

Pan-Posten

Nr. 644 - Oktober 2010

DM weekend med masser af medaljer

Se side 6-12.



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	Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Løbsudvalg	Hanne Møller Andersen, hman@ats.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, jume@aarhus.dk	8629 5372
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, anne.skaug@knus.dk	8627 7670
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	Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	5184 4233 2147 5277
Ungdomstræner	Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	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

En smuk efterårsdag	3
Klubnoter	4
DM Stafet	6
Kongedistancen i Grib Skov	10
...kokken er advaret!	13
Stå på skuldrene af giganter	14
Vintercup 2010-11	16
Emil Klubtræner	17
Træningskalender	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
645	2/12 Klubmesterskab og -fest Indkaldelse til generalforsamling Udvalgsberetninger Jættemilen Blodslitet Smålandskavlen	december

Specialforretning
LØBEREN
 Banegårdsgade 4 - 8000 Århus C
 Tlf 86 12 41 48



En smuk efterårsdag

Årets sidste DM - finalen i COWI Ligaen / Divisionsmatchen / DM Hold - var kløgtigt lagt på en af de smukkeste efterårsdage.

Det var godt nok 5 grader og tåge på vej til Svanninge Bakker, men da først solen fik brændt igennem var det t-shirt vejr. Dertil kom et godt kort og gode baner. Så ingredienserne var i orden til en forrygende finale.

Ved første mellemresultat førte OK Pan alle matcher, og det blev foreslået at vi stoppede der og åbnede champagnen. Det skulle vi nok have gjort, for i den sidste ende blev vi slået - og ganske pænt - af vinderen Tisvilde Hegn OK. På den anden side er en andenplads det bedste resultat i mange år.

Og det var ikke specielt fordi vi havde en masse løbere sendt til World Cup, at det glippede. Det var - som sædvanlig - løbere i B og C klasserne, vi ikke har så mange af. De fleste - jeg selv inklusive - vil helst løbe den »rigtige« klasse, og det synes jeg også man skal have lov til.

Så skidt med at vi ikke vinder, når man bare har en god tur i skoven. Og det havde vi.

/Kell.





Svenske SI-brikker

Efter Midgårdssormen mangler vi to lejerbrikker: 20806 og 23325.

Den første ved vi ikke, hvad har været brugt til, men den sidste skulle efter sigende være afleveret af Odense OK i stævnekontoret før starten. Den var tildelt en ikke-startende løber. Ifølge dem blev kortet - en 7. tur - herefter fjernet. Men ingen i stævnekontoret kan huske at have modtaget den!

Kan du genkende ovenstående eller på anden måde have en ide om, hvor de to manglende brikker befinder sig - tjek gerne lommer og tasker - så skriv til kell@soenniksen.dk. Det er dyrt at lade være...



Pandelampeguide

LØBEREN får mange henvendelser omkring pandelamper. De har testet en række lamper og har nu lavet en guide, der kan give et vist overblik over markedet.

Se mere på:

<http://www.loberen.dk/pandelampeguide>



Løbskonto i finanskrise

Det har været en lang sæson og rigtig mange Pan-løbere har nydt at løb rundt omkring i landet. Det kan ses på løbskontoen, hvor der desværre for manges vedkommende er oparbejdet et større underskud. Vær derfor venlig at tjekke status på din løbskonto i o-service under fanen "Løbere" og punktet "Tilmeldinger". Indbetal venligst omgående hvad du evt. måtte skyldte klubben.

Ovenstående gælder også hvis du modtager elitestøtte eller anden støtte fra klubben eller andre. Hvis støtten først udbetales sidst på året er du selv ansvarlig for at holde din konto i plus så længe. *Husk at der skal være penge på din løbskonto for at du kan tilmelde dig løb!*

Løbskonto: 3627 0001273213

Overføres med besked om hvem indbetalingen dækker.

/Sekretæren



... samarbejder med OK Pan!



Pandelampetilbud

Bestyrelsen har vedtaget, at klubben også i år i samarbejde med Løberen vil yde tilskud til medlemmerne ved køb af lamper. Vi vil fortsat have nogle udlånslamper, men disse er forbeholdt ungdomsløbere samt nye medlemmer, som kan komme i gang på deres første nat-sæson, inden de skal beslutte sig for at købe.

Tilbudet gælder indtil 31/12 2010 og gælder medlemmer af OK Pan (aktiv eller familiemedlemskab), der har indbetalt kontingent for 2010, og som skal købe en lampe til eget brug.

Tilbud 1

Lupine Lighting Systems Tesla X med 4.5 Ah Li-Ion Wrap batteri, som giver op til 3 timers lys ved fuldt knald (12W).

Normalt: 3.000 kr. Tilbud: 2.500 kr.

Tilbud 2

Lupine Lighting Systems Piko X med et lille og let 2.5 Ah Li-Ion batteri, som giver op til 2,5 timers lys ved 8 W.

Normalt: 2.400 kr. Tilbud: 1.900 kr.

Lamperne kan bestilles direkte hos Ebbe Nielsen på Ebbe@loberen.dk

Yderligere om lamperne:

<http://www.loberen.dk/tilbehoer/pandelamper-og-refleksbaand/lupine>

Kære Pan'er

Du inviteres hermed til

Klubmesterskab 2010

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

Vi mødes

Dato: lørdag 6. november 2008

Mødested: Parkering plads ved stadion, ud mod Stadion Allé

Mødetid: kl. 12.00!

Bilerne fyldes og herefter fælles afgang til løbsområde.

Der vil blive udleveret instruktion ved mødestedet.

Banelægger: Flemming Nørgaard.

Tilmelding: På klubbens hjemmeside

Nightchamp

Henrik Dagsberg indbyder til Nightchamp - en serie på 6 natløb, hvoraf 3 afvikles i november 2010 og 3 i februar 2011:

11/11: Lisbjerg

18/11: Silkeborg Sønderkov Vest

25/11: Palsgaard

3/2: Hansted

10/2: Ussinggård

24/2: Silkeborg Sønderkov Øst

Se mere: http://dagsberg.eu/?page_id=22



Emma Klingenberg

DM Stafet

[Når man er medlem af OK Pan risikerer man at komme til at skrive for klubbladet - også selv om man løber for en anden klub. Så her er beretningen om en guldmedalje - til Faaborg OK, red.]

Om morgenen den 11. september ruller min familie og jeg over Storebæltsbroen i den blå Berlingo. Turen går til Ganløse Ore, hvor vi skal løbe DM Stafet. Det er tidligt på efteråret og temperaturen er helt perfekt til at løbe konkurrence.

Jeg har glædet mig meget til stafetten. Faktisk holder jeg rigtig meget af at løbe den distance - den er både sjov og spændende. Der kan ske rigtig meget fra den første løber går i skoven til den sidste løber er i mål.

Da jeg trippende står og venter på at få kortet i hånden, kan jeg mærke, hvordan min krop begynder at sitre - jeg er helt klar til at give den gas!

For at løbe en god tur på en stafet, skal man være helt fokuseret på sin egen opgave og orientere selvstændigt. Jeg ved, at jeg selv let lader mig påvirke af andre løbere i skoven og af, at jeg ved, at der er nogen, som venter på mig i mål. Det snakker jeg med min

holdkammarat og søster, Ita om, og vi bliver enige om, at vi skal forsøge at løbe vores egne løb. Hvis vi laver fejl, er det meget vigtigt, at vi ikke giver op, men bliver ved med at kæmpe for holdet.

Der kan ske rigtig meget fra den første løber går i skoven til den sidste løber er i mål.

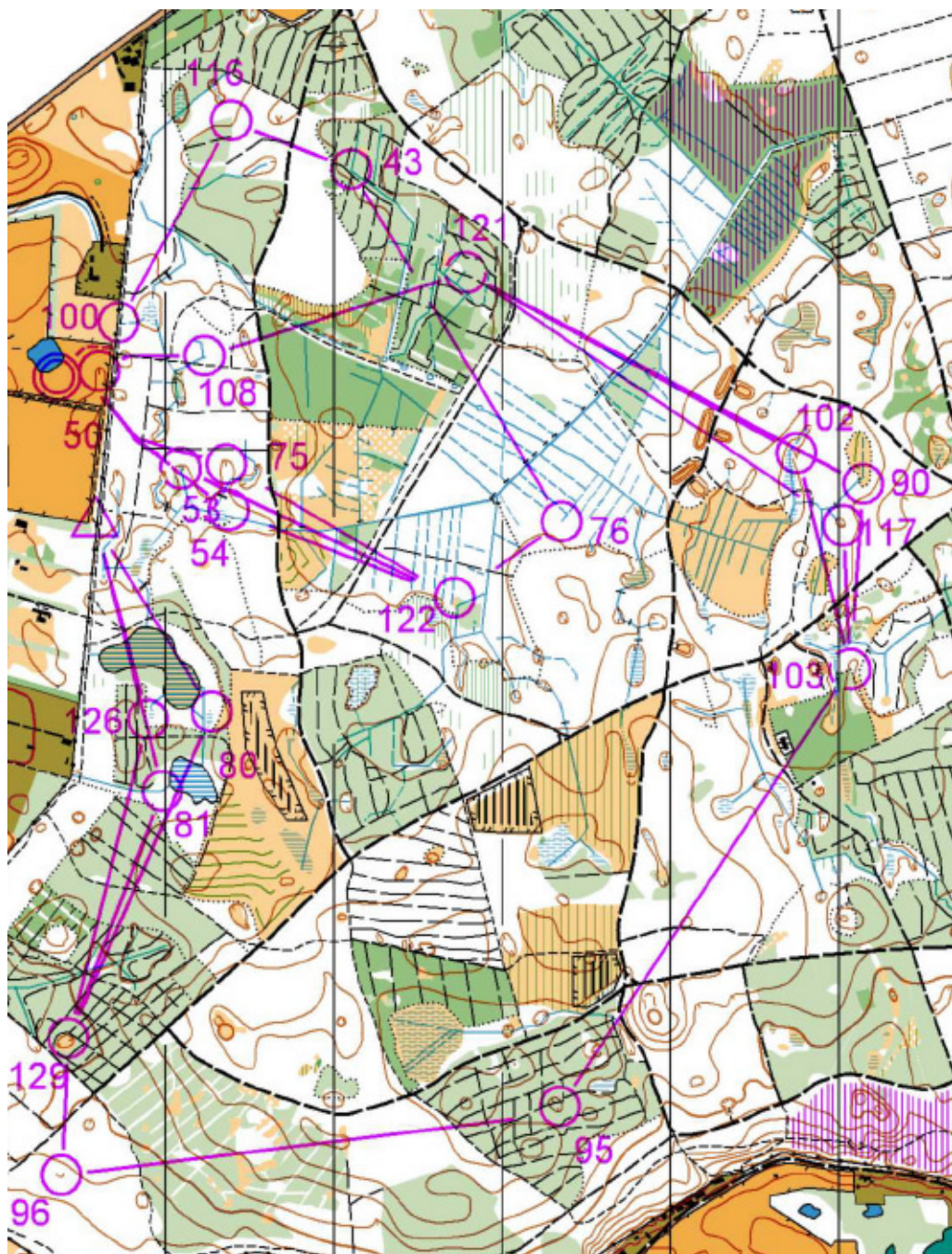
Tredje mand på holdet er Inge, som med sine 21 år er alderspræsident. Trods det, at hverken Ita eller jeg er fyldt 21 endnu, stiller vi op i D21 for Faaborg OK.

Forbudt stendige

Kort inden stafetstarten ser jeg Ita, holdets førstetursløber, stå klar ved kortene side om side med de andre D21 hold. Jeg vurderer, at det nok bliver OK Øst Birkerød og Farum OK, med henholdsvis Miri Thrane Ødum og Line Søderlund på førstetur, som bliver de stærkeste konkurrenter.

Da startskuddet lyder tager Ita kortet og læser det grundigt og roligt inden hun sætter farten op og giver den gas til startpunktet sammen med de andre løbere. Stafetten er igang!

Næste gang vi ser Ita, er da hun kommer forbi publikumsposten. Hun har forvildet sig den forkerte vej rundt om en snitzling og kommer derfor til at hoppe ned af et stendige, som ikke må betrædes. Da hun senere kommer i mål, er



D21-banen i Ganløse Ore.

hun bange for at hun er blevet diskvalificeret, på grund digespringet. Det er heldigvis ikke tilfældet. Ita vurderer ikke løbet til at være gået særlig godt, men hun ligger trods alt nummer to kun godt et minut efter sejt løbenede Miri (som kun er 15 år).

Stabilt på andenturen

Inge, som er blevet sendt afsted på andenturen, løber godt og stabilt og holder andenpladsen, stadig med ca. et minut op til Miris mor, Charlotte.

Vores hold er tæt forfulgt af Farum OK, hvilket betyder, at jeg bliver sendt i skoven som tredje mand stort set samtidig med Mascha Semark. Da jeg trippende står og venter på at få kortet i hånden, kan jeg mærke, hvordan min krop begynder at sitre - jeg er helt klar til at give den gas!

Vigtigt at løbe sit eget løb

Mascha og jeg løber sammen afsted og vi har begge god fart på. Farum-løberen klipper førsteposten lige før mig. Kort efter ser vi ryggen af OK Østs tredje mand, Pernille Sommer, som vi når at overhale inden vi når post to. Orienteringen går fint for mig, og jeg har godt styr på kompasset, som er vigtigt i den flade skov, hvor sigtet til hele tiden skifter fra at være meget god til mindre god.

Jeg løber den godt 6 km lange bane på 34 min.

Pludselig er jeg helt alene. Jeg spekulerer et kort øjeblik på, om Mascha mon er på en anden gafling, men kommer så i tanke om, hvad Ita og jeg talte om inden start: Det er vigtigt at løbe sit eget løb! Herefter går det fint med at holde koncentrationen, og jeg løber sikkert og hurtigt hele vejen til publikumsposten.

Da jeg passerer denne hører jeg pludselig speakeren fortælle noget om Faaborg OK's H21 hold med Christian Nielsen på tredjeplads, som tidligere på taften lå i førerposition. Jeg spidser øre. I et ukoncentreret øjeblik når jeg at tænke tanken: "Hvor kunne det være fedt, hvis to Faaborg OK-hold kom på podiet H/D21-klassen!". Tanken giver mig lige et ekstra skud energi til bennene og herefter vender jeg hurtigt fokus tilbage mod banen og den sidste sløjfe inden mål.

Alt i alt går banen godt. Selvom jeg undervejs mister koncentrationen et par gange, undgår jeg at lave afgørende fejl. Jeg løber den godt 6 km lange bane på 34 min, og har således dagens hurtigste tid på banen. Teknisk gik det rigtig godt med at bruge kompasset, hvilket nok var dagens vigtigste moment, terræntypen taget i betragtning.

Da jeg løber i mål, har vores hold et forspring til Farum OK på ca 2½ min, og vi kan således kalde os for danmarksmestre i stafet 2010! Både Inge, Ita og jeg skal for første gang have en DIF-medalje om halsen og stå øverst på seniorskamlen. Det er første gang i Faaborg OKs historie mere end 25 år gamle historie, at et damehold vinder seniorklassen. Men forhåbentlig er det ikke den sidste!



»Både Inge, Ita og jeg skal for første gang have en DIF-medalje om halsen.« (Foto: Torben Utzon).

Opgøret i H21 - og andre medaljer til OK Pan

På forhånd var der nok set mest frem til opgøret i H21-klassen, hvor man (endnu engang) kunne forudse en hård kamp mellem Pan, Faaborg og Tisvilde Hegn.

Faaborg lagde bedst ud, og havde efter 1. tur et forspring på ca. 1.30 min til Pan, der igen var ca. 1.30 min. foran Tisvilde Hegn. Pans første tur (René Rokkjær) havde dog haft en par af de lange gaflinger, så stafetten var stadig helt åben. På 2. tur løb Claus Bloch Pan frem i spidsen, på trods af et større bom (sammen med Faaborg/Christian Nielsen) på en post tidligt på banen. Tisvilde Hegn/Jamie Stevenson udnyttede Pans og Faaborgs tidstab, og kom til skiftet som nr. 2 bare 36 sek efter Pan. Faaborg skiftede 1.11 min efter Tisvilde Hegn. På sidsteturen mistede Pan/Rasmus Djurhuus hurtigt forspringet pga. at tidligt bom, så nu var det Tisvilde Hegn/Rune Olsen der løb i front. Rasmus kæmpede alt hvad han kunne for at indhente Tisvilde Hegn, men i mål manglede der stadig 13 sekunder. Faaborg/Tue Lassen løb med bronzen 1.22 min. efter Pan.

Pan deltog med 14 hold á 3 løbere, og de høstede i alt 5 medaljer:

H40: Guld (Ebbe Nielsen, Thomas Hjerrild, Bjarne Hoffmann)

H21: Sølv (René Rokkjær, Claus Bloch, Rasmus Djurhuus)

H45: Sølv (Torben Utzon, Kent Lodberg, Steffen Alm)

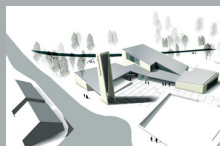
D35: Sølv (Anne Skaug, Jeanette Finderup, Tine Rasmussen)

D55: Sølv (Lilian Sørensen, Else Hass, Mona Nørgaard)

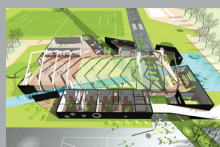
Referencer:



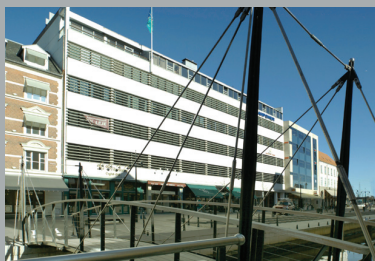
Ungdomsboliger i Hasle



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 & BRØDGAARD

- kompetent og engageret rådgivning



Kongedistancen i Grib Skov

Det var ikke med de bedste anelser, jeg begav mig til DM Lang i Søskoven - et kort der næsten var lig med det gamle Grib Skov Esum.

For det første var det dagen efter det objektive set ringeste løb, jeg nogensinde har løbet. For det andet kom vi til at parkere næsten længst fra stævnepladsen. For det tredje skulle jeg løbe 10,9 km - det længste i næsten 5 år. Endelig var der masser af myg - og så i september!

Men så var der vist egentlig heller ikke mere at brokke sig over. Stævnepladsen var rigtig flot placeret lige ned til Esum Sø. Kort og baner var gode, og det var i virkeligheden et rigtig flot arrangement, FIF Hillerød lavede. Det var nok bare mig, der var ved at melde mig ind i klubben af Gnavne Gamle Mænd.



38 cm

50 cm

Frimærkestort opvarmningskort

På den lange vej til start var der mulighed for at kigge nærmere på korttegningen i et opvarmningsområde. Fornemt med den mulighed. Selve opvarmningen sprang jeg nu over - det måtte de tre første poster på banen stå for, og jeg var ikke i speciel god tid. Men korttegningen kunne da vurderes.

Mødte Helge Søgaard igen, og selv om flaget så var hejst, så bommede jeg alligevel post 16 lidt.

Mødte Helge Søgaard. Det havde jeg også gjort dagen før lige før et bom - dårligt varsel? Vi fandt begge simultant en punkthøj på kortet, som vi nok ville have tegnet anderledes, men ellers var der god overensstemmelse mellem kort og terræn.

Wauv, for et kort

Først da jeg samlede kortet op fra kortkassen erkendte jeg, hvor stort det egentlig var - næsten A2. Men 10.900 m bane på 1:10.000 fylder jo 109 cm - og det kræver en vist størrelse kort, når der kun er et kryds på banen. Det er vist det næststørste, jeg har løbet med (det største var panoramaplakaten ved Tiomila i år).

Allerede første stræk var en udfordring - over 1 km og med nogle vejvalgsbeslutninger lige fra startpunktet. Men ellers var det bare at komme ud over stepperne, og det gik egentlig meget godt. Man skulle dog være skarp næsten hele tiden. Ikke alle steder var den hvide skov lige gennemskuelig - selvom den var nemt gennemløbelig. Så kompasset var en god ven.

Undervejs mødte jeg Rudolf Sørensen fra OK Esbjerg. Kunne ikke lige huske, hvornår han startede i forhold til mig, men frygtede det værste. Og selv om vi løb forskellige vejvalg,

så havde vi en tendens til at mødes ved posterne alligevel.

Trætheden melder sig

På vej til post 15 begyndte trætheden at melde sig. Det blev til et længere udenomsvejvalg, fordi jeg ikke lige kunne overskue at skulle kæmpe mig gennem 100 m mellemgrønt.

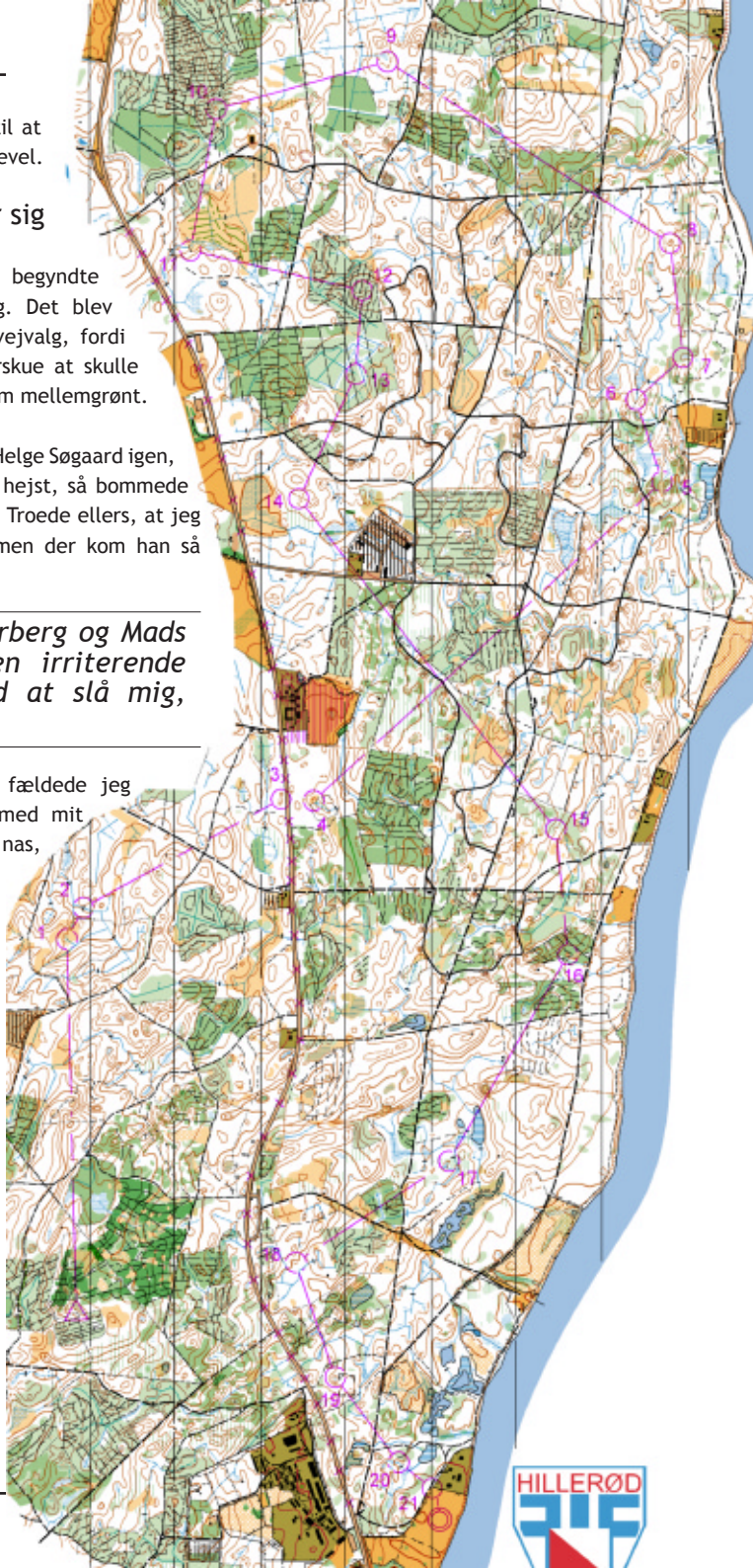
Ved posten mødte jeg så Helge Søgaard igen, og selv om flaget så var hejst, så bommede jeg alligevel post 16 lidt. Troede ellers, at jeg havde fået sat Rudolf, men der kom han så forbi igen.

Både Claus Cederberg og Mads Mikkelsen har en irriterende tendens til altid at slå mig, men ikke i dag.

På vej ud fra post 17 fældede jeg så lige en træstamme med mit venstre knæ. Det gjorde nas, og jeg råbte vist også lidt højt. I hvert fald stoppede både Rudolf og en anden løber op for at høre, om jeg var ok. Det var dog ikke værre end at de blot kunen fortsætte og jeg godt kunne humpe videre.

Sigtbarheden ved post 19 var ikke god, så den var lidt lusket. Min let nedsatte hastighed var vist en fordel, og her fik jeg så endelig sat Rudolf - han kom i mål et par minutter efter mig.

Det viste sig så ovenikøbet, at han var



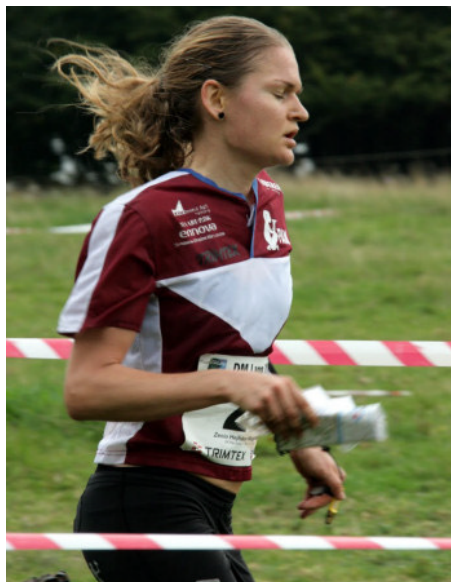


Klubbens nye stander kom i brug.

startet 6 minutter før mig, så der var ingen grund til at være nervøs.

Generelt var det et udmærket løb - og jeg fik da et par skalpe, jeg normalt ikke får. Både Claus Cederberg og Mads Mikkelsen har en irriterende tendens til altid at slå mig, men ikke i dag. Jeg var hurtigere end begge fra start til mål.

Alt i alt en god dag med en vis oprejsning efter lørdagens katastrofeløb.



Zenia Hejlskov Mogensen på vej til sejren i D21.

Medalje til hver fjerde

Blandt de i alt 34 Pan-løbere til start blev det til 8 medaljer:

H21: Guld - Rasmus Djurhuus

D21: Guld - Zenia Hejlskov Mogensen

H40: Guld - Bjarne Hoffmann

H55: Guld - Steffen Alm

H21: Sølv - René Rokkjær

D60: Sølv - Mona Nørgaard

H12: Bronze - Mads Skaug

H70: Bronze - Knud Sørensen

En god dag for Pan

Også andre fra Pan klarede sig godt - endda så godt, at der røg medaljer om halsen.

Specielt i H21 var der gode resultater, hvor ikke mindre end 4 pladser i top 6 var fra Pan. Gammelfar René Rokkjær (han *kan* løbe H35, hvis han gider) viste, at han stadig er skarp. Det så længe ud til, at han skulle vinde, men i den sidste ende måtte han dog se sig slået af Rasmus Djurhuus, så det var samme rækkefølge som sidste år. Måske derfor, at René ikke så overlykkelig ud på præmieskamlen. De to øvrige i top 6 var Claus Bloch og Christian Christensen som hhv. 5 og 6.

I D21 var både Signe Søes og Maja Alm fraværende, så det var ikke overraskende Zenia Hejlskov Mogensen, der trak det længste strå i D21 med næsten 2 minutter ned til Capucine Vercellotti fra Frankrig. Dermed sikrede hun DIF-medalje nummer to til OK Pan den dag.

Men også mange andre sikrede medaljer til klubben. Se boksen for disse.

...kokken er advaret!!

Arrangementsudvalget har derfor glæden af at kunne invitere til årets klubfest i Café Fortegården lørdag d. 6. november kl. 18:30.

Vi byder traditionen tro på god mad, festlige indslag, indtag og favntag, så kom og vær med til at fejre det forgangne år i vores dejlige klub.

Da klubben igen i år giver et tilskud til festen er prisen 150 kr. for voksne og 50 kr. for ungdomsløbere, drikkevarer købes i caféen til rimelige priser; vand 12 kr., øl og shots 15 kr. og vin 150 kr.

Adressen er Femmøllervej 10 i Risskov - tag Århus nærbanen (RE 3859), bybus nr. 6 eller nr. 12.

Husk tilmelding senest d. 21. oktober på klubbens hjemmeside eller til Anne Skaug på anne.skaug@knus.dk / tlf. nr.: 86277670, betalingen bliver trukket over din løbskonto.

Vel mødt!

P.S. Egne drikkevarer må ikke medbringes.

P.P.S. Der er god mulighed for barnevognsparkering både ude og inde hvis babysitteren har lagt andre planer!



Stå på skuldrene af giganter

Det var det, jeg fik lov at gøre som stævneleder første gang til Midgaardsormen her i august.

For godt et år siden blev jeg spurgt om jeg kunne tænke mig at prøve at være stævneleder til Midgaardsormen, og jeg skulle ikke være det alene, men sammen med en erfaren rotte, nemlig Per Dahl. Det sagde jeg ja til.

Vi mødtes en lille gruppe senere på efteråret sidste år. Der var allerede fundet en rutineret banelægger til stævnet iform af Kenneth Skaug. Bent Nielsen skulle supplere stævneledelsen og stå for alt omkring budget og økonomi. Den fantastiske stævneplads ved Moesgård strand havde Mogens Nielsen for længst været inde og booke og søgt de nødvendige tilladelser i forhold til.

Tænke anderledes

Til dette første møde skulle konceptet for løbet besluttet og det er jo ingen sag når klubbens visionære formand deltager. Der var nemlig behov for at tænke anderledes.

Vi ønskede at der skulle komme rigtig mange løbere til løbet og helst lige så mange som året før. Hvis det skulle lykkedes skulle der tænkes anderledes og et nyt koncept for løbet blev fostret - eller vi gik i virkeligheden bare

tilbage til begyndelsen med et twist af noget moderne.

Så skulle der hjem og findes funktionsledere. De blev forholdsvis nemt fundet. Alle sagde ja i første hug. Undtagen materielmanden, som jo er en meget vigtig person i sær ved et stævne som Midgaardsormen, hvor der også er overnatning. Heldigvis kom Hans Christiansen og meldte sig selv efter at flere var blevet spurgt. Så var den post også i gode hænder.

Funktionsledermøde

I marts blev første møde med de erfarne funktionsleder holdt. De blev præsenteret for det nye koncept, deres opgave og de udfordringer det nye koncept gav. Især Kell Sønnichsen som stod for det it-mæssig blev udfordret af konceptet med 3 løbere på en tur. Men trods at han kunne se de risici og ekstra arbejde, der var ved det, indvilligede han i konceptet.

Torben Utzon stod for bespisningen og valgte selv at udbyde pastasalat som aftensmad, som blev så stor en succes, at der pludselig var 200 mennesker der skulle bispises ude i skoven lørdag aften. Noget af en udfordring.

Indbydelse blev udarbejdet og lagt på en meget flot hjemmeside udarbejdet af Kell Sønnichsen. Vi reklamerede for løbet til diverse løb i løbet af foråret og forsøgte os også med informationer om begrundelser for det ændrede koncept. Vores ønske og mål var jo en masse løbere.

Nytegnet kort

Sideløbende var Kell Sønnichsen og Flemming Nørgaard i gang med ikke bare at revidere kortet, men nytegne kortet. Lækkert at kunne skrive i indbydelsen at der løbes på et nytegnet kort og dejligt med et nyt kort over Giber Å.



At have flere løbere på 7. tur var populært. (Foto: Torben Utzon).

Derefter skulle der findes hjælpere til. Det var ikke svært. Rigtig mange sagde ja, og mange tilbød selv deres hjælp. Dette også hjulpet godt på vej af at det kun var ungdomsløberne der måtte stille til start. Vi havde vurderet at det var mest fairplay.

Banerne klar

I begyndelsen af sommerferien var Kenneth Skaug klar med banerne, og de kunne tjekkes, som de nu skal. Min oplevelse er at han havde fået skruet nogle rigtige gode baner sammen, som udfordrede løberne. Flere sagde at de havde bommet mere til Midgaardsormen end til DM Mellem. Vi var dermed også klar til at offentliggøre instruktionen.

Kortene blev trykt, pakket og stævnepladsen sat op, så lørdag kl 16 var vi cirka 70 OK Pan løbere klar til at modtage løberne og give den en god weekend i skoven. Vi var dog ikke helt klar. Beregnervognen blev brugt til DM Mellem, så den skulle de først være færdig med og så skulle den transporteres til Århus. Det stod familien Spanner for. Godt med en tålmodig sjæl samt evne til at køre med anhænger.

Alt klappet og klart

Der kom løbere til løbet. Men der kunne godt have været flere. Om det var på grund af konceptet eller på trods af konceptet er svært at vurdere.



Alle hjalp til indenfor deres evner. (Foto: Torben Utzon).

Så var løbet i gang. De 200 mennesker blev bispist både aften og morgen, men der var tryk på. Der var en fantastisk speakning, der kunne høres og som var med hvor der skete noget. IT-systemet klarede konceptet, hvilket var godt. Rigtig mange klubber havde tilmeldt flere løbere, så det var åbenbart noget der tiltalte klubberne.

Alt gik efter planen eller hvis der opstod problemer undervejs blev de løst. Undtagen et problem med to kort der var byttet om. Ærgeligt at det ikke kan gøres om, men tak til OK Øst, der tog det så pænt.

Lidt søvn blev der også til alle lørdag nat, hvor løbet blev sat i stå. Nogle tog endda hjem og sov i deres egne senge.

Søndag over middag kunne vi hylde de tre bedste i hver klasse med flotte sponserede præmier. Dejligt at konkurrencen for begge klasser først blev afgjort helt til sidst og spændingen blev bevaret.

Dermed var der kun oprydningen tilbage, som der også var nogle der havde tilbudt sig til. Omkring klokken 16.00 kunne der trilles hjem og stævnet var afviklet.

Tak for samarbejdet med jer alle. Det er ingen sag at være stævneleder, når man står på skuldrene af giganter.



Vintercup 2010-11

Nu med delkonkurrence!

Emil Thorsen

OK Pans vintercup er 9 afdelinger og prolog på tirsdage fra november til februar. Hver afdeling er et konkurrenceløb med elektronisk tidtagning og et specielt moment på banerne.

Banerne laves af 10 forskellige af klubbens medlemmer og resultatlisten laves af Torben Utzon. Alle afdelingerne tæller i en samlet cup hvor en samlet vinder udnævnes. I resultatberegningen udregnes resultatet på baggrund af et tildelt handicap.

Der er to klasser Classic og Light, hvor forudsætningerne for at løbe Classic-banen er at man er fortrolig med natorientering. Light-klassen har som eneste forudsætning at man kender farverne på et o-kort, men banen kan bruge samme poster som Classic banen.

Nyt i år!

Hen over vinteren træner vi i OK Pan to orienteringstekniske færdigheder: kurvebillede-forståelse og kortlæsning. Vi vil bruge vintercuppen til at træne disse to færdigheder, men også konkurrere i dem! Så derfor vil de første 5 afdelinger af vintercuppen (indtil jul) have et moment, der i et vist omfang træner kurveforståelse, og i de 5 afdelinger efter jul vil vi træne kortlæsning. Allerede til jul ved vi, hvem der er klubbens bedste i højdekurver, og til februar hvem der den bedste til kortlæsning.

Jeg håber, at I tager godt imod vores to nye delkonkurrencer.

Jeg skal opfordre til at alle - både dem med en god ide til en vintercup afdeling og dem uden nogen som helst ide - melder sig som arrangør og eventuelt sammen. Palle, Andreas, Jeppe og undertegnede står klar med support til alt det tekniske i Condes og tidtagning, samt også den gode ide til en fantastisk vintercup.

På hjemmesiden vil der komme mere information om tilmelding og om de enkelte afdelinger.

Jeg glæder mig til at se 80 panere på Silistria til vintercup prolog tirsdag den 2. november.



Kære Pan'er

De næste par måneders træning kommer til at være præget af en masse kvalitetstræning!

Oktobers tekniske fokus er kompasbrug, vi træner dette værktøj 4 gange hvor vi slutter af med en lille test af vores niveau med kompasset. De fysiske træninger i oktober holder sig ikke tilbage, vi træner vores udholdenhed i terræn ved nogle længere ture i terræn.

I november starter den legendariske vintercup op med en prolog den 2/11. Vintercuppen kommer til at fylde de fleste tirsdage og vil fungere som teknisk træning.

Torsdagene vil i november træne generel udholdenhed ved nogle længere rolige ture på sti og i terræn.

Samtidig har Henrik Dagsberg også faciliteret 3 Night Champ løb i tre torsdage i november. Der er tale tre natorienteringsløb af høj kvalitet i skove uden for Århus.

Tjek: <http://dagsberg.eu/PDF/NC/NC1011/Indbydelse.pdf> for mere information.



Styrketræning

Fra efterårsferien starter vi styrke- og stabilitetstræning op hver mandag på Holme Skoles gymnastiksal. Vi træner et revideret program i forhold forrige år, dog vil vi fortsat træne efter "cirkeltræningskonceptet".

Træningen foregår fra kl. 20:30-22:00 typisk spiller vi lidt bold den sidste halve time.

Vi ses på Silistria.

/Emil Klubtræner

Beierholm

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

Landinspektørerne HOS

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

Træningskalender

Oktober

Teknisk (tirsdage): Kompas.

Fysisk (torsdage): Udholdenhed i terræn.

5/10 På kompas i korridoren. Bane hvor korridoren omkring linjen er hvid markeret, hvor man løber på kompas. Men der er kort hvis man løber skævt.

7/10 Tilvæning til Terræntur.

12/10 Frimærkeløb. Bane med hvidmarkering undtagen omkring posten, og bag posten.

14/10 Rolig terræntur.

19/10 Kortstrækskompas. Hver anden post er hvidmarkeret, korte stræk. Man skal således alene ved sit kompas finde den markerede post.

21/10 "Mili" terræntur.

26/10 Eksamen i kompas. Hver anden post er hvidmarkeret. Der findes flere SI-enheder omkring posten, og man klipper den man tror er rigtig.

November

Teknisk (tirsdage): Kurvebilledet.

Fysisk (torsdage): Generel udholdhed.

2/11 Vintercup: Prolog.

4/11 Bundtur.

9/11 Vintercup 1.

11/11 Bundtur.

16/11 Delvist kurvebillede. Almindelig bane hvor posterne ligger ved (forskellige) kurvedetaljer. Der løbes tre sløjfer hvor to af dem er på kurvekort og en er normalt kort.

18/11 Bundtur.

23/11 Vintercup 2.

25/11 Bundtur.

30/11 Vintercup 3.

December

Teknisk (tirsdage): Kurvebilledet.

Fysisk (torsdage): Generel udholdhed.

2/12 Bundtur.

7/12 Helt kurvekort. Bane/sløjfer på kurvekort, med længere stræk som korridorer.

9/12 Bundtur.

14/12 Vintercup 4.

16/12 Bundtur.

... og så er der juleferie!

Træning tirsdag og torsdag foregår altid fra Silistria kl. 18.00 - medmindre andet fremgår af planen.

Undgå spildtid; vær omklædt og parat præcis kl. 18.00.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
15/10	Cn	Skørping By	Rold Skov OK	Rebild Adventure	8/10
16/10	C	Rold Fælleskov - St. Øksø	Rold Skov OK	Rebild Adventure	8/10
17/10	B	Rebild bakker	Rold Skov OK	Rebild Adventure	8/10
20/10	Cn	-	Vestjysk OK	Natteravnen 3	
24/10	C	Tvorup øst	Nordvest OK	NJM-Dag	14/10
27/10	C	Neckelmann/Skrikes Pl.	Viborg OK	Natteravnen 4	
30/10	C	Raghammer	Rønne IK	Bornholm Høst-Open	
31/10	C	Rø plantage	Rønne IK	Bornholm Høst-Open	
31/10	B	Vesterskoven	Silkeborg OK	Løvfaldsløb	
7/11	C	Lundby bakker	Aalborg OK	Klub-Dag	29/10
13/11	C	Ålum	Mariager Fjord OK	Efterårsstafet	5/11
13/11	C	Hillerød	FIF Hillerød	AL sprinten	5/11
14/11	C	St. Dyrehave	OK 73	Jættemilen	29/10
27/11	C	Ravns Graner	Mariager Fjord OK	Juleløb	19/11

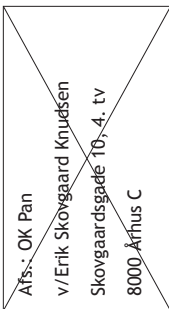
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
23/10	Storskoven	Århus 1900	Ørnereden [23]	
30/10	Risskov	Kurt Lyndgaard	Vandrerhjemmet [13]	
6/11	??	Flemming Nørgaard	Stadion [M2] kl. 12.00	Klubmesterskab
13/11	Marselisborg Nord	Else Hass, Per Klixbüll	Silistria [1]	
20/11	Storskoven	Århus 1900	Grumstolen [2]	
27/11	Fløjstrup	Patrick og Rie McGrail	Skovmøllen (syd) [5]	
4/12	Storskoven	Jens Kr. Kjærgaard m. fam.	Silistria [1]	Juleløb
11/12	Storskoven	Århus 1900	Grumstolen [2]	

[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 medlemskab). 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