuppen består af korte orienteringsbaner med et twist. Banelæggeren bestemmer momentet, men der indgår kun et minimum af tilfældighed, så man kan stole på sin orienteringsevne.

Der er to baner, begge med en forventet vindertid på 15-20 minutter og makstid på 60.

Vintercup Classic: svær orientering, med momenter efter banelæggerens fantasi

Vintercup Light: en noget lettere udgave (mellemsvær orientering), med stort set samme moment som på Classic.

Tilmelding er kl. 18 dagen før den enkelte afdeling. Der er åbent for eftertilmelding frem til kl. 14 på dagen, og måske helt indtil kl. 18 afhængig af arrangør. Eftertilmeldte bliver placeret forrest på startlisten!

Suppe

Til alle afdelinger med udgangspunkt fra Silistria vil der være suppe efter løbet.

Læs mere på hjemmesiden i slutningen af oktober.

Spørgsmål? Skriv til henrik@fodsporet.dk eller tlf 2042 1544.

Afdelinger

<i>Dato</i>	<i>Afdeling</i>	<i>Arrangør</i>
3/11	Prolog	Rene Rokkjær
10/11	1. afdeling	Gry Johannsen
24/11	2. afdeling	J. og M. Finderup
1/12	3. afdeling	Kent Lodberg
15/12	Ultrasprint	Kell Sønnichsen
5/1	5. afdeling	(mangler)
12/1	6. afdeling	Henrik Markvardsen
26/1	7. afdeling	(mangler)
2/2	8. afdeling	Jacob Overvad
23/2	Finale	Signe, Jette, Lina, Christian

Arrangører modtager 80 point for deres indsats!

Har du lyst til at arrangere, eller hjælpe en arrangør, så skriv til henrik@fodsporet.dk.

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63	Vesselbjergvej 41
Postboks 1086	Postboks 27
8200 Århus N	8370 Hadsten



Henrik Jørgensen

En dag uden træning er en dag uden mening!

Sådan er det også i OK Pan, hvor der næsten dagligt er et træningstilbud! Til at holde styr på de trænende er der altid en træningsansvarlig.

Tirsdagstræning

Til de tekniske træninger om tirsdagen er der hver gang en ansvarlig for træningen. Denne person skifter fra gang til gang, det kan være både rutinerede og knap-så-rutinerede som påtager sig at lave en træning.

Ud over den træningsansvarlige kan du møde et team bestående af **Palle Korsbæk, Sarah Thomsen, Jeppe Borch og Andreas Lyngaa!** Deres opgave er at tage sig af de nyere løbere til træning. De giver lidt ekstra instruktion og er der til at svare på alle typer af spørgsmål om træning eller klubben!

Torsdagstræning

Til de fysiske træninger om torsdagen er der et team af løbere som sørger for at sætte træningen i gang.

Rasmus Djurhuus, Bjarne Knudsen, Thomas Gadsbølle og Anders Bank vil på skift være ansvarlige for at starte træningen fra Silistria. De fortæller forud for træningen hvad dagens oplæg er. I starten af træningen sørger de for at alle kommer med i den rigtig retning, og efter lidt fælles opstart bliver der delt ind i mindre grupper.

Denne gruppe af træningsansvarlige vil hver gang gerne have hjælp af yderligere et par personer til at sikre at alle kommer godt med ud på en træning, og ikke mindst kommer hjem med en god oplevelse. Vil du gerne give en hånd så kontakt henrik@fodsporet.dk

Styrketræning om mandagen

Fra uge 43 starter den ugentlige styrketræning. Mandag kl. 20.30 er der fælles cirkeltræning i pigernes gymnastiksal på Holme Skole. Cirkeltræningen tager ca. 60-75 min. Efterfølgende er der boldspil i hallen for de interesserede.

Kommentarer eller spørgsmål til træningen i OK Pan kan stilles til træningskoordinator **Henrik Jørgensen**, henrik@fodsporet.dk



Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
Oktober			
torsdag	15	Bundtur	F
tirsdag	20	Kompas	T
torsdag	22	Intervaller	F
tirsdag	27	Kompas*	T
torsdag	29	Terræntur	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	Terræntur	F
tirsdag	24	Vintercup 2*	T
torsdag	26	Bundtur	F
December			
tirsdag	1	Vintercup 3	T
torsdag	3	Bundtur	F
tirsdag	8	Terræntur	F
torsdag	10	Bakketur	F
tirsdag	15	V.-cup 4 (Bot. Have)	T
torsdag	17	Intervaller	F
tirsdag	22	Bundtur	F
torsdag	29	Bundtur	F

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

T = Teknisk træning

F = Fysisk træning

* = Fællesspisning

November - februar er vintercupmåneder. Her er vintercuppen den eneste o-tekniske træning der tilbydes. Resterende tirsdage er fysisk træning.

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.

Husk også styrketræning hver mandag aften kl. 20.30 på Holme Skole. Det begynder første uge efter efterårsferien, dvs. i uge 43.

/Henrik Jørgensen og Bjarne Hoffmann



KHM Invest ApS
Højbjerg

GARMIN™
... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
14/10	Cn	Stendal/Ulvedal plantage	Karup OK	Natteravn 2	7/10
21/10	Cn	Finderup	Viborg OK	Natteravn 3	14/10
24/10	C	Plantagerne	Rønne IK	Bornholm Høst Open	
25/10	C	Blokhus Nord	Aalborg OK	NJM-Dag	16/10
25/10	C	Bolsterbjerg	Rønne IK	Bornholm Høst Open	
28/10	Cn	Vestre Plantage	Vestjysk OK	Natteravn 4	21/10
1/11	C	Sønderskoven	Silkeborg OK	Løvfaldsløb	23/10
8/11	C	Rold Brændeskov, Mosskov	Rold Skov OK	KLUB-Dag	31/10
14/11	Cs	Fussingø	Mariager Fjord OK	Efterårsstafet	6/11
28/11	C	Linddale	Mariager Fjord OK	Juleløbet	20/11
26/12	C	?	OK Esbjerg	Julenisseløb	
2010					
3/1	C	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	Nytårsløbet	
10/1	C	Rækker Mølle	Nordkredsen	Vinterlangdistance 1	
17/1	C	Myremalm plantage	Nordkredsen	Vinterlangdistance 2	
31/1	C	Rold Skov	Nordkredsen	Vinterlangdistance 3	

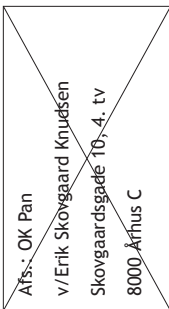
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
24/10	Storskoven	1900	Ørnereden [23]	
31/10	Fløjstrup	Kjærgaard & Hjerrild	Skovmøllen [5]	
7/11	???	René Rokkjær	Stadion [M2] kl. 11.30	Klubmesteskab
14/11	Vilhelmsborg	Fam. Skaug	Godset [7]	
21/11	Marselisborg Nord	1900	Stadion [M2]	
28/11	Storskoven	Rie Baun og Patrick McGrail	Silistria [1]	
12/12	Marselisborg Nord	Eva og Hans Bloch	Silistria [1]	

[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