

Pan-Posten

Nr. 646 - Marts 2011



Masser af muligheder for sjov
nattræning med både
Vintercup og NightChamp
gennem vinteren.

Se side 16-20.

Foto: Henrik Dagsberg

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 Lone Secher Andersen, losa@aaabc.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 8672 5251 2165 6687
Suppleanter	Mangler	

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
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	6110 9497
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
Ungdomstrænere	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

Hvad skal vi lege 3
Klubnoter 4
Aktiv Århus puljen 6
Det klarer vi om tirsdagen 8
Femina Kvindeløb 10
GPS og korttegning 12
Midnattssolgaloppen 15
Vintercup 2010-11 16
NightChamp 18
Generalforsamling 2011 21
Træningskalender 22
Løbskalender 23
Træningsløb 24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
647	14/4 DM Sprint, Ultralang og Nat Klubtur Pan-pop tur Spring Cup	april
648	16/6	juni
649	21/8	august
650	13/10	oktober
651	8/12	december



Hvad skal vi lege?

Både klubben og forbundet har gennem de seneste par år udviklet sig til at bruge mere tid og midler på at udbrede orienteringssporten til ikke-medlemmer.

I forbundet er der nu to projektansatte med formål at udbrede orienteringen til den almindelige befolkning - dvs. udenfor klubberne. Dette har klubben også involveret sig meget aktivt i gennem indtil flere Find vej i Danmark projekter og senest et samarbejde med Århus 1900 i et Aktiv Århus projekt (se side 6).

Men er det den leg, vi ønsker at lege?

Skulle vi ikke hellere bruge tid og penge på at gøre det bedre for »de allerede frelste« - os der ved, hvad det drejer sig om, og synes at det vigtigste i verden er et godt kort og en god bane?

Ja, det er den leg, vi skal lege. Og nej, vi skal ikke (kun) koncentrere os om vores medlemmer. Alene aldersprofilen i dansk orientering (og OK Pan er jeg sikker på, hvis man kigger efter) viser med al tydelighed, at der er behov for massiv rekruttering indenfor de nærmeste år.

For at dette kan opnås skal orienteringssporten brænde gennem informationsbarrieren hos Hans Jensen, så han ved, hvad sporten går ud på, og kan forestille sig at han - eller hans børn - dyrker den. Dertil hjælper enhver form for tiltag, der gør det lettere for ham at GÅ TIL orientering (som Vision 2015 formulerer det) og - forhåbentligt - blive fanget af det. At sporten til dette får hjælp gennem en række samarbejder med Naturstyrelsen, Arla, Århus Kommune m.fl. gør det bare mere attraktivt at gå ind i.

Men vi bliver altså også nødt til selv at spytte tid og midler i projekterne.

/Kell.

Aftenkursus i banelægning

Træningsudvalget inviterer til minikursus i banelægning på Silistria

torsdag den 17/3 kl. 20.00-22.00 (efter træning)

Kurset er målrettet til arrangører af træningsløb og andre mindre løb. Vil du gerne lære at lave gode baner, eller har du blot brug for at "få teknikken støvet lidt af" er det måske noget for dig at bruge et par timer her.

Du vil bl.a. lære principperne for de forskellige banekategorier: Svær, mellemsvær og let bane. Du får mulighed for at medbringe egne træningsløbsbaner og for at modtage kritik og hjælp.

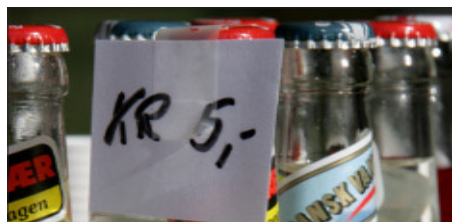
Deltagere, som allerede er sat på til træningsløb opfordres til at lave banerne før kurset og medbringe dem, så vi kan bruge det som udgangspunkt. Det er også en mulighed for at få givet dine baner et lille pift, så de kan blive endnu bedre.

Det er ikke et kursus i brugen af banelægningsprogrammet Condes, og de to timer vil ikke blive brugt på anvendelsen af dette i øvrigt uundværlige program.

Kursus i brug af Condes vil blive arrangeret senere.

Vel mødt til en spændende aften

mvh. Træningsudvalget



Stram op!

Svindet i øl- og vand-regnskabet er for stort. Hvis ordningen skal opretholdes skal der strammes op.

Det betyder, at du ikke tager en øl eller vand uden at notere dig i bogen! Så simpelt er det. Ikke noget med at prøve at huske det til næste gang eller sådan noget...

Og husk, at det kun er medlemmer, der kan notere sig i bogen.

Og skriv tydeligt!



Pan-præstationen

... gik i år til en sportslig præstation: **Rikke Kornvig** for sine flotte placeringer ved danske mesterskaber, VM (guld og sølv), World Cup (sejr i Italien) og verdensranglisten (samlet nr. 3), samt sit målrettede arbejde med at blive den bedste i sin disciplin, MTBO.

Klubbetur i pinsen

Årets klubbetur ligger nu fast. Det bliver i pinsen den 10-13/6. Reserver derfor allerede nu denne weekend - det bliver stort og uforglemmeligt!

Og det gælder uanset om du er ung eller gammel eller begynder eller øvet. Der vil blive noget for en hver smag!

Hvortil årets legendariske klubbetur går til er endnu ikke endeligt fastlagt. Der har arbejdes på højtryk med forskellige muligheder.

Mvh. "Klubbetursudvalget"



Gamle Silva

Din gamle lampe behøver ikke at ligge i skabet og forstøve. Den kan få nyt liv i ungdomsafdelingen.

På lysforholdene ved årets vintercup er det tydeligt, at mange gennem de seneste par år har investeret - eller fået i julegave - en ny lampe. Hvis du har en gammel lampe - hoved, sele og/eller batteri - som ellers bare vil samle støv i skabet, så vil ungdomsafdelingen gerne have den doneret. Der er allerede i dag et større behov end den eksisterende beholdning kan dække.

Og ulvene hyler...

Årets første divisionsmatch går i Ulvedal Plantage den 3. april. Be there!

For nogle hundrede år siden kunne man måske risikere at møde ulve. Nu er det poster, du skal møde, men der er også en chance for at se Jens Langknivs hule, som efter sagnet ligger ved en stendysse i den sydlige del af skoven (faktisk i Stendal Skov).

Sidste tilmelding er 25/3, men tilmeld dig helst nogle dage før, så vi kan få bemandingen på banerne til at gå op. Vi skulle jo gerne videre til landsfinalen...

Næste omgang er i Fusingø den 14/8 og så er der divisionsfinalen i Vester Thorup den 9/10.



Ebbe Møller Nielsen



Århus 1900 og Orienteringsklubben PAN har i fællesskab budt på at lave et projekt under Aktiv Århus puljen. Det er midler, der bliver stillet til rådighed for foreninger, som har en god ide til at få flere til at motionere og samtidigt lære sit byrum bedre at kende.

Århus 1900 og Orienteringsklubben PAN har i fællesskab fået en bevilling på 800.000 kr. - et kæmpe beløb i vores verden.

Visionen for projektet

Visionen for projektet, der går under navnet "Find vej i Århus", er følgende:

- At gøre Århus midtby enkel og spændende at finde rundt i ud fra flere forskellige tematiske vinkler.
- At øge befolkningens kendskab til Århus By inklusiv byens historie, arkitektur, seværdigheder osv.
- At nå forskellige målgrupper - familier, motionisten, skolebørn, unge - som ønsker at opleve og være fysisk aktive ved at bevæge sig rundt i bymiljøet på en ny og inspirerende måde.
- At afholde lokale events på de enkelte projekter.

Vi har foreløbigt beskrevet projektet, som det ses nedenfor. Dette er en arbejdsbeskrivelse og kan godt ende anderledes, men den burde vise essensen i det, der skal laves.

Beskrivelse af projektet

Ambitionen med projektet er at gøre Århus centrum til et motions-, bevægelses- og informationsrum for byens borgere. Ved at skabe et koncept inspireret af orienteringssporten, under navnet "Find vej i Århus", vil man som borger have tilgang til Århus centrum på nye måder. Århus 1900 og OK Pan Århus ønsker at anvende by-rummet med alt hvad det indeholder som udgangspunkt for motionsture; gående, løbende eller cyklende.

Vi skal udarbejde et grundkort af høj kvalitet og på baggrund af dette nogle temakort (individuelle projekter), som viser, hvad byen kan byde på. Byen har mange kulturelle, historiske og æstetiske punkter, som projektet kan hjælpe byens borgere med at opdage og opsege.

Produktet

For hvert projekt markeres punkter på det tilhørende projektkort, som indeholder særlige oplysninger og brugeren bevæger sig således rundt i sin søgen efter posterne, som i en skattejagt, som også indbyder til brug af GPS.

Yderligere vil der blive skabt et bevægelsesrum indrettet som foto-orientering. Ambitionen er at lave flere forskellige foto-ture i centrum af Århus, hvor de punkter, der opses, har en kulturel, historisk eller æstetisk værdi. Dette eventuelt sammen med Århus Bymuseum.

Ved hjælp af specielle koder eller mobiltelefon formidles adgang til interaktiv information - f.eks. download til PC eller mobiltelefon af yderligere oplysninger, lydfiler, billeder osv.

Mindst 25 events med vejledning i brug af faciliteterne i 2011 for byens borgere, skoler, motionister etc.

Projektet går altså ud på, at etablere en idrætsarena i byens rum, for byens borgere - som kan anvendes af hvem som helst og når som helst. Projektet går under navnet »Find vej i Århus«, og henvender sig til gående, løbende eller cyklende motionister, der ved hjælp af et kort og et antal markerede steder bevæger sig rundt i Århus.

Det største rekrutteringsprojekt i PANs historie.

Faciliteten kan bruges på egen hånd som den ”gør-det-selv” løsning, der tilbydes via internettet med printbare kort og de forskellige projekttemaer, eller den kan bruges ved at benytte sig af de 25-50 events, som orienteringsklubberne tilbyder til alle interesserede. Klubberne vil endvidere tilbyde vejledning i brug af faciliteten.

Ansats tovholder

Lyder det spændende og har du lyst til at indgå i en arbejdsgruppe med dette projekt, tager du bare fat i undertegnede. Du kan sætte dit fingeraftryk på det, der forhåbentligt bliver det største rekrutteringsprojekt i PANs historie. Der er masser af god plads til gode ideer og dig i vores arbejdsgruppe.

Det kan også nævnes som en lille afsluttende bemærkning at der vil blive ansat en ”tovholder” i projektet. Arbejdsbeskrivelsen er ikke på plads, men har du lyst at høre mere når vi kommer det lidt nærmere kan du lige sende mig en mail.



... samarbejder med OK Pan!

Orienteringskort

ÅRHUS MIDTBY

Ækvadistance 2 meter

1:4000





»Det klarer vi om tirsdagen«

Lørdag den 15. januar var der oprydningsdag på Silistria. En lille flok på ca. 10 Pan'ere mødtes til morgenmad kl. 9 og der var mulighed for at smage på Hans' egen gode morgensnaps.

Herefter i sving, og rigtig mange gode ting blev lavet. Køkkenet, skabe og resten af huset blev ryddet grundigt op, vinduerne pudset, og mange ting ordnet, hvoraf nogle fortjener et par kommentarer:

Klubbens udlånsandelamper

Michael K. S. reparerede (igen) flere af hovederne, tog nogle med hjem og tester batterierne. *Husk at passe på lamperne, så de holder længe til glæde for så mange som muligt!* Her kommer opskriften på at passe på en lampe:

Lad den ikke "hænge i snoren". Det ødelægger ledningen. Tag den ud af stikket på ryggen *før* du afmonterer hovedstillingen.

Sørg for, at have en jakke eller T-shirt *udenover* ledningen når du løber i skoven med lampen, så ledningen ikke hænger frit på ryggen yderst.

Læg altid batterierne til genopladning. Tab ikke batterierne på gulvet.

Konkurrencestativerne

Alle konkurrencestativerne (aluminium) er L-formede. De er nu sorteret og ved at blive ommærket, så der er fortløbende nye stativer fra 31-132.

Disse 102 stativer er lette at finde og skal afleveres på samme måde, som man tog dem: bundtet 10 og 10 på deres faste plads på loftet,



(Foto: Wikimedia)

som fremover vil være markeret med et skilt. De anvendes stort set kun til konkurrencer. Ellers anvendes træningsstativer.

START - MÅL - CLEAR og CHECK (4 af hver) vil der efter ommærkning være at finde på nabohylden ved konkurrencestativerne, hvor de også skal anbringes efter brug. Vil blive anvendt til daglig træning (vintercup m.m.) men også til konkurrencer.

Reservestativerne (aluminium) er T-formede og ligger længst væk loftet. De kan tages i anvendelse efter behov, men vil nok sjældent blive nødvendige.

De små træningsstativer (gul plast), som anvendes til dagligt findes som hidtil ordnet i rørene ovenfor trappen.

Teltene

Teltene er ordnet og markeret hhv. 2003, 2010 og 2011. Tager man f.eks. ét telt med til et løb, skal man have 2 posere mærket 2010

(teltdug og stænger). Eller to poser mærket 2011. Samtidig tager man en førstehjælpstaske med, som skal følge teltet.

Husk at skrive i bogen, når du låner noget fra Silistria.

Det gamle telt (mærket 2003) anvendes kun, når vi selv har konkurrencer eller brug for ekstra telte.

Førstehjælpstasker

Vi har nu 2 stk samt et lager i skabet lige til højre for fordøren. Begge tasker indeholder saks, pincet, renssevæske + renseservietter og forbinding + plaster. Der er også isposer og støttebind, men ikke tape.



Det er rart med et velfungerende klubbelt, når vejret er lidt imod - som her ved Nordjysk 2-dages i 2004.

Den transportable taske indeholder også et varmetæppe.

Aflevering af udstyr

Anvendt materiel, som har plads på loftet, afleveres på bordet ovenfor trappen.

Hellere det end at det lægges forkert på plads! Det gælder både skærme, stænger og andet materiel. Rutinerede bruger må dog gerne lægge de gule stativer med SI-enheder på plads i de tre rø.

Husk at skrive i bogen, når du låner noget fra Silistria.

“Det klarer vi om tirsdagen”

Flere gange i løbet af oprydningsdagen skulle der aftales, hvilke opgaver, vi skulle gå i gang med. En gennemgående kommentar - både hvad angik omnummerering af poster, almindelig oprydning, bortskaffelse og afbrænding af affald udenfor Silistria og meget andet - var : “det klarer vi om tirsdagen”.

Herligt, at vi har nogle klubmedlemmer, som vil gøre et stykke arbejde til fælles bedste, så klubhuset forbliver et super sted for alle. En stor tak til Panisterne, som også har planer om at gå i gang med en forestående ombygning af køkkenet.

Der kunne godt have været flere med til oprydningsdagen, men det var et superhold som var der og som nævnt - meget godt blev gjort. Tak for indsatsen!

/Kent Lodberg - på vegne af OK Pan's bestyrelse

FEMINA

Kvindeløb



Henriette Finderup Rosendal

FEMINA - En stor, fælles opgave for alle medlemmer i OK Pan.

Hvert år i maj måned, nærmere bestemt den 2. søndag i maj, afholdes Femina Kvindeløb i Mindeparken. OK Pan er arrangør af dette kvindeløb, som tiltrækker op mod 4000 kvinder til at løbe en afmærket rute på godt 5 km.

Dette giver et pænt overskud til klubben. Pengene går til støtte til klubture så som Tiomila, Sverigesklubturen, påsketuren m.m. Med de penge er det altså muligt at tage på mange fede ture til langt under halv pris af de faktiske udgifter til turene. Dette medfører en klar styrkelse af det sociale og sportslige miljø i klubben.

For at kunne afholde Femina kvindeløb, som skaffer penge til klubmiljøet, skal der bruges mange hjælpere, så kom ud af busken og få dig meldt til - hellere i dag end imorgen... <http://nydalen.idrett.no/pmdb/index.php?modus=regpld&op=N&arrid=1549>

- eller brug linket øverst på klubbens hjemmeside.

Mange hjælpere er fundet

Der er allerede fundet funktionsansvarlige for samtlige områder, ligesom enkelt personer har påtaget sig særlige opgaver:

Tirsdagspigerne, med Helle Holdam, i spidsen står for fortræning kl. 18.30 følgende 3 torsdage: 14/4, 28/4 og 5/5. Rikke Kornvig, Erik Knudsen og Bjarke Rosenbeck står for markering af ruten disse dage.



2011



Men der må meget gerne komme andre fra klubben og hjælpe med at løbe ruten og dermed være vejvisere for deltagerne, så sæt kryds i kalenderen og mød op ved rundkørslen foran slottet i Mindeparken!

Tilmeld også gerne din ven, veninde, kæreste, nabo, kollega :-)

Panisterne pakker startnumre.

Trine Nielsen, Rikke Kornvig, Zenia Mogensen og Anne Louise Gadsbølle hjælper Unge Hjems Efterskole med at pakke gaveposer.



Hvad mangler der så?

Så det er hjælpere til alt fra opsætning af stævneplads lørdag den 7. maj, overnatning i Mindeparken natten mellem lørdag og søndag - og dermed hjælpe med at passe på tingene, afvikling af løbet den 8. maj mht. start, værdiopbevaring, rutemarkering, tshirtudlevering, gaveposeudlevering, oprydning og meget mere, vi behøver din hjælp til.

Men meld dig bare på, så fordeler vi folk mere endeligt en uge inden løbsdagen. Har du ønsker kan du dog skrive det i tilmeldingen. Du kan opdatere din tilmelding senere. Du kan f.eks. vente med at angive om, du vil hjælpe med det ene eller det andet, til vi når lidt nærmere. Tilmeld også gerne din ven, veninde, kæreste, nabo, kollega :-)

Der kommer nærmere information om mødetider på hjemmesiden i ugerne op til løbet. Spørgsmål kan rettes til stævnelederen, Jan Hauerslev (jan.hauerslev@gmail.com).



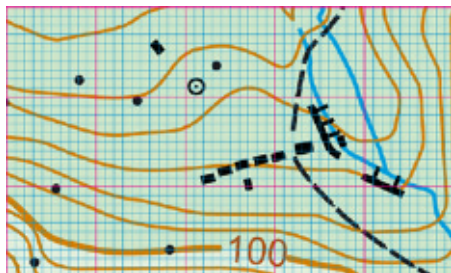
Kell Sønnichsen

GPS og korttegning

Bliver kort egentlig bedre af at bruge GPS til at tegne dem?

Det korte svar: Ja, det gør de! Hvis du er tilfreds med det, så kan du stoppe læsningen her. Ellers kommer her en lille beretning om mine erfaringer.

For mit vedkommende startede det i 2008, hvor jeg blev overtalt til at tegne et o-kort over området omkring Eki-gletsjeren i Grønland. Jeg var nu nem at overtale. Grundmaterialet bestod af nogle fotogrammetrisk ud tegnede kurver og nogle få klippeskrænter og sten, der kunne ses på luftfoto. Det var heller ikke fordi,



Grundkort over Eki med 10 m tern.

der var så meget andet i terrænet, men en hel del flere sten, søer og klippeskrænter var der dog. Det var derfor oplagt at bruge klubbens nye GARMIN GPSmap 60CSx håndholdte GPS-enheder til det foretagende. Grundkortet blev tilføjet et gitter på 10x10 m, og så var det ellers bare at aflæse positionen på GPS-enheden og tælle sig frem i gitteret til at bestemme positionen på kortet. Nemt nok - i teorien.

Et er teori - noget andet praksis

Der var dog et par ting, der ikke var taget i ed: Myg og batterier! Da Gud ved skabelsen af verden så, at Grønland var lidt for perfekt tilføjede han lige en masse myg - og de havde valgt at holde fællesgilde omkring Eki-gletsjeren. Normalt stiller man sig bare med vinden i ansigtet, så er det ikke så slemt, men det er ikke altid muligt, når man tegner kort og skal stå og tælle tern.

Flemming Nørgaard havde sagt, at et sæt batterier kunne holde længe. "Længe" på de grønlandske skråninger skulle åbenbart måles i timer, og jeg måtte smutte tilbage til vores lejr og plyndre en rejsekammerats kamera for batterier for at kunne blive færdig.

En anden ting, jeg kunne konstatere var, at enten var højdemåleren i GPS-enheden helt i skoven eller også var de fotogrammetrisk ud tegnede kurver helt i hegnet. Der var til



Det færdige kort over samme område. Husene er lagt mere nøjagtigt og en del flere klipper er med.



Klubbens Garmin GPSmap 60CSx. Bemærk den ekstene antenne i baggrunden.

tider 30-40 højdemeters uenighed mellem de to. Jeg valgte at stole på fotogrammetrien, og det er også korrekt at gøre.

Men uanset disse genvordigheder var dimsens til stor hjælp og der blev lagt en masse sten og klippeskrænter ind på kortet, der i øvrigt har den sjældent sete ækvidistance 10 m - på et 1:10.000 kort!

GPS-tracking - ikke kun for eliten

Senere på året gik Flemming og jeg i gang med at revidere Linå Vesterskov til DM 2009. Denne gang var det med det gamle kort fra VM som grundkort, laserkurver og ortofotos fra COWI, så taktikken blev lidt anderledes. GPS-enheden blev sat til at tracke hele tiden med 3 sekunders interval. Det gav meget passende ca. 6 timers tracking i hukommelsen - en god dags arbejde.

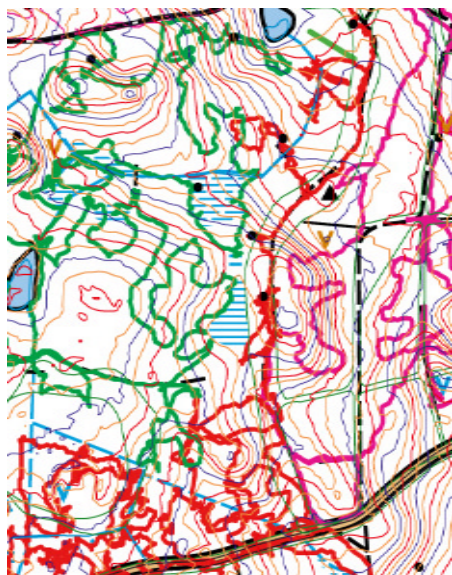
Ved at gå rundt om bevoksninger, lysninger m.m. og langs stier, grøfter og andre lineære

ting i skoven kunne jeg derved få fastslået præcis position. Også punktsignaturer som punkthøje, sten, huller osv. kunne fastlægges ved at gå ind til dem, en tur rundt og forlade i en anden retning. Det gav en "knude" i trackingen.

Trackingen kan overføres til grundkortet på computeren, og så har man et nøjagtigt spor af, hvor tingene er placeret. Ret smart... Steen Frandsen i Viborg har taget det til sig i den grad, at han ofte går et område igennem udelukkende med tracking for at lægge alle linjer på kortet. Det kan gøres selv om regnen vælter ned. Senere rekognoscerer han så området mere normalt - dog stadig med GPS.

Nøjagtighed

Indtil jeg fik koblet en ekstern antenne på var nøjagtigheden ikke specielt god - ofte omkring 10 meter. Nu har jeg så en lille antenne, som jeg sætter op i kasketten eller huen - sådan en har jeg altid på - og så kan jeg komme ned



Tre trackinger i Marselisborg lagt ind på grundkortet - delvist gammelt kort og delvist laserkurver.



Det færdige kort. Bemærk tæthederne følger tildels trackingen.

på 4 meters nøjagtighed. Og det er stort set uafhængigt af terræn og skovdække.

Men selv 4 meters nøjagtighed er ikke helt nok til sprint-kort. Der er grundmaterialet ofte også tekniske kort fra kommunen, og det er meget nøjagtigt i bymæssig bebyggelse, ofte med lysmaster og kloakdæksler markeret. Selv om de ikke kommer med på kortet kan de ofte bruges til at lægge interessante detaljer ind. Så der bruger jeg ikke GPS'en.

Men vent, der er mere!

Det nyeste resultat af klubbens samarbejde med GARMIN er Oregon 450 GPS-enheder. Der kan man lægge et grundkort ind på forhånd, og så se ens position markeret på det. Derved undgår man at skulle aflæse positionen og tælle tern, som jeg gjorde i Grønland - med mulighed for at tælle galt. Men jeg tror nu fortsat at mit vigtigste redskab vil være trackingen.



Klubbens nye Garmin Oregon 450 - nu med mulighed for at indlægge eget kort.



Rikke Nørgaard

Midnattssolgaloppen 2011

Midnattssolgaloppen arrangeres i Nord-Norge hvert andet år, og også i 2011 er familien Nørgaard Bjørseth til dels involveret i arrangementet.

Sommerens løb går i perioden 28. juni til 1. juli med ét løb i vores "baghave" i Tromsø og 3 løb i Malangen et stykke længere sydpå - i det legendariske terræn som var anvendt under de Nordiske Mesterskaber i 1984. Kortet fra NOM-84 blev ved en uofficiel internetafstemning i 1999/2000 valgt til århundredets orienteringskort og er blandt "101 Orienteering Maps you should run on before you die" på www.worldofo.com.

Løbet på Tromsøya (mellemdistance) går i byskov med mange stier, og stævnepladsen er lokaliseret lige bag vores hus nogle få kilometer nord for Tromsø centrum.

De øvrige løb i Malangen er alle langdistanceløb med fælles stævneplads - samme arena, som var anvendt under NOM 84. De 3 løb går i forskellige terræntyper og lanceres som henholdsvis et skovløb, et fjeldløb og et fjordløb. Her vil man kunne opleve at orientere i bl.a. åben fyrreskov, tættere birkeskov med meget god løbsbund samt åbne, svært detaljerede fjeldområder.



Ingunn Weltzien i Tromsøya. (Foto: Carl Henrik Bjørseth).

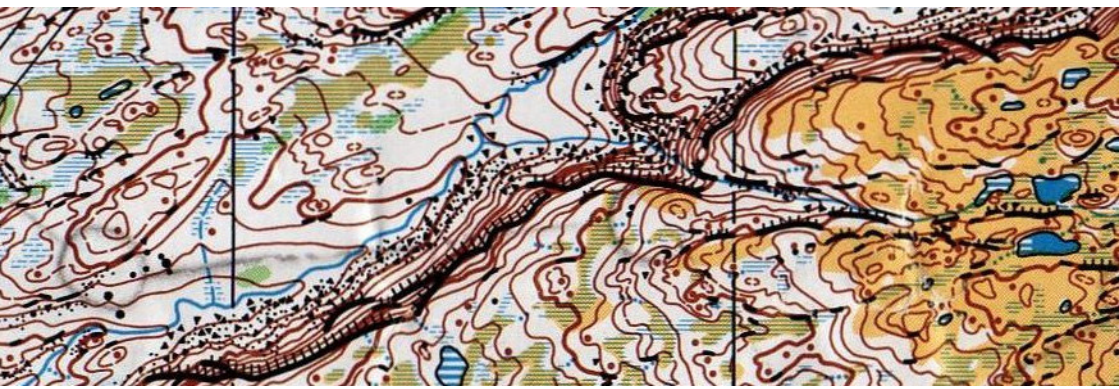
Omgivelserne er fantastiske - her kan det blive vanskeligt at holde fokus på kortet!

Løbene går alle flere hundrede kilometer nord for polarcirkelen, og med starttid lidt ud på aftenen de fleste dage vil der være rig mulighed for at opleve midnattssolen.

Sidste gang Midnattssolgaloppen blev arrangeret i Tromsø, var i 2007 i solskin og 24 varmegrader.

Vi håber at se Pandragter på startlinjen til sommer. Velkommen til fantastiske Nord-Norge!

Mere info om løbet findes på:
<http://fjord-o.no/2011/>





Emil Thorsen

Vintercup 2010-11

Vintercuppen er med sine 10 afdelinger og 114 forskellige starter, den største træningsaktivitet vi har i Pan. Det er stort at vi igen i år kan hive i gennemsnit 54 løbere til start over en hel vinter.

Rigtig svær start

Vintercuppen startede med to rigtig svære afdelinger, prologen på COWI kurvekort og 1. afdeling på almindelig kurvekort.

Første afdeling var en korridorbane på kurvekort, og selvom terrænet var Storskoven, så blev der bommet stort af de rutinerede. Afdelingen blev arrangeret af måske den yngste arrangør, Emma Klingenberg, der alene påtog sig den opgave. Søren Strunge og Henrik Markvardsen vandt de to første svære afdelinger. Det er værd at bemærke at de to herrer også er nogle af de flittigste på klubbens træninger, det kunne være der var en sammenhæng her...

Matchrace

Noget meget populært i årets vintercup var at løbe mand mod mand. Kent Lodberg startede

med et matchrace i 3. afdeling, hvor banen var en stor butterfly. Man startede ud to og to, og skulle selvfølgelig i mål før sin startmakker.

Denne afdeling udmærkede sig i øvrigt ved at have flest fejlklip

Næste afdeling i universitetsparken startede man igen 2 og 2 og løb en bane i samme tracé som sin makker. Igen en afdeling med højt stressniveau, mange lygter i parken og masser af sne. Denne afdeling udmærkede sig i øvrigt ved at have flest fejlklip (115 fejlklip ialt). Heldigvis gav et fejlklip kun 20 sek straf. Vinderen i universitetsparken blev Lina Bunk.

Det samme koncept gjorde sig gældende ved "Tour de Svin" - 5. afdeling - med Mette Hjerrild og Lars Lindstrøm som arrangører. Dog bare med 4 startende af gangen og tildeling af bonussekunder afhængig af hvor hurtigt man løb op af Svineryggen. Jeg tror der blev slået rekord i højdemeter til Pantræning på denne afdeling.

Nyt år og Rogaine

Det nye år bød på to afdelinger med baner hvor posterne skulle tages i valgfri rækkefølge. Først i Botanisk Have, hvor der tillige kun var 2 steder hvor man kunne se et kort over alle posterne. Dernæst omkring Silistria, hvor der

både var makstid og strafminutter pr. post man manglede.

Selvom terrænet var Storskoven, så blev der bommet stort af de rutinerede.

Vintercuppen fortsatte i det adventure-lignende - med Torbjørn ved roret - i en afdeling hvor man skulle løbe to og to sammen! Som hold! Samtidig var der indlagt adventure-øvelser, hvor den ene bl.a. skulle være blind. Bedste hold var her Hans Vendelbjerg og Juul Meldgaard.

Finalen arrangeret af Kurt Lynggaard, satte krav til løbernes evne til at sortere i terrændetajlerne. Man løb to sløjfer i det samme område - en på kurvekort og en på et kort kun med det sorte plan. Rigtig udfordrende for flere at deltagerne.

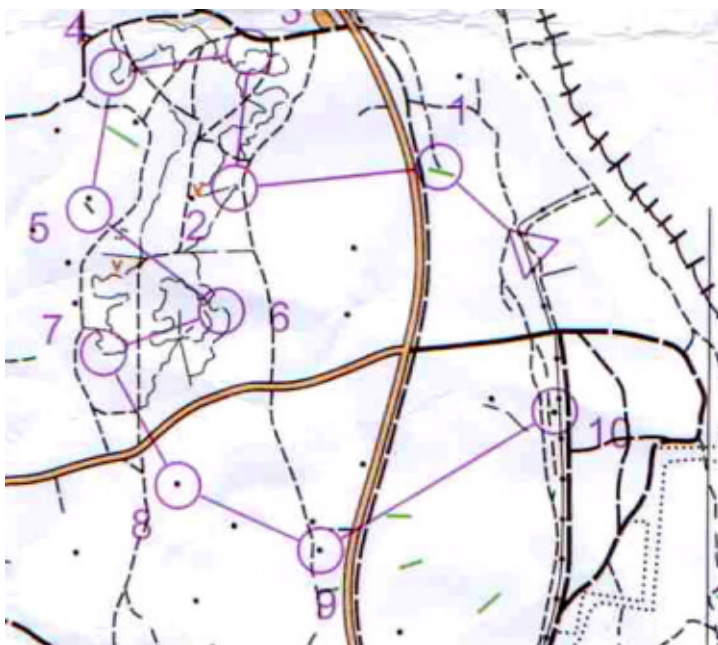
Den samlede vinder blev Henrik Markvardsen, skarpt forfulgt af Caroline FINDERUP og Mona Nørgaard. En fin blanding af høje og lave handicap.

Endnu engang tak til Tutzon for at være resultatlistefører.

Finalens sløjfe på kun sort plan.



Emil umiddelbart efter start ved afdelingen i Botanisk Have. Bemærk: intet kort - det var jo korthusk!





NightChamp

- hvad er nu det for noget?

Har man fulgt med på hjemmesiden eller nærlæst Pan-Posten, er man sikkert de seneste måneder stødt på lidt reklame for eller omtale af NightChamp, og måske har man undret sig over, hvad det nu var for noget?

Nogle løbere har taget mod til sig og kørt ud for at prøve et eller flere af løbene, men for alle andre er her en lille introduktion til, hvilke ideer der ligger bag konceptet og hvem løbene er møntet på.

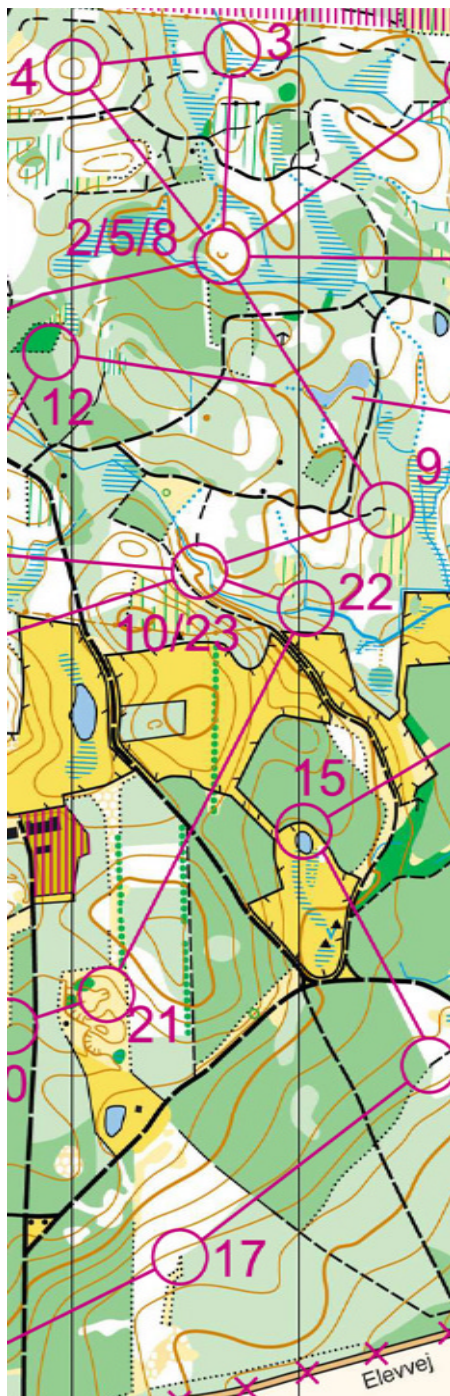
Hvorfor egentlig?

Det historiske tilbageblik går tilbage til vinteren 2004, hvor jeg som ungdomsleder i Horsens OK syntes, at der manglede et kvalificeret tilbud om løb hen over vinteren. Jeg tumlede derfor med ideen om at arrangere en række løb for ungdomsløberne i klubben, der for det første forlængede sæsonen "i begge ender", og for det andet kvalificerede løberne til at blive bedre til at orientere. Ydermere er det jo en kendt sag, at den erfaring, man får ved at løbe i mørket, kan blive en gevinst ved orientering i dagslys.

På trods af det forholdsvis beskedne deltagerantal fortsatte vi fortrøstningsfuldt

Sammen med den daværende ungdomstræner i klubben, Tim Christoffersen, startede jeg derfor en løbsserie på 3 natløb i marts 2005. Målgruppen var klubbens alleryngste løbere, og løbsterrænet var Åbjergskoven, hvilket er

Første afdeling i 2001 var i Lisbjerg Skov - og dermed det sidste løb i denne skov i en længere årrække.



klubbens nærmeste nærskov. Her kunne de små løbere føle sig trygge i et terræn, der kendte fra de ugentlige træninger i lys, men for en sikkerheds skyld havde langt de fleste af løberne skygge med i skoven. I alt 18 løbere, heraf 13 ungdomsløbere deltog i den første serie på 3 løb med i alt 33 starter.

Flere udenbys løbere fik øjnene op for, hvad det var vi havde gang i i Horsens OK

Herefter var der - de kommende år - en serie på 3 løb i november måned og en tilsvarende serie af 3 løb i februar. På trods af det forholdsvis beskedne deltagerantal fortsatte vi fortrøstningsfuldt, og hvert år bragte justeringer i løbsklasser og banelængder, så de hele tiden var tilpasset de løbere, vi havde i klubben.

Væk fra kendt terræn

I foråret 2007 vovede vi os for første gang væk fra det kendte terræn, Åbjergskoven, og alle 3 løb i februar 2007 var således flyttet til skove uden for bygrænsen. Det var i øvrigt bemærkelsesværdigt, at den største klasse var H12, hvor 9 løbere var med i konkurrencen. I alt deltog 26 løbere med 51 starter.

Fra og med vinteren 2007/08 blev de i alt 6 løb hen over vinteren slået sammen til én serie, hvilket åbenbart førte til, at flere udenbys løbere fik øjnene op for, hvad det var vi havde gang i i Horsens OK, og jeg fik flere forespørgsler om, hvorvidt man som medlem i andre klubber kunne få lov til at løbe med.

Fra vinteren 2008/09 var løbene derfor åbne for alle løbere, uanset klub. Dette betød endnu engang en justering af løbsklasser og samtidig "en eksplosion" i deltagerantallet, idet 83 løbere stillede til start i én eller flere af de 6 afdelinger.

Ny klub, men alt ved det samme

I 2010 flyttede jeg klub, og tog i den forbindelse NightChamp med til OK Pan. Det betød ikke den store ændring i konceptet: Det er stadigvæk en træningsløbsserie, jeg laver for ungdomsløberne - men hvor alle løbere i øvrigt kan deltage.

Det er stadigvæk et arrangement, hvor jeg alene står for langt det meste af arbejdet. Herudover får jeg kun hjælp til postudsætning og -indsamling ved forskellige hjælpere fra OK Pan, Horsens OK og Silkeborg OK. Endvidere har jeg hjælp af min nærmeste familie i starten ved hvert løb. Det er stadigvæk et arrangement, hvor jeg har stor fokus på gode kort, forskellige

Facts om NightChamp

	2005	05-06	06-07	07-08	08-09	09-10	10-11
Antal løb	3	6	6	6	6	6	6
Antal klasser	6	8	7	7	12	15	20
Antal starter	33	82	101	96	218	294	561
Antal starter, bedste aften	16	16	20	17	53	56	106
Antal starter, dårligste aften	8	10	15	14	27	41	80
Antal forskellige løbere	18	33	28	27	83	102	168
Antal løbere med i alle starter	5	1	5	8	10	14	19
Antal klubber	1	1	1	1	8	13	23

terræntyper, spændende og udfordrende natbaner og en god resultatformidling.

Målgruppen er stadigvæk ungdomsløberne, og der har i år været stor opbakning til løbene fra TC Midtjylland, HNIE og TVO [Team Vejle Orientering, et samarbejde mellem OK SNAB og OK Gorm, red] - ud over ungdomsafdelingerne i Pan, Horsens og Silkeborg.

Jeg satser fortrøstningsfuldt på, at serien videreføres til vinter med 6 nye løb i området mellem de 3 ovennævnte byer. Til slut kan jeg konstatere, at NightChamp serien faktisk har kvalificeret Horsens Oks ungdomsløbere inden for natløb og givet dem mod til at løbe, "når den store pære ikke lyser". Således har 4 ungdomsløbere fra klubben hentet DM-medaljer de seneste 4 år, i alt 4 guld, 3 sølv og 2 bronze.



One-man show i beregnerbilen.



Nightchamp i Palsgaard den 25/11 2010. Det blev tidligt vinter...



Kell Sønnichsen

Generalforsamling 2011

Kun 18 personer havde fundet frem til Silistria den 20. januar for at tage del i klubbens generalforsamling.

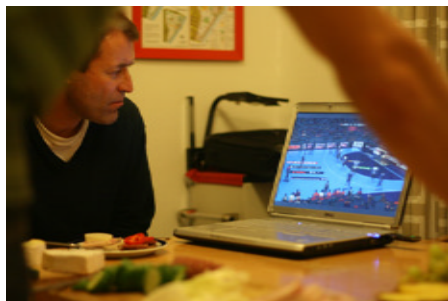
Der var ellers nok at diskutere. Dels var der en præsentation af Aktiv Århus projektet (se side 6) og dens konsekvenser for klubbens arbejde, og dels en mulig kontingentstigning på op til 100 kr til næste år (2012). Det sidste var foreslået af bestyrelsen, idet man kan forvente en kraftig stigning i medlemskontingentet til DOF allerede i år.

Kontingentstigning

Det var da også den mulige kontingentstigning og i øvrigt klubbens brug af midler, der gav anledning til mest diskussion. Flere anså klubbens kontingent er en bremseklo for rekruttering, idet det er mange penge for f.eks. studerende eller medlemmer, der ikke løber åbne løb og dermed ikke får »valuta for pengene«. Forståelsen for argumentet var stor, men bestyrelsen havde svært ved at se andre måder at øge indtægterne på.



Forslagene sad løst ved brainstormingen omkring klubbens målsætninger...



Muligvis var det aftenens kamp ved håndbold-VM, der holdt folk hjemme. Den blev i hvert fald fulgt ved den efterfølgende traditionelle ost og rødvin.

Diskussionen endte med, at bestyrelsens forslag blev vedtaget, men altså ikke uden sværds slag. Og det er da heller ikke meningen at øge kontingentet med mere end højst nødvendigt.

Brainstorming

En nyskabelse var en efterfølgende »brainstorming« omkring klubbens målsætninger for 2011 - og på lidt længere sigt. Målene dækkede fra »10 flere ungdomsløbere i 2011« til »at blive selvforsynende med eliteløbere«.

Resultatet var, at bestyrelsen fik nogle input at arbejde videre med.



... hvilket Emil Thorsen styrede med hård hånd og noterede flittigt på tavlen.



Træningskalender

Selvom der stadig er sne så venter foråret derude. Snart er der konkurrencer og masser af løb. Det betyder at det er også nu man skal træne for at kunne holde til at løbe to lange løb hver weekend. Mange vil i april fordoble deres løbmængde i forhold til februar. I samme omgang vil man også fordoble skadesrisikoen.

Derfor byder marts og april på masser o-løbs forberedende træning. Fysisk om torsdagen med en række moderat hurtige pas i terræn, så vi virkelig for trænet de små terrænmuskler til at løbe stærkt. Teknisk om tirsdagen vil vi i marts forberede os på o-koncurrencer.

Vi har gennem vinteren trænet en række basisfærdigheder - de skal nu stå deres prøve. Nu begynder vi at sætte tingene sammen til et helt o-løb. Vi kommer til at arbejde med et begreb jeg kalder o-metode - din orienteringsmetode. Det er de rutiner, du har i din orientering som gør, at du finder posterne. Dem skal vi være bevidste om, optimere og indøve. Vi starter med at træne rutinerne omkring posten - hvad du gør, når du løber ind til og væk fra posten. I slutningen af måneden sætter vi det hele sammen til en metode.

I april er går vi i »Tiomila mode«. Vi har to-tre træninger med fokus på stafetorientering. Fordi den 30. april ligger Tiomila, den store svenske 10 mands stafet. Der skal vi være forberedt.

Vi kommer i den kommende tid til at lave ændringer i trænerteamet omkring tirsdag-torsdags-træningerne, således at træningerne bliver delt ud på flere hænder. I skulle forhåbentlig mærke en forbedring af dette. Det betyder også at du meget gerne må sige ja tak hvis du bliver spurgt om du vil lave en træning.

Marts

Teknisk (tirsdage): Orienteringsrytme.

Fysisk (torsdage): Kapacitetstræning, terræn.

1/3 Indløbsrutine.

3/3 Terrænrunder 2*15min.

8/3 Udløbsrutine.

10/3 Terræntintervaller 3*8 min.

15/3 Postrutine.

17/3 Bakkeintervaller: 4*svineryg.

22/3 O-metode.

24/3 Terrænrunder 2*15min.

29/3 O-metode.

31/3 Terræntest.

April

Teknisk (tirsdage): Stress/stafet.

Fysisk (torsdage): Kapacitetstræning, terræn.

5/4 Tiomilatræning.

7/4 Terrænrunder 2*15min.

12/4 Tiomilatræning.

14/4 Lange bakkeintervaller: 4*svineryg.

19/4 Valgfri rækkefølge.

21/4 Terræntintervaller 6*4 min.

26/4 Tiomilafortræning.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
11/3	C	Blokhus	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	25/2
12/3	C	Blokhus	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	25/2
13/3	C	Kollerup	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	25/2
16/3	C	Silkeborg Østerskov	Silkeborg OK	Natugle 1	10/3
25/3	C	Haraldsted Skov	FIF, Øst, Roskilde	Spring Cup	
26/3	C	Hvalsø - Gyldenløveshøj	FIF, Øst, Roskilde	Spring Cup	
27/3	C	Hvalsø - Gyldenløveshøj	FIF, Øst, Roskilde	Spring Cup	
3/4	B	Stendal/Ulvedal	Karup OK	Divisionsmatch 1. div	25/3
6/4	C	Ans by og nærskov	Nordkredsen	Natugle 4	1/4
9/4	A	Silkeborg by	Silkeborg OK	DM Sprint	25/3
10/4	A	Bidstrup Gods	Aarhus 1900	DM Ultralang	25/3
16/4	A	Gurre Vang/Krogenbjerg	Helsingør SOK	DM Nat	1/4
21/4	A	Hald Ege	Viborg OK	Påskeløb	3/4
22/4	A	Dollerup	Viborg OK	Påskeløb	3/4
23/4	A	Ulbjerg	Viborg OK	Påskeløb	3/4
1/5	B	Hjermind skov	Randers OK	2. Divisionsmatch	27/4
6/5	MTB ?		Skive AMOK	Sprint	
7/5	MTB	Legindbjerge	Skive AMOK	Lang/Mellem WRE	
8/5	MTB	Svinklev	Aalborg OK	Lang	
8/5	C	Haraldskær	OK Snab	Vejlestadefet	29/4
20/5	C	Uggerby	OK Vendelboerne	NJM lang	14/5
27/5	C	Hørby Skoleby	Mariager Fjord OK	Dansk Park Tour 1	
28/5	C	Bygholm	Horsens OK	Dansk Park Tour 2	

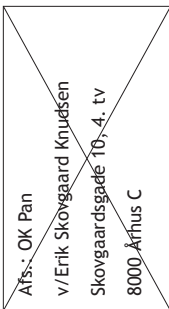
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
5/3	Marselis Nord	Finn Simensen, Lasse Grøn	Silistria [1]	Rekruttering
19/3	Storskoven	Lodberg/Ivarsen	Silistria	Rekruttering
26/3	Fløjstrup	Århus 1900	P-plads midt i skoven [16]	
2/4	Marselis Nord	Thomas Hj., Bjarne Knudsen	Silistria	
16/4	Vilhelmsborg	?	Ved godset [7]	
30/4	Vestereng	Århus 1900	Århus Firmsport [14]	
11/5	True Skov	John Skovbjerg, Th. Nørgaard	?	
18/5	Risskov	Lasse Werling, ?	Vandrerrhjemmet [13]	
25/5	Vilhelmsborg	Jørn Riis, Martin Bruhn	Kilden, Beder Landevej [8]	

[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