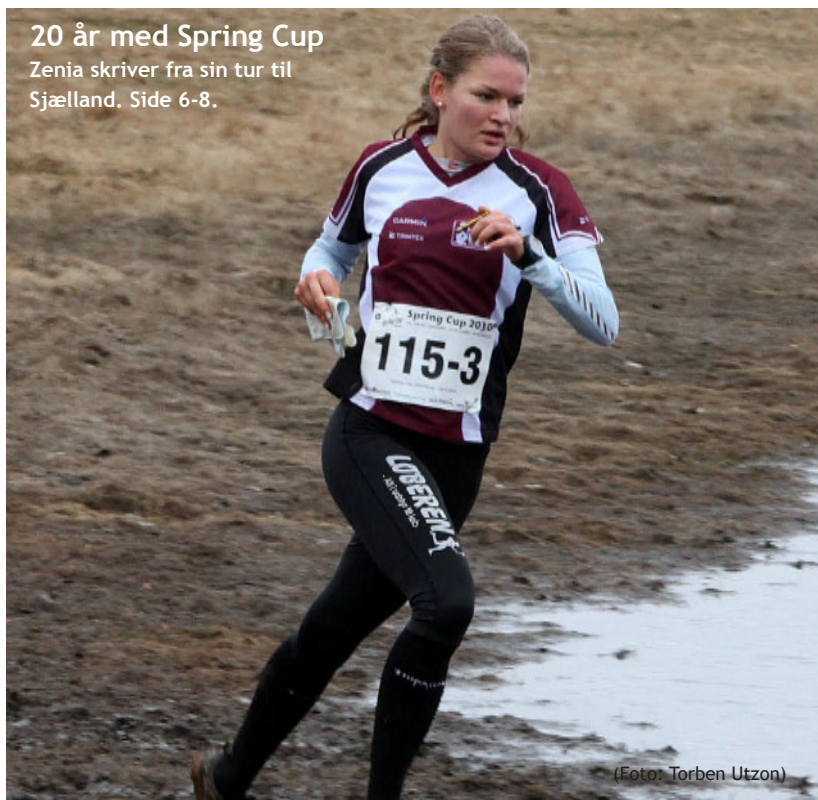


Pan-Posten

Nr. 641 - April 2010

20 år med Spring Cup

Zenia skriver fra sin tur til
Sjælland. Side 6-8.



(Foto: Torben Utzon)

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, kic@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, anne.skaug@knus.dk	8627 7670
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, anne.skaug@knus.dk	
Husudvalg	Hans Christiansen, hrosenkrands@gmail.com	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 Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	5184 4233 6013 1753

Salg af klubbetøj	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

Vision 2015	3
Klubnoter	4
Geyser-Kristihimmelfartsløb	5
Spring Cup 2010	6
Klubtur	9
Debut til Påskeløbene	10
Kære Pan'ere	14
Stævnekontrollantkonsulent	15
Træningsplan	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
642	10/6 Klubtur Tiomila DM Sprint og Ultralang Dansk Park Tour	juni
643	19/8	august
644	7/10	oktober
645	2/12	december

Vision 2015

»Orientering er i 2015 alment kendt som en idræt, der dyrkes på mange måder og niveauer.«

Dette er den grundlæggende vision., der blev vedtaget på repræsentantskabsmødet i marts. Hovedstrategien er, at det skal være lettere at gå til orientering - både for klubber, løbere, børn og unge, arrangører og såmænd også for talenter og elite. Det er ret mange, der skal have det lettere, og efter at have kigget lidt på det, så dukker der nogle selvmodsigelser op.

Det skal være let at gå til orientering, dvs. det skal være lettere at komme ud i skoven med kort og kompas. Hertil matcher »Find vej i...« projektet med sine faste poster - ofte i bynært terræn - og downloadbare kort perfekt. På den anden side er der også et ønske i visionen om en høj prioritering af fællesskabet. Det lyder udmærket, men jeg vil påstå at den medlemsmæssige effekt - og dermed fællesskabet - af f.eks. »Find vej i« vil være lille. Orientering bliver måske mere kendt, men det bliver på niveau med frisbee på stranden og stangtennis; en sjov fritidsforøjelse, men ikke seriøst. Det kan være fint nok, men det giver næppe flere ressourcer til sporten.

Det skal også være let at være arrangør. Desværre er der blot ingen af indsatsområderne, der nævnes i visionen, som rent faktisk gør det lettere. Der skitseres mulighed for at lave nye løbsformer, flagskibs-arrangementer (Påskeløb) skal udvikles og GPS kan inddrages. Det lyder meget sjovt, men gør det næppe lettere for arrangørerne.

Under alle omstændigheder er kataloget meget stort, og der er brug for at forbundet udpeger nogle indsatsområder, der sættes på, så klubberne ikke bevæger sig i forskellige retninger.

/Kell.





Klubfest!?!

Jo, sæt allerede nu kryds ved lørdag den 6. november 2010. Det bliver et brag af en klubfest!

Arrangementsudvalget står som sædvanlig bag med stor kompetence.

Men der er i øjeblikket kun tre i udvalget, og de vil så gerne være lidt flere. Hvis du kan bruge 5 minutter på det, så send en mail til Anne Skaug på anne.skaug@knus.dk - eller ring på 8627 7670.

Ny, flot damesauna

I uge 8 blev damesaunaen pillet ned, og siden har der været arbejdet på at sætte en ny op. Det arbejde er nu slut, og en ny, flot damesauna kan nydes.

Tak til alle dem, der hjalp med at pille de gamle brædder ned!



»Årets idrætspræstation i Faaborg-Midtfyn Kommune går til en person eller et hold, som har ydet en ekstraordinær præstation i det foregående år.« [Faaborg-Midtfyn kommunes hjemmeside]

Det viste sig, at der ikke var nogen, der havde gjort det bedre end vores klubsekretær, Erik Skovgaard Knudsen. Og det var selvfølgelig de tre medaljer ved MTB-O EM, der gjorde udslaget.

Med prisen fulgte 5000 kr. Tillykke med det, Erik!

Men ikke nok med det. Erik blev også Årets MTB-O Rytter 2009 ved forbundets afstemning sidst i 2009. Prisen fik han overrakt ved repræsentantskabsmødet i starten af marts.



Erik med blomster m.m. ved DOF's repræsentantskabsmøde.



Kristihimmelfartsløb 13/5 2010

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: Storskoven 1:10.000, rettelser 2010, ækvidistance 2,5 meter.

Stævneplads: Græsareal vest for Blommehaven Camping (nordøst for Gyvelhøj).

Parkering: Pga. stævnepladsens beliggenhed er det nødvendigt at benytte flere P-Pladser. Kort med P-pladser kommer snarest på nettet. Det vil være muligt at sætte passagerer af tæt ved stævnepladsen.

Afstande: Parkering til stævneplads: 100-900 m. Stævneplads til start: max. 500 m.

Første start: Kl. 10.30, sidste start ca. 11.30.

Baner:

- 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 (-20 år): 50 kr. + evt. leje af SI-brik 10 kr.
Løbere der har egen brik bedes angive dette ved tilmeldingen.

Tilmelding: Senest søndag 9/5 via O-Service eller mail til Torben Utzon (tutzon@tutzon.dk).
Eftertilmelding mulig via mail indtil 12/5 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 og en lille præmie.

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

Hjemmeside: <http://www.orientering.dk/okpan/krhim2010>



Zenia H. Mogensen

En lille uge efter at være hjemvendt fra New Zealands lækre sommer - hvor jeg var med Marie Dybdal og Maja Alm - hoppede jeg på folleren og drog mod Nordsjælland, hvor sæsonen blev skudt i gang med Spring Cup.

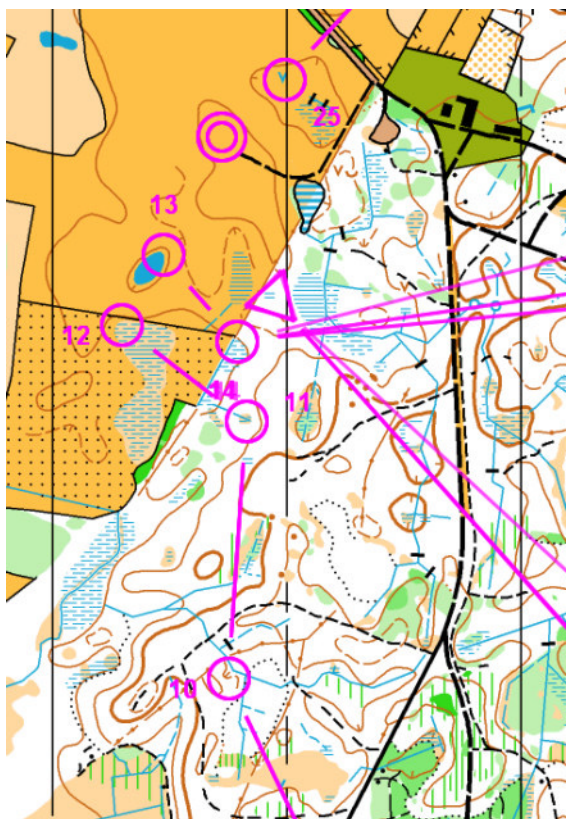
Fredag aften ankom vi til Ballerups klubhus, hvor vi redte senge, tog noget aftensmad og hyggede, hvorefter vi krøb ned i soveposerne.

Lang lørdag

Lørdag bød os velkommen med regn og kulde, hvilket ikke var helt efter New Zealandsk standard, så jeg fandt alt mit dejlige, varme løbetøj frem og kørte mod stævnepladsen.

Trods alt er mudder da bedre end sne, så det skulle nok blive fint.

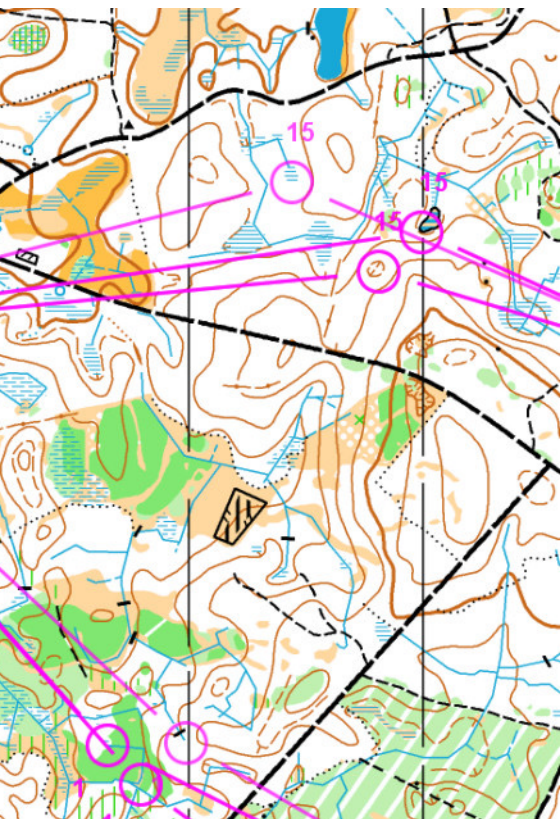
Grib Skov, hvor løbet fandt sted, var blevet forvandlet til én stor mudderpøl, så starten var rykket 30 minutter. Ikke ligefrem en nyhed, der fik mig til at springe rundt af glæde, men trods alt er mudder da bedre end sne, så det skulle nok blive fint.



Lettere kompliceret baneforløb omkring mål ved stafetten...

Da jeg ankom til stævnepladsen, var det super fedt at se folk igen efter de 3 måneder på den anden side af jorden, og tiden fløj af sted, så pludselig fik jeg lidt travlt. Bip, bip, biiip - og starten var gået. Jeg var stadig ikke helt kommet over jetlag, så jeg lagde roligt ud, og den første del af banen gik rigtig godt teknisk.

Men hurtigt blev jeg træt, og pga. det lallede tempo slog jeg helt hjernen fra og begyndte i stedet at tænke på sjove ting fra Paradise Hotel, hvilket ikke kan anbefales. Jeg tabte nogle dumme minutter og prøvede at finde koncentrationen igen, men hverken krop eller hoved ville som jeg. Dette var en skam, eftersom bane, kort og konkurrencen var super.



Efter 1:02:34 krydsede jeg målstregen og måtte se mig slået med 10 minutter af Vroni König-Salmi, der tog sejren. Heldigvis viste Maja Alm sin styrke ved at blive 2'er og var derved et godt bevis på, at vi altså ikke fedede den på New Zealand...

Efter en lang dag på stævnepladsen i bidende kulde kunne vi vende tilbage til dejlig, varm fællessauna. Folk havde åbenbart hørt rygter om, hvor hyggeligt vi havde det i Ballerup fredag aften, så en del folk var kommet til, og vi var en ordentlig flok samlet til Tuts (endnu engang!) fantastiske aftensmad. Der blev nørdet stræktider, kort og X Factor, inden vi kunne høre sengene kalde.

Jeg slog helt hjernen fra og begyndte i stedet at tænke på sjove ting fra Paradise Hotel.

Klokken meget tidligt vågnede flere af os ved at en høj blondine tumlede rundt. Det var såmænd bare Anne-Louise, der var så glad for sommertid, at hun valgte at sætte uret 2 timer frem. Tilbage til drømmeland, som pludselig blev forstyrret af Tut, der vækkede mig og informerede mig om, at jeg havde sovet over mig - Ups.

Hytten blev gjort ren, mens der løbende kørte folk af sted til dagens stafet. Claus Bloch, Maja Bramming og jeg skulle alle tre løbe de lange sidsteture, så vi havde god tid, inden vi kørte til den kolde stævneplads, hvor starten lige var gået, da vi ankom.

Stine Bagger Hagner, der løb førstetur på mit hold, løb et flot løb og skiftede til Camilla Søgaard ca. 6 min efter teten. Camilla var oppe mod stærke løbere som Jenny Johansson og Kajsa Nilsson, men klarede sig fint gennem mudderbanen, og jeg løb i skoven godt 13 min efter Maja Alm, der løb sidsteturen for førende Ulricehamns OK. Jeg havde fået sat mig godt op til løbet og var opsat på at lege pac-man, men allerede efter post 1 var mine ben døde,





Camilla Søgaard skifter til Zenia på sidsteturen. (Foto: Torben Utzon).

og jeg tænkte: “Fedt, så er der bare 10 km igen!” Men i mål kom jeg og kunne løbe holdet ind som nr. 10 - Næsten 23 min efter vindende Halden SK med Anne Margrethe Hausken på sidsteturen.

Anne-Louise var så glad for sommertid, at hun valgte at sætte uret 2 timer frem.

Pans herrehold løb i mål som nr. 47, og vi måtte derfor vende hjem uden nogle præmier - troede vi... Heldigvis reddede Tut dagen ved at ‘vinde’ vin for sin trofaste deltagelse i samtlige 20 Spring Cup’er. Så det var ikke helt tomhændede, vi forlod Djævløen efter endnu en god tur til Spring Cup.

Så husk at tilmelde dig næste år, fordi “Spriing Cup - Orientering i top..”.

<http://www.springcup.dk/springcup/springcup/media/spring28.mp3>

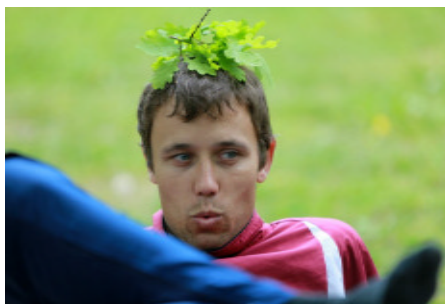
Beierholm

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

Vi vandt!

Årets første divisionsmatch gav fuld valuta. Vi vandt over de øvrige klubber i 1. division, så klubben ligger lunt i svinget til at sikre sig plads i finalen den 10. oktober i Svanninge Bakker. Så sæt allerede nu kryds i kalenderen.





Klubtur den 11-13/6-2010

Hvor: Turen går i år til Gøteborg, Partille vandrehjem, hvor Christian og Gry vil sørge for nogle fede træninger i lækkert nordisk terræn.

Hvem: Alle klubbens medlemmer uanset erfaring eller fysisk form.

Hvordan: Vi kører i personbiler og folder.

Pris: ca. 600 kr. pr voksen og 350 kr.pr. barn.

Program:

- Afgang Århus fredag middag eller eftermiddag. Sæt x ved ønsket afgangstidspunkt ved tilmelding.
- Fredag aften: Træning + hygge
- Lørdag: 2 x træning + masser af hygge. kage og løsgodis.
- Søndag: 1-2 træninger. Hjem med færgen kl. 15. Forventet ank. Århus 19.30.

Overnatning: Vandrehjem i mindre værelser og en enkelt sovesal. Morgenmad får vi serveret og arrangementsudvalget køber ind til aftensmad. Vi håber på grill!

Skynd dig at tilmelde dig på klubbens hjemmeside eller til Anne Skaug. Først til mølle får de bedste senge!!

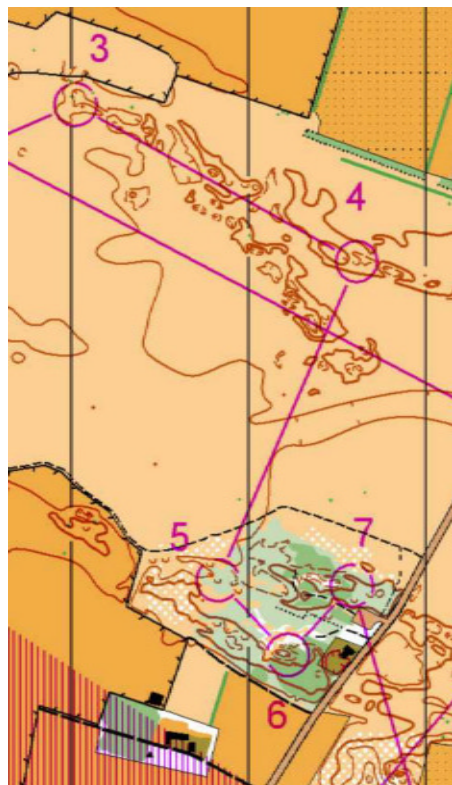
Sidste tilmelding den 1. maj 2010.



Debut til Påskeløbene

Påskeløbene 2010 var debut for nogle og gang nummer mange for andre. For familien Leth Jørgensen var det første gang at alle var til flerdagesløb sammen.

For yngste familiemedlem, David på 4 måneder, var det første orienteringsløb overhovedet (det var nu godt nok begrænset hvad han oplevede ud over madteltet!). For Grethe var det faktisk også debut til Påskeløb.



Et par gode langstræk med fuld fart over heden og så lige ind i lidt svær skov...



To debutanter til Påskeløbene...

Hoppede lige i fælden

Uden aftaler med bedsteforældre om børnepasning mødte vi op til dag 1, der bød på et nyt terræn til samlingen. Randbøl Hede lagde underlag til en hurtigløbet orienteringsbane.

Glad over at have fart i benene ramte jeg skoven i for stor fart og fik lavet et lige lovlig stort sving ind mod posterne

Da Grethe og jeg skulle starte tæt på hinanden afgjorde vi børnepasningstjansen i en hugning (sten, saks, papir). Farmor dukkede dog op og mente nok hun kunne passe to børnebørn samtidig, så begge forældre nåede til start rettidigt!



Eftermiddagshygge på Balle Efterskole - med kaffe og kage.

Sværhedsgraden på dagens bane var så som så, men det lykkedes da undertegnede at hoppe i banelæggerens åbenlyse fælde, hurtige stræk i det åbne efterfulgt af et par poster i tæt skov. Glad over at have fart i benene ramte jeg skoven i for stor fart og fik lavet et lige lovlig stort sving ind mod posterne. Herfra gik det bedre med orienteringen, mens modvinden, regnen og åben hede gjorde den resterende del af dagens bane til en kold fornøjelse.

Fin overnatning

Igen i år var der booket fælles overnatning på en nærliggende efterskole. Balle Efterskole lagde værelser og spisesal til mange Pan og 1900-løbere. Værelserne var fine og der var kun 2 værelser pr badeværelse. Det er faktisk gode forhold!

Maden var god, men da vi delte skolen med en påskelejr havde vi meget skarpt afgrænset tidsrum til at spise i, og tiden bliver ikke mindre presset når en 4-måneders gammel knægt er med til at bestemme.

Hun løb direkte fra målstempling til amместue

De rutinerede påskeløbsfamilier havde husket at medbringe kage til klubhyggen før og efter maden. Tak for det!

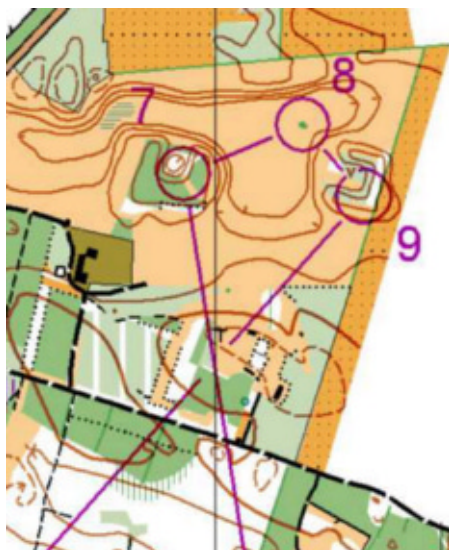
Regn, masser af regn

Dag 2 bød på regn, masser af regn og en hysterisk skrigende lille dreng, der ikke var helt med på at han skulle vente på mad til mor havde løbet en tur - hun løb direkte fra målstempling til amместue. Alt ordnede sig dog, og både mor og far nåede i skoven til tiden. Og junior blev glad og mæt.

Indslag af Catching Features i kortets nordøstlige del.



Det var med at kigge over læsebrillerne for at kunne se noget på andendagen.



Terrænet i det nordøstligste hjørne kunne godt ligne noget fra Catching Features.

Dag 2 foregik i Frederikshåb Øst. Igen et hurtigløbet område, men dog med en del flere træer end på dag 1. H21-banen bød på afvekslende orientering, med gode skift mellem korte og lange stræk (og indslag af Catching Features terræn i kortets nordøstligste del).

Vand - denne gang fra neden

Sidstedagen bød på bedre vejr, men til gengæld også på vandpassager. Flere af banerne skulle passere 7-årssøerne i Frederikshåb. De fleste løbere fik "kun" våde sko og bukser, men enkelte ramte en af grøfterne, som skjulte sig godt under søens vandspejl, og fik en dukkert.

Som på dag 2 flaskede starttiderne sig så mor kunne løbe først i skoven og nyde en løbetur uden barnevogn inden far blev sendt af sted (til tiden, men uden alt for meget opvarmning).

På H21-banen (og H40) stod en post forkert. Da den indre orienteringsløber efterhånden har måttet vige pladsen for adventureraceren, betød det, at i stedet for at blive frustreret over kun at finde manillamærket og tænke



Manillamærket ved post 10 sad hvor postcirklen er brudt mod sydvest - ved nordøst-enden af et andet levende hegn.

“nu bliver banen annulleret”, var første tanke, at hvis ikke posten står her, hvor kan postudsætteren så have sat den. Og rigtigt nok stod posten ikke langt fra det rigtige sted, på en plads som mindede lidt om den korrekte placering (som vist var oveni en mindre kortfejl [Enig, red - og H40 løber]).

Første tanke efter at have fundet manillamærket var, at hvis ikke posten står her, hvor kan postudsætteren så have sat den?

Trods vejrets forsøg på at spolere glæden ved at være til orienteringløb blev det til tre fine dage i det jyske. Hvor specielt Grethe nød at komme i skoven uden barnevogn, endda til tæt kamp i Pans dameklasse (D21AK, med 13 Pan-løbere, hvoraf 6 kom i top-10).



Rie Baun Christensen var en af etape-vinderne i D21AK. Samlet kunne hun dog ikke slå Sarah Naomi Thomsen, der vandt med pæn margin. OK Pan satte sig på 6 af pladserne i Top 10.

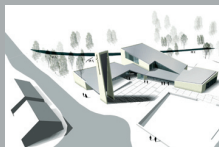


Skønt at komme ud og blive luftet igen uden barnevogn... (Foto: Torben Utzon)

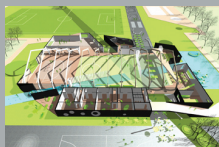
Referencer:



Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



*Moe & Brødsgaard Regionskontor Århus
Avenuevarden 22, DK-Århus C*

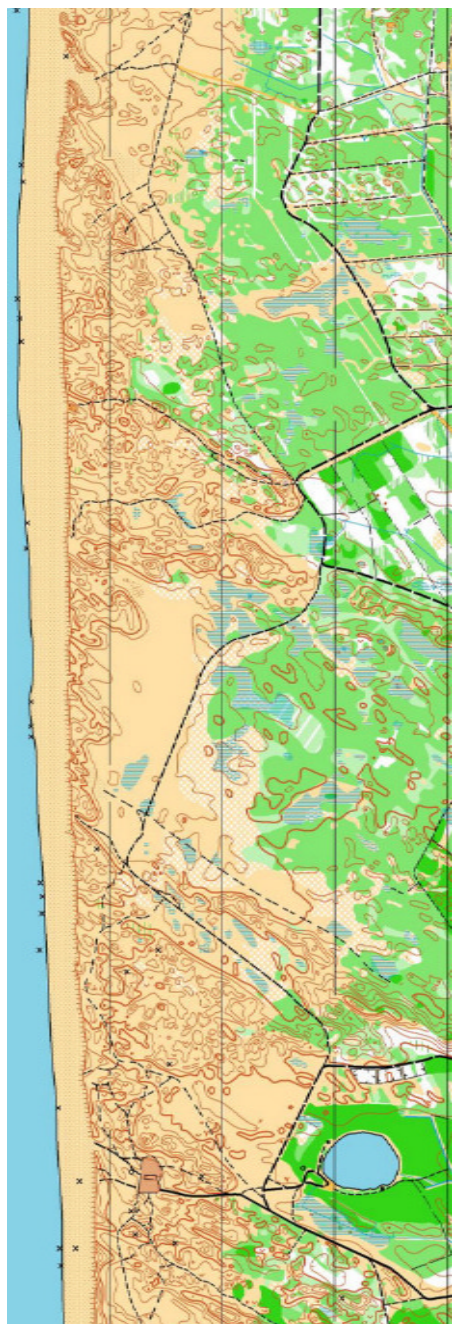
Moe & Brødsgaard er et rådgivende ingeniørfirma med ca. 240 medarbejdere fordelt på regionskontorer i Århus, Fredericia, Ålborg og København.

www.moe.dk



MOE & BRØDSGAARD

- kompetent og engageret rådgivning



Årets udfordring i banelægningskonkurrencen var en D21-bane i Husby Klitplantage.



Kent Lodberg

Kære Pan'ere

Som I vil kunne læse i næste nummer af orientering, har man valgt at fokusere på banelægning, som jo er én af hjørnestenene i vores idræt. Og ikke mindst på årets banelægningskonkurrence!

Jeg har, som mange ved, arbejdet med emnet i mange år og nu været med til at lede og dømme i konkurrencen i 6 år siden 2004. Også skrevet et lille hæfte, "Kvalitetsselementer i svær orientering", og efter nogle af banelægningskonkurrencerne lagt eksempler m.m. på DOF's hjemmeside, hvor det fortsat er at finde, hvis man har lyst. Her kan man f.eks. i Klinteskoven øve sig i at bedømme, om et langt stræk er et langstræk eller ej (gå ind under stræktyper, langstræk eller bingoposter) - <http://plan.dof.dk/plan/bane.asp>. Også Kenneth Skaug har repræsenteret klubben som dommer i flere år og flere andre har været med tidligere. Første banelægningskonkurrence var i 1956 med 15 deltagere. I år var der 111.

Folk, som kommer i klubben, har tidligere fået topplaceringer i konkurrencen, herunder Bjarne Hoffmann, Rasmus Oscar og Kell Sønnichsen. Men når man tænker på hvor mange rigtig gode banelæggere klubben har, må man lidt ærgerlig konstatere, at ikke mange fra klubben deltog i år. Stor ros dog til den enlige kvindelige og de to mandlige klubmedlemmer, som gjorde. Håber, de har haft en god oplevelse med det og at mange flere fra klubben har lyst til at være med næste år. Læs meget, meget mere i Orientering.

Og kom så med næste år, så vi kan sætte os på top-3 både på dame- og herresiden! Vi har både folk, som kan vinde og andre, som sagtens kan have nytte af at arbejde mere med banelægning.



Kell Sønnichsen

Stævnekontrollantkonsulent

Det var en mørk og stormfuld aften... Det vil sige, det var det faktisk ikke. Aftenen var mørk, men vindstille og ret lun af en tidlig aprilaften at være.

Det var tiden. Stedet var Grenå Plantage og anvendelsen var DM Nat (foregående hint til »tid, sted og anvendelse« gik nok hen over hovedet på den seneste generation, der ikke har kendt tv-udsendelsen »Hvad er det?« med Piet van Deurs, som havde en fabelagtig evne til at lægge gaderne øde med ... en arkæologisk quiz, men det var selvfølgelig også i monopolets tid) arrangeret af et miks af OK Djurs og Nordkredsens Venner.

Vi skruer lige tiden godt et halvt år tilbage, hvor jeg blev kontaktet og bedt om at være stævnekontrollant til DM Nat 2010. Det var

lidt bekymrende, at jeg som udgangspunkt kun kunne få at vide, at det var i Grenå, men ikke et klart svar på, hvem der var arrangør... Ligeså bekymrende var det, at det om efteråret viste sig, at det eksisterende kort over Grenå Plantage ikke var godt nok til et DM Nat. Der skulle altså tegnes helt forfra.

Der var altså en del at tage fat på, syntes jeg. Så det er vist godt, at jeg opfatter opgaven mere som en konsulentrolle end blot kontrollerende. Og det var lige så godt, at Lars-Ole Kopp og Ann-Dorrit Hansen som stævneledere var lydhøre og ikke følte at jeg blandede mig i for meget - for blandede mig, det gjorde jeg!

Allerede ved første møde i starten af november var det dog klart, at der var mange ting på plads, herunder de fleste funktionsledere, stævneplads m.m. og der var fyldestgørende svar på min »skæve« spørgsmål til Antidoping Danmark, lys og speakning. Så jeg var knap så bekymret. Og dog...

Der var jo lige det med kortet...

Steen Frandsen havde lovet at hjælpe med at tegne kortet, men han kunne jo ikke gøre det selv. Så vi dannede en »udrykningsstyrke« bestående af fire korttegnere fra OK Pan til at hjælpe.

Underligt nok var vinterens sne en fordel. Den forhindrede nemlig Steen i at tegne andre steder end i Grenå, hvor der var relativt lidt sne. Så han endte med at gå hele kortet igennem for at vurdere forskelle i tegnestil. Så det endte med at blive et - synes jeg - godt kort, på trods af at det er lavet af en hel række korttegnere.

Det var i øvrigt nok det sværeste kort, jeg har tegnet med COWI kurver. Plantagen er så flad at kurverne i grundmaterialet fiser frem og tilbage uden mål og gør det rigtigst vanskeligt at lægge en linje - helt bogstaveligt.

Undervejs blev det i øvrigt også opdaget at det gamle kort over Grenå var nærmere 1:12.000 end det påståede 1:10.000.



Hyggelig stævneplads med bål og det hele.

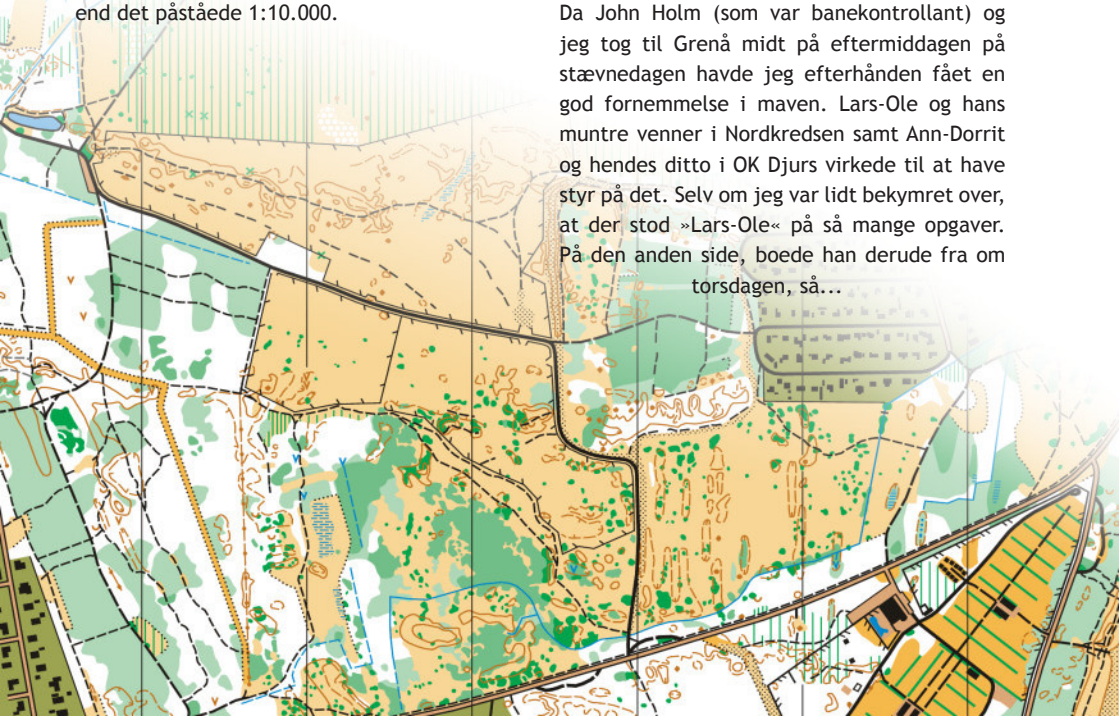
Lidt presset banelægning

Et så godt kort tager tid! Så den - i forvejen optimistiske - tidsplan skred med en måneds tid. Og selv om banelæggeren kunne bruge det gamle kort, så var der rigtig mange ændringer, da det nye var færdigt, og med langt færre og mange andre detaljer.

Men også dette lykkedes, omend banerne nok blev lidt for lange i nogle af klasserne.

God mavefornemmelse

Da John Holm (som var banekontrollant) og jeg tog til Grenå midt på eftermiddagen på stævnedagen havde jeg efterhånden fået en god fornemmelse i maven. Lars-Ole og hans muntre venner i Nordkredsen samt Ann-Dorrit og hendes ditto i OK Djurs virkede til at have styr på det. Selv om jeg var lidt bekymret over, at der stod »Lars-Ole« på så mange opgaver. På den anden side, boede han derude fra om torsdagen, så...



Da vi ankom ved 16-tiden var der... roligt. Meget roligt! Men afmærkning til stævneplads, telte, snitsling m.m. var sat op. Inde i Nordkredsens spritnye stævnevogn fandt vi Keld Gade, der stod for IT. Han var klar. »Jamen, Keld, der er 4 timer til første start!«, bemærkede jeg. »Ja, men jeg er klar. De kan bare komme i mål nu,« svarede han.

Selv vejret var godt...

Første løber i skoven

John Holm skulle i skoven og ~~tælle træer~~ tjekke poster og jeg tjekkede så starten før første løber skulle i skoven. Der var lige et par detaljer, der skulle ordnes - f.eks. at kort i begge målestok skal vises i startboksen, når der løbes på både 1:10.000 og 1:15.000.

Der plejer at være en vis nervøsitet, når de første løbere træder ind i første startboks,



Første løber klar i startboksen...

men det var ikke tilfældet her, og det så ud til at gå flydende, så jeg tog nogle billeder og bevægede mig tilbage til stævnepladsen. Mens jeg bandede over ikke at have fået lys med herud!

Faktisk havde jeg ikke rigtig andet at lave resten af aftenen end at gå rundt og tage billeder. Skønt!



Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
April			
torsdag	1	Bundtur	F
tirsdag	6	Orienteringstræning	T
torsdag	8	Testrunde	F
tirsdag*	13	Orienteringstræning	T
torsdag	15	Intervaller	F
tirsdag*	20	Orienteringstræning	T
torsdag	22	Terræntur	F
tirsdag*	27	Orienteringstræning	T
torsdag	29	Intervaller	F
Maj			
tirsdag*	4	Orienteringstræning	T
torsdag	6	Bundtur	F
tirsdag	11	Orienteringstræning	T
torsdag	13	Bakketur	F
tirsdag	18	Orienteringstræning	T
torsdag	20	Testrunde	F
tirsdag	25	Orienteringstræning	T
torsdag	30	Terræntur	F
Juni			
tirsdag	1	Orienteringstræning	T
torsdag	3	Intervaller	F
tirsdag	8	Orienteringstræning	T
torsdag	10	Distancetræning	F
tirsdag	15	Orienteringstræning	T
torsdag	17	Bundtur	F
tirsdag	22	Orienteringstræning	T
torsdag	24	Terræntur	F

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

T = Teknisk træning

F = Fysisk træning

* = Femina fortræning

/Henrik Jørgensen og Bjarne Hoffmann



Vinterspinning

Aftalen med SATS i Knudrisgade fortsætter også her efter vinteren er slut.

Vi har derfor fortsat 10 pladser på deres åbne onsdags-spinninghold kl. 17.00 med en SATS-instruktør.

Cykelsko

SATS har udlejningssko, men man kan også lave en rigtig 80'er nødløsning og køre med kondisko. SATS har nemlig et par sæt pedaler med tåspidsremme.

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten


GARMIN™
... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
30/4	C	Vester Torup	St. Binderup OK	NJM-Lang	24/4
13/5	C	Bøgsted Plantage	OK Vendelboerne	NJM-Stafet	3/5
13/5	C	Storskoven	OK Pan Århus	Kr. Himmelfartsløbet	9/5
16/5	B	Broddingbjerg	Viborg OK	2.+3.+4. Divisionsmatch	7/5
22/5	A	Universitetsparken	OK Pan Århus	JWOC test, sprint.	7/5
	C	Universitetsparken	OK Pan Århus	Dansk Park Tour 1 + JFM	15/5
26/5	C	Birk Centerpark	Herning OK	Dansk Park Tour 2	18/5
30/5	C	Silkeborg Sønderkov	Silkeborg OK	Gudenådyst	21/5
5/6	C	Hadsten By	Aarhus 1900	Dansk Park Tour 3	28/5
6/6	C	Harte Skov	Kolding OK	Café Noir-stafet	
9/6	C	Vejlsø	Silkeborg OK	Dansk Park Tour 4	2/6
13/6	C	Lodbjerg Plantage	Nordvest OK	Klitløbet	3/6
13/6	C	Nørreskoven	OK Snab	Vejle Stafet	
25/6	C	Lemvig Vest	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	18/6
26/6	C	Husby Klitplantage Øst	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	18/6
27/6	C	Husby Klitplantage Vest	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	18/6
2/7	C	WING-Skrydstrup	OK H.T.F.	Vikingedyst	
3/7	C	Pamhule	OK H.T.F.	Vikingedyst	
4/7	C	Stursbøl	OK H.T.F.	Vikingedyst	
4/7	C	Blokhush	Aalborg OK	JWOC publikumsløb	1/6
5/7	C	AAU	Aalborg OK	JWOC publikumsløb	1/6
6/7	C	Svinkløv	Aalborg OK	JWOC publikumsløb	1/6
8/7	C	Aalborg city	Aalborg OK	JWOC publikumsløb	1/6
9/7	C	Kollerup	Aalborg OK	JWOC publikumsløb	1/6
10/7	C	Rebild	Aalborg OK	JWOC publikumsløb	1/6

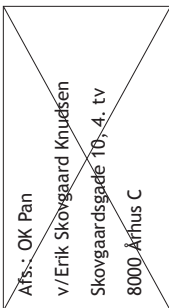
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
24/4	Fløjstrup	Århus 1900	Moesgaard strand [4]	
1/5	Vestereng	?	Århus Firmasport [14]	
13/5	<i>Storskoven</i>	<i>Ungdomsløberne</i>	<i>Hørhaven</i>	<i>Kr.Him. løb</i>
19/5	True Skov	?	?	
26/5	Møllerup	Århus 1900	Skejbyvej [19]	
2/6	Himmerige-Bærmose	?	?	
9/6	Hasle Bakker	?	?	
16/6	Vestereng	Århus 1900	Århus Firmasport [14]	

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

Løb i *kursiv* skal man tilmelde sig via o-service.

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