

Pan-Posten

Nr. 647 - April 2011

Sæsonen blev indledt med
Nordjysk 2-dages i svært klit-
terræn.

Se side 6-9.

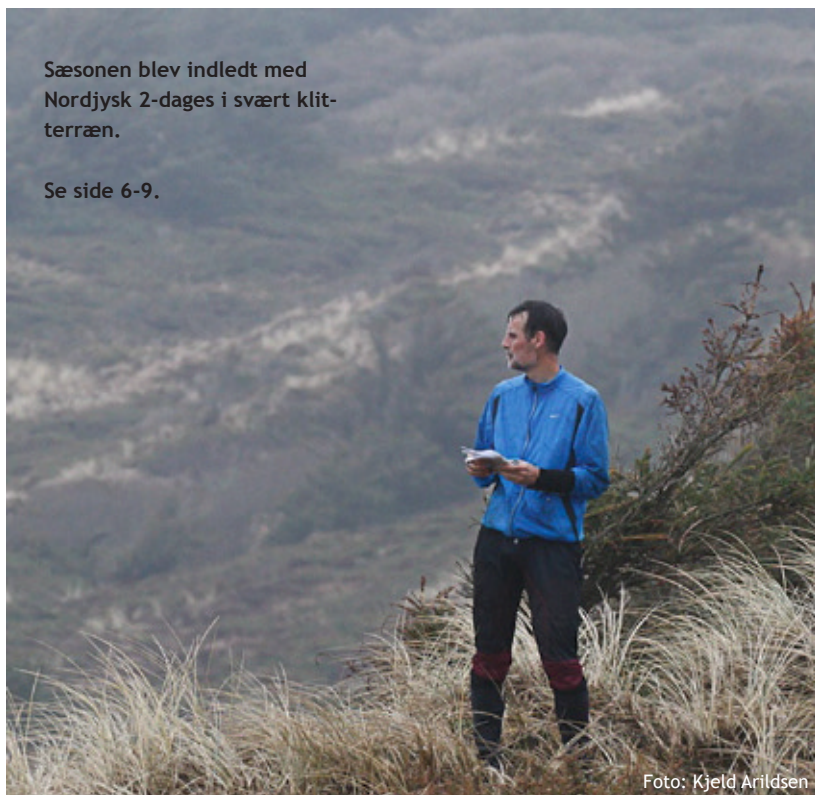


Foto: Kjeld Arildsen

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, Hamphøjvej 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 Lone Secher Andersen, losa@aaabc.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 8672 5251 2165 6687
Suppleanter	Mangler	
Udvalg		
Eliteudvalg	René Rokkjær, rene@rokkjar.dk	6131 6244
Ungdomsudvalg	Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Løbsudvalg	Hanne M. Andersen, hanne.moeller.andersen@cse.au.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		
Klubtræner		
Elitetræner	Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2147 5277
Ungdomstræner	p.t. koordineret af Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet alicehinge1@gmail.com	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@detfiksertsig.dk	8615 8014

Indhold

Tilbudsfeber	3
Klubnoter	4
Nordjysk 2-dages	6
Spring Cup 2011	10
DM Sprint	14
Medaljeregning til Pan	16
TV2 på besøg	17
Indbydelse til Kr. Him. løb	18
Træningskalender	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
648	16/6 Klubtur Påskeløb Tiomila Kvindeløb	juni
649	21/8	august
650	13/10	oktober
651	8/12	december



Tilbudsfeber

Er klubben ved at drukne i for mange tilbud?

Der er styrketræning, ungdomstræning, tirsdags-træning, torsdagstræning og lørdagstræningsløb (der snart bliver til onsdagstræningsløb). Dertil kommer TC træninger og Elitecenter Orienterings træninger, der ret beset ikke er klubbens tilbud, men som mange af klubbens medlemmer deltager i.

Ved de seneste par måneders tirsdagstræning har der været ret få deltagere. Sidste tirsdag var vi kun 13 til at lave Tiomila-træning. Det er lidt svært at få en rigtig stafet-stemning med så få løbere, og der er langt op til de ca. 60 løbere, der kunne mønstres til vintercuppen.

Men hvorfor er tirsdagstræningen ved at udviklet sig til »det tilbud, man ikke gider benytte sig af«? Et bud er, at både eliten og subeliten - to grupper der traditionelt har udgjort en pæn bid af tirsdagstræningen, men som vi i det store og hele kun ser sporadisk til træningerne nu - deltager i Elitecenter Orienterings træninger.

Jeg kan godt forstå, at eliten/subeliten ønsker optimale træningsforhold, og jeg hverken kan eller vil klandre den enkelte løber, at han/hun gør det, der er mest optimalt for vedkommende. Men det er synd, hvis det ikke koordineres bedre for at undgå en egentlig udsultning af klubtræningen. Det er ikke motiverende for hverken trænere eller deltagere med så få deltagere - og samtidig en fornemmelse af, at andre træner et andet sted.

Hvis vores klubtræning udsultes som konsekvens af dannelsen af Elitecenter Orientering, så har vi gjort os selv en bjørnetjeneste ved at gå med i den konstruktion. Men jeg håber da, at jeg tager fejl.

/Kell.

FEMINA²⁰¹¹

Kvindeløb

Ja, der mangler stadig folk til at hjælpe med Femina Kvindeløb!
Tilmeld dig nu på <http://bit.ly/f4HDzy>



Invitation

Det vil glæde

St. Binderup OK

at se

OK Pans medlemmer

til

Divisionsfinale

i

Vester Thyrup Plantage

søndag den 9. oktober.



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.



KLUBTUR d. 10-13. juni

KLUBTUR d. 10-13. juni

Fede danske terræner

Så ligger det klart, at årets klubtur går til Nordjylland. Nærmere bestemt Ålbæk med træninger i Uggerby, Bunken osv. En masse fede områder, hvor der vil være udfordringer nok til alle – også dig!

Vi har booket Ålbæk Idrætscenter, hvor vi skal bo i fuld pension og på mindre værelser. Vi tjekker ind på Idrætscentret fredag aften, og forlader stedet igen mandag middag.

Transporten til Idrætscentret kommer fortrinsvis til at foregå i personbiler.

Løb, sociale aktiviteter og hygge

Vi vil benytte os af de mange fede terræner i nærheden af Idrætscentret og planlægger derfor følgende træninger, som man har mulighed for at deltage i: Nattræning fredag, to træninger både lørdag og søndag og en træning mandag. Vi arbejder ligeledes på, at få lov til at lave noget MTB-O, for dem der har lyst til at prøve kræfter med det. Der vil til hver træning være baner i forskellig længde og sværhedsgrad.

Udover de mange træninger vil der naturligvis være rum og tid til hygge, ligesom der vil blive arrangeret fælles sociale aktiviteter, hvor alle – uanset alder, vægtklasse, erfaring – kan deltage.

Pris for hele herligheden

Voksen: 700 kr., Ungdom: 500 kr., Børn (0-4 år) 100 kr.

I prisen er inkluderet: Fuld forplejning, Overnatning, Transport og Kort

Praktiske oplysninger:

- noter venligst ved tilmeldingen om du/I kan have nogen med, så dem, der ikke har bil, kan få et lift.
- Medbring eget sengelinned.
- Sjøv hat og udklædning kan med fordel medbringes.
- Badetøj, da vi er tæt på havet.
- Der er mulighed for en kortere tur fra fredag til søndag for 600 kr.

Nærmere program og detaljer sendes ud, når tiden nærmer sig

På hygsomt gensyn

Arrangementsudvalget

Spørgsmål kan rettes til Anne Skaug enten på mail: anne.skaug@knus.dk eller 86277670

TILMELDING PÅ KLUBBENS HJEMMESIDE ELLER TIL ANNE SKAUG SENEST D.15/5-2011





Om dagen

Nordjysk 2-dages

12.-13. marts 2011 i Svinkløv og Kollerup klitplantager. En af forårets klubture sammen med Århus 1900 med Anders Edsen som arrangør/koordinator af overnatning og bespisning.

Efter lidt forviklinger endte næsten hele klubben - dem som ønskede det - sammen på Fjerritslevs vandrerhjem til en god og hyggelig forårstur med fine forhold. Enkelt og afslappende og med gode familierum og fuld forplejning.

Der er en fyldig U-beretning <http://dagsberg.eu/?p=965> hvor resultaterne i ungdomsklasserne m.m. kan ses.

Der var tale om dejlige snefri klitplantager og mange, som ikke ses til den daglige træning dukkede op f.eks. kom Morten Fenger med familie og sit nye "Seagal-look" med fin hestehale og ryddede bulen i H35 om søndagen.

Arrangementet var som altid prof med veltilrettelagt og stramt styret parkerings-område, gode stævnepladser med masser af gode tilbud på løbesko og tøj og god stemning. Folk var forårsglade og løbelystne. Heldigvis var der ikke blæst, men dog finregn.

Udkantsdanmark var samlet i nabohallen til bil- og traktorudstilling

Klubben var som ofte forsamlet i OK Pans vanlige "kejseren uden klæ'r" telt, hvor folk

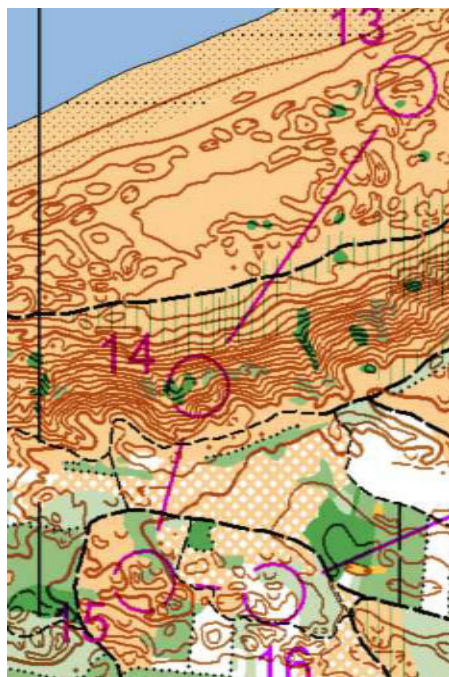


Jeg var nok ikke alene om at opleve den storslåede udsigt udover svinklovene om lørdagen i kombination med periodevis sparsom fremdrift. Billedet lader sig nok vanskeligt bortforklare. (Foto: Kjeld Arildsen).

sad ude i den våde klit med finregnen silende ned ad kinderne. Dette hænder tidvist, når bussen ikke er med, men der tænkes over en løsning til de situationer. Vær derfor positiv, hvis den løsning også kræver en lille smule af dig en sjældnen gang. Mere følger.

Jeg var nok ikke alene om at opleve den storslåede udsigt udover svinklovene om lørdagen i kombination med periodevis sparsom fremdrift.

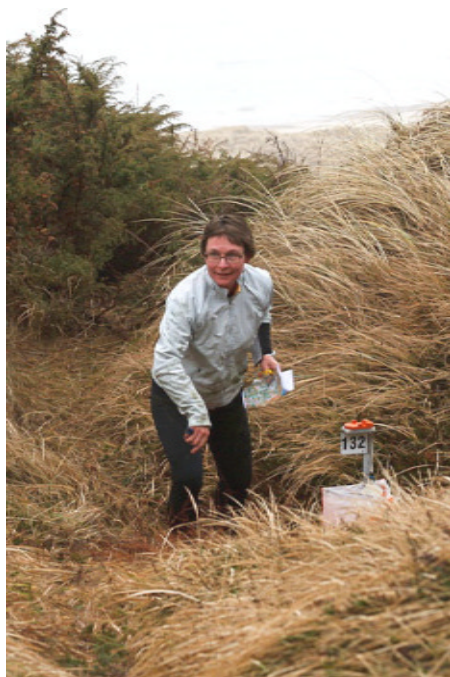
Banerne lørdag var lidt old-school med en "runde" i skoven på stierne afløst af lidt kravlen i den tætte skov. Desværre også på steder, hvor kortet passede mindre godt, og hvor man i fællesskab måtte rode rundt i klitten. Se f.eks. H45A, som jeg løb: <http://bit.ly/dKdGcl>



Den famøse post 14...



Jeg var nok ikke alene om at opleve den storslåede udsigt udover svinklovene om lørdagen i kombination med periodevis sparsom fremdrift. Billedet lader sig nok vanskeligt bortforklare. Flot udsigt, men en skidt stræktid. (Foto: Kjeld Arildsen).



Hanne er på samme tidspunkt ved at klippe den post, jeg burde have fundet allerede. (Foto: Kjeld Arildsen)

Om aftenen

Om aftenen god klassisk dogmemad med flæsketeg, brun, tyk sovs og rødkål. Også mulighed for salat, men det var svært at få ned efter gennemførelse af første ret.

Vi forsøgte at hygge os med lidt billard i kælderen, men der blev hurtigt fyldt med højtskrigende, bordfodboldspillende mænd i forsinket pubertet. Resten af udkantsdanmark var samlet i nabohallen til bil- og traktorudstilling og samlet set var aktivitetsniveauet noget opkørt i den ellers hyggelige lille provinsby. Godt at se, at Gintbergs kampagne har effekt!

Same procedure as last year

Samme koncept søndag med en række små stræk af samme længde, men mere nerve

Resultater

Svinkløv

1	Skaug, Mads Møller, H1112A	15:29
3	Finderup, Caroline, D1314A	30:49
1	Rokkjær, René, H21E	1:14:57
2	Skammelsen, Stinne, D21AK	55:24
2	Bunk, Lina Margrethe, D35A	1:17:19
1	Fenger-Grøn, Morten, H35A	1:03:34
3	Hinge, Henrik Bomm, H35A	1:14:39
2	Nielsen, Ebbe Møller, H40A	57:57
2	Nørgaard, Mona, D60A	35:08
2	Nørgaard, Flemming, H65A	39:47
3	Nielsen, Lisbeth Møller, D70A	47:27
2	Bech, Alfred, H75A	37:47

Kollerup

3	Skaug, Søren Møller, H-10B	13:13
2	Skaug, Mads Møller, H1112A	14:17
1	Rokkjær, René, H21E	36:22
2	Skammelsen, Stinne, D21AK	36:23
3	Rasmussen, Tine, D40A	31:40
2	Nielsen, Ebbe Møller, H40A	29:42
2	Lodberg, Kent, H45A	31:55
3	Nørgaard, Mona, D60A	28:16

i banerne, hvilket totalt set gav en super oplevelse.

Især de komplicerede klitter i starten var teknisk krævende. Masser af synlige detaljer med god mulighed for at løbe stærkt, når man havde fundet ud af, hvilken retning benene skulle bevæge sig i. Denne komplekse klit var hele den lidt lange gangdistance til start værd.

*Folk sad ude i den våde klit
med finregnen silende ned ad
kinderne*

NJ2D har udover forårskådheden den sjove

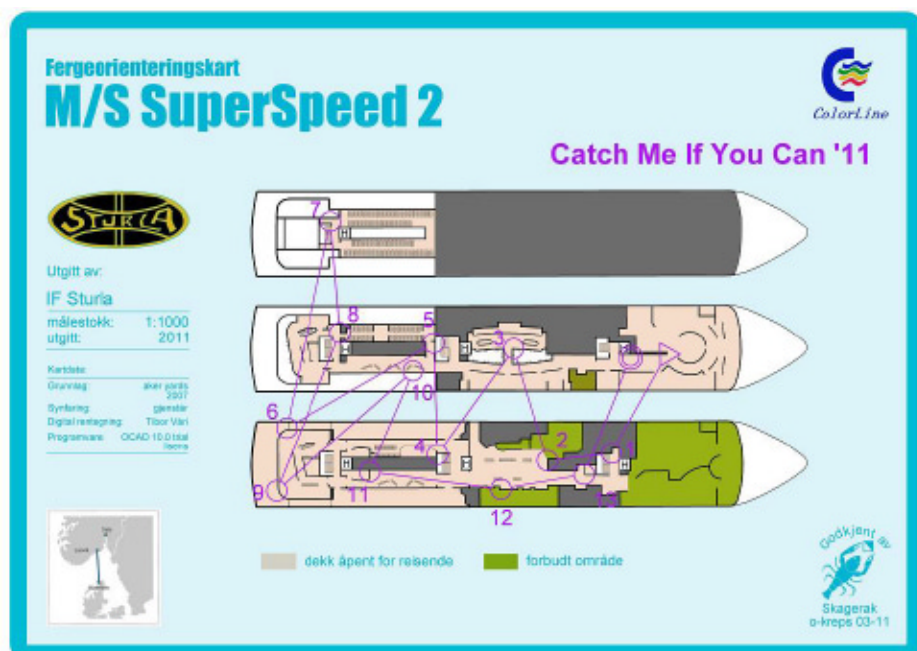


(Foto: Kjeld Arildsen)

stemning med masser af nordmænd og svenskere. De rejser langt, er meget kort tid i Danmark og starter frygtelig tidligt søndag for at nå færgen i Hirtshals. Det betyder bl.a. at man klokken 9 om morgenen søndag ankommer til en proppet stævneplads, som så ca. kl. 10 bliver næsten helt tom igen.

Lidt ekstra underholdning er der dog på færgen - f.eks. havde Sturla "båt-o" på færgenoverfarten. Rigtig sjov ide, som jeg aldrig har hørt om før.

Flere fotos kan ses på nordjysk2dages.dk.



Båt-o: Det gælder ikke om at komme først, men om at ramme medianen af alle løbstider. 103 deltog i patruljer af 2-3 mand. Tiderne spændte fra 11 til 40 minutter, med 15.15 som medianen.



Bent Nielsen

Spring Cup 2011

Hvad får én til at stå op klokken alt for tidlig en lørdag morgen for at fare til Sjælland. Det kunne være en hustru der gerne vil hentes søndag i Virum, en gammel mor i Kalundborg, der gerne vil have besøg af sin søn og så selvfølgelig Spring Cup, eller det kunne være alle tre ting i kombination.

Spring Cup var i år henlagt til Hvalsø-skovene, nærmere betegnet området omkring Gyldenløveshøj, Sjællands højeste punkt, der med sine 126 m trods alt mangler noget i at nå Møllehøj (170 m). Mols-Linien med afgang til Odden kl. 7 passede derfor fint til en starttid kl. 10:17. At der så lige var næsten 2 km fra parkering til stævneplads burde jeg nok lige have været opmærksom på, men jeg nåede da at komme i rette tid til start.

Broen blev klaret i 2-3 trin opad med fuld skrue, så der dårligt var tid til at klippe posten på toppen,

Banen var såmænd kun 5 km, men det var så sandelig også rigeligt, når man ikke rigtig er kommet i form endnu, masser af grenris i bunden trækker tænder ud, og kombineret med pæne højdemæssige variationer gav det

trætte ben i mål alt for lang tid efter vinderen Arne Grøndal, Søllerød. Nogle ikke alt for optimale vejvalg kunne løbe op i 4 min. og et bom i 1½ min., men det rækker jo ikke langt, når man er 24 min. bagud.

Andre var bedre løbende

Så var andre Pan'ere heldigvis bedre løbende, idet Lars Hjerrild blev nr. 3 i H17-18E, Claus Bloch nr. 5 i H21E og så selvfølgelig nr. 1 i D21E Signe Søes, der slog Maj Alm med 1,23 min. Det skal lige nævnes, at Henrik Markvardsen vandt H45 med et forspring på næsten 8 min. til Tim Falck Weber.

Enmandsstafet

Søndag skulle der løbes stafet. Enten kunne man sammensætte et hold, der konkurrerede



Lars Hjerrild blev nummer 3 i H17-18. (Foto: Spring Cup).



Stafetstart... (Foto: Spring Cup).

med alle de skrappe piger og drenge, damer og mænd, eller også kunne man tilmelde sig til en én-mands-stafet.

Denne foregik som alle andre stafetter med samlet start, hvor der så allerede på post 1 var tre butterflyes, som trods det, at posterne

i denne lå meget tæt på hinanden, straks gav en del spredning, i hvert fald for min klasses vedkommende.

En alt for stor del af banen havde post-placeringer, der lå meget tæt på placeringerne fra om lørdagen - ikke så smart.



Signe Søes vandt D21E klassen foran Maja Alm. (Foto: Spring Cup).

Igen måtte jeg konstatere en placering i den absolutte nederste ende af resultatlisten, men der var nu heller ikke meget krudt tilbage i benene fra om lørdagen.

Kombineret med pæne højdemæssige variationer gav det trætte ben i mål

Så var der anderledes fut over de "store" drenge og piger. Hos mændene blev det en ret tæt affære, hvor Vaajakosken Terä fra Finland, IFK Göteborg og Pan Kristianstad fulgtes tæt sammen gennem hele løbet.

Forbudt område er - forbudt

De to sidstnævnte måtte dog lide den tort at blive disket for at passere forbudt område, så anden- og tredjepladsen i stedet gik Göteborg Majorna og Halden SK. Claus Bloch var med til at løbe Pan Kristianstads 3.hold ind på en 4.plads og havde 3. bedste tid på sidste tur.

Hos damerne tog Halden SK sig af både 1. og 2. pladsen (med 7 min. afstand), mens Göteborg Majorna blev nr. 3. Den tidligere Pan'er Ane Linde var med til at sikre Farum-Tisvilde en 4.plads.

Når man nu er kommet noget op i årene, går det ikke helt så stærkt længere, lidt mere forsigtighed har også sat sit præg, så det er ret så imponerende at se disse eliteløberes tempo. En publikumspost på stævnepladsen oven på



»Enmandsstafet«.

Bemærk at der allerede er en sommerfugl ved post 1 for at give spredning.



Pan Kristianstad og IFK Göteborg (uden GPS), drøner lige midt gennem forbudt - uden at opdage det.

en til lejligheden bygget bro blev klaret i 2-3 trin opad med fuld skrue, så der dårligt var tid til at klippe posten på toppen, og det tog vel ikke mere end to skridt at komme ned igen.

Som altid var det et stævne med stor international deltagelse, samme stævneplads begge dage med fremragende udsyn til start, publikumspassager og mål, og da vejret viste sig fra sin venlige side, havde jeg faktisk en god weekend på Sjælland, når der lige ses bort fra resultaterne.

Natsprinten

Natsprinten fredag aften, hvor jeg ikke deltog, bød på Pan- eller delvis Pan-dominans i H45, idet Henrik Markvardsen sejrede med Kent Lodberg på 3.pladsen og Torben Utzon som nr. 4. Med en løbetid på 24,25 min. mod en tid på 30,27 til nr. 2 var Henrik også her aldeles overlegen.

Første divisionsmatch i hus

»Hurtig, småkuperet skov med mange stier og næsten ingen undervegetation« var terrænbeskrivelsen ved årets første divisionsmatch i Stendal-Havredal Plantage.

Det passede åbenbart klubbens løbere, idet 73 stillede op og vi fik slået »ærkefjenden« Silkeborg OK. De to øvrige klubber i første division fik - som forventet - ikke et ben til jorden.

Resultater

OK PAN - Århus 1900: 131 - 66

OK PAN - Aalborg OK: 117 - 81

OK PAN - Silkeborg OK: 105 - 98



Alle mand gav en hånd med ved divisionsmatchen i Stendal-Havredal.



DM Sprint

DM Sprint blev afviklet i Silkeborg den 9. April. Løbet var en decideret by sprint - også selv om speakerne konsekvent rapporterede at løberne blev sendt i "skoven".

Stævnecenter var placeret i Th. Langs Skoles skolegård og gav en intim ramme om stævnet. Man kunne som tilskuer følge løbet tæt, da løberne ud over start og mål også passerede skolegården undervejs.

Speakerne forsøgte også at informere om stillingerne; men med de 4 eliteklasser afviklet samtidigt var det en svær opgave.

Banerne gik i den centrale del af Silkeborg by. Første start kl. 14.00 faldt sammen med de fleste butikkers lukketid på denne årets første forårsdag, så der er nok nogle, som er blevet overrasket over at møde løbere rundt i byen.

Gode baner - og mange porte

Christian Bobach havde snoet nogle glimrende baner, hvor det var vigtigt at tænke hele strækket igennem for ikke at blive tvunget til ekstra omveje. Samtidig var banerne rigtige sprint baner med vindertider paa 12-15 minutter, og ikke 17-25 minutter, som det ofte ses i danske sprintløb.

Både kort og banelægningsmæssigt var der gjort meget ud af at være præcis i forhold til hvilke porte og gennemgange, der kunne passeres. Da jeg var en tur rundt i Silkeborg umiddelbart forud for starten observerede jeg et stort antal skilte, hvor beboere blev bedt om at ikke at lukke eller spærre porte og døre. Det har desuden krævet en del mandskab fra arrangørernes side at overvåge posterne under løbet, men det virkede som om alt fungerede. Rigtigt godt klaret af arrangørerne.

D21

I D21 var der lagt op til et opgør mellem Maja Alm og Signe Søes; men selv om Signe ved Spring Cup havde vist at hun har fået fart i benene efter skadespause og operation, kunne hun ikke følge med i Majas tempo rundt i Silkeborg. Det virker som om Maja i vinterens løb har skærpet tempoet endnu en tak, så det bliver spændende at følge hende i international konkurrence på de korte distancer.

Jeg observerede et stort antal skilte, hvor beboere blev bedt om at ikke at lukke eller spærre porte og døre.



Maja Alm starter ud blot 1 minut foran Signe. Afstanden holdt - og blev udbygget med nogle sekunder.



Det lykkedes Christian Bobach med sin banelægning at lokke mange ind i den forkerte gård. Her var det Mikkel Lund, der kom på afveje - med en beskedne 6. plads som resultat.



Ud over Signes 2. plads blev Zenia nummer 3, og der var hele 4 Pan-piger blandt de 7 bedste i dame elite.

H21

I herreelite klassen var vi nok en del som havde satset lidt på Claus Bloch efter hans gode indsats i Spring Cup. Claus mistede nogle sekunder på den første halvdel og manglede i mål 9 sekunder, hvilket gav ham en 3. plads. Rune Olsen vandt med 1 sekund foran Tue Lassen.

Øvrige klasser

I de øvrige klasser blev det for Pan til første pladser til Mads Møller Skaug i H-12 og Rene Rokkjær i H35, 2. pladser til Henrik Hinge i H35 og Ebbe Møller i H40 og 3. plads til Vibeke Jørgensen i D50, så en ganske lovende start paa sæsonen for Pan.



Mads Skaug starter ud på det, der skal vise sig at blive et guldøb.



Medaljeregner til Pan

I weekenden 9-10. april blev årets første DM-distancer afholdt i pragtfuldt forårsvejr i det midtjyske.

DM Sprint

Lørdag stod Silkeborg OK som arrangør af DM-Sprint, der blev afviklet i Silkeborg centrum med stævneplads i skolegården ved Th. Langs Skole.

Christian Bobach stod for banerne, der fik megen ros. Hvis man ikke tog sig tid til at læse hele strækket før man bestemte sig for sit vejvalg, risikerede man flere gange at blive "fanget" i en baggård eller på en P-plads omgivet af en mur.

Pans løbere erobrede 8 medaljer ved sprinten:

Guld: René Rokkjær (H35), Mads Skaug (H12)

Sølv: Signe Søes (D21); Ebbe Nielsen (H40), Henrik Hinge (H35)

Bronze: Zenia Mogensen (D21), Claus Bloch (H21), Vibeke Jørgensen (D50)

DM Ultralang

Søndag var det Århus 1900 der indbød til DM-Ultra-lang i jomfruelige skove ved Bidstrup Gods (mellem Hadsten og Langå)

Stævnepladsen var henlagt til gårdspladsen foran godset, og den dannede en flot ramme om et velafviklet stævne.

Banerne var lagt sådan at de fleste baner (alle?) havde en publikumspost på stævnepladsen. Det gav en god mulighed for at heppe på løberne, men det betød også at der var en del lange transportstræk.

Resultatmæssigt blev dagen den bedste for Pan i mange år, med hele 10 medaljer - heraf 6 af guld!

Guld: Rasmus Djurhuus (H21), Signe Søes (D21), René Rokkjær (H35), Ebbe Nielsen (H40), Mona Nørgaard (D60), Knud Sørensen (H70)

Sølv: Mads Skaug (H12), Nicolai Nielsen (H35), Bjarne Hoffmann (H40)

Bronze: Steffen Alm (H55)



Bidstrup Gods lagde skov til DM Ultralang - og gårdsplads til stævneplads.



TV2 på besøg ved ungdomstræningen

Midt i marts fik ungdomstræningen tilsat lidt ekstra krydderi, idet TV2 Østjylland dukkede op med en fotograf og en journalist. De ville følge op på projekt Familieorientering og lave et indslag om dette og klubbens ungdomstræning til programmet TV2 Østjylland Guide.

Alle ungdomsløberne stillede i dagens anledning i klubdragter og der blev gået til makronerne under træningen. Et flot syn.

Det er alt 1½ minut lange indslaget blev bragt torsdag d. 17. marts i tidsrummet mellem kl. 19.45 og 20.00. Skulle du have misset indslaget, kan det ses på TV2 Østjyllands hjemmeside - <http://www.tv2oj.dk/programmer> - Følg menupunktet "Guide", som du finder ved at klikke på "Programmer" i øverste menubjælke.

Det er en farlig dille, som journalisten forsøger sig med. Måske ikke så farlig som »togsurfing«, men det kan gå galt, som Per Forsberg måtte sande ved Svenske Mesteskaber i Sollefteå.

Se klippet på Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=5EYy0wF9oZ8>




... samarbejder med OK Pan!

Indbydelse til Kristihimmelfartsløbet 2/6 2011

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: Marselis Nord 1:10.000, rettelser 2011, ækvidistance 2,5 meter

Stævneplads: Græsareal beliggende øst for Tivoli Friheden ("Kalvehaven")

Parkering: Parkeringspladser langs vejen umiddelbart nord for stævnepladsen (Skovbrynet)

Afstande: Parkering til stævneplads: 10-200 meter
Stævneplads til start: max. 500 meter

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: 21-2 år 75 kr. + evt. leje af SI-brik 10 kr.
Ungdomsløbere: 0-20 år 50 kr. + evt. leje af SI-brik 10 kr.

Løbere der har egen brik bedes angive dette ved tilmeldingen hvorved de 10 kr spares.

Tilmelding: Senest søndag 29/5 via O-Service eller mail til:
Henrik Dagsberg dagsberg@gmail.com

Eftertilmelding mulig via mail indtil 1/6 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 til de bedste ungdomsløbere på alle baner.
(bedste dreng og bedste pige op til 20 år)
Alle der gennemfører børnebanen modtager et diplom + en lille præmie

Hjemmeside: <http://www.orientering.dk/okpan/krhim2011>

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

Bad: Århusbugten!

*PAN's ungdomsafdeling
i samarbejde med ungdomsløberne
fra Århus 1900 Orientering*



Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
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	Stendal Plantage	Skive AMOK	Sprint	1/5
7/5	MTB	Legindbjerger	Skive AMOK	Lang/Mellem WRE	28/4
8/5	MTB	Svinkløv	Aalborg OK	Lang	1/5
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	20/5
28/5	C	Bygholm	Horsens OK	Dansk Park Tour 2	
2/6	C	Marselisborg Nord	OK Pan Århus	Kr. Himmelfartsløbet	29/5
5/6	B	Silkeborg Sønderkov	Silkeborg OK	Gudenådyst m. 3+4 div	27/5
9/6	C	Herning City	Herning OK	Dansk Park Tour 3	8/6
12/6	C	Husby Klitplantage	Midtjyllands SKK	Wild West	5/6
24/6	C	Holstebro City	Vestjysk OK	Dansk Park Tour 4	
25/6	C	Vestre Plantage	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	
26/6	C	Ulfborg Plantage	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	
1/7	C	Tapsøre	OK H.T.F.	Vikingedyst	
2/7	C	Pamhule	OK H.T.F.	Vikingedyst	
3/7	C	Stensbæk Syd	OK H.T.F.	Vikingedyst	
9/7	C	Højengran	Skagen OK og	Skaw dysten 2011	30/6
10/7	C	Højengran	Skive AMOK	Skaw dysten 2011	30/6

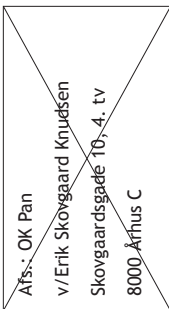
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
30/4	Vestereng	Århus 1900	Århus Firmasport [14]	
11/5	True Skov	John Skovbjerg, Th. Nørgaard	P-plads, Skjoldhøjvej [20]	
18/5	Risskov	Lasse Werling, Anders Gilleliden	Vandrerhjemmet [13]	
29/5	Gjern Bakker	Kent Lodberg	Afm. på Sørkelvej	Start 11.30-12.30 (Løbet er også JWOC/EYOC testløb - mere info kommer på hjemmesiden)
8/6	Hasle Bakker	Århus 1900	?	
15/6	Vestereng	?	Århus Firmasport [14]	
22/6	Hans Broges Bakker	Århus 1900	?	

[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