

Pan-Posten

Nr. 650 - Oktober 2011



Endelig!

I år lykkedes det - med
100 tilmeldte - at vinde
DM Klub.

Se side 18-20.

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	Zenia Hejlskov Mogensen, Per Hjerrild	

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

Klubtrænere	Palle Korsbæk, palle_korsbaek@hotmail.com Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com	6177 3082 2670 2108
Ungdomstrænere	Emma Klingenberg, emma.klingenberg@hotmail.com Rasmus L. Henriksen, rasmuslhenriksen@hotmail.com	2967 5962 2175 1133

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@detfikersig.dk	8615 8014
-----------	---	-----------

Indhold

Endelig!	3
Klubnoter	4
Athlete of the Month	5
Klubfest	7
DM Mellem 2011	8
På en stævneplads langt mod vest	11
Løbende tilskuer til DM Lang	14
Endelig!	18
Træningskalender	21
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
651	8/12	december
	Klubmesterskab	
	Indkaldelse til generalforsamling	
	Udvalgsberetninger	
	Jættemilen m.fl.	
652	16/2 2012	februar
653	5/4	april
654	31/5	juni
655	9/8	august
656	27/9	oktober
657	29/11	december

Endelig!

Klubben har ventet længe - hele 22 år - på at vinde DM Klub. Og da det endelig skete igen, skulle vi vente længe på stævnepladsen før løbet var afgjort.

Det var ikke fordi vores sejr var i fare - vi vandt alle matcherne med mindst 20 point - men der var til det sidste spænding om 2. og 3. pladsen. Så da der endelig kunne være præmieoverrækkelse, var en hel del taget hjem - og det var ovenikøbet begyndt at regne. Den skulle så »blot« overstås og så var det ellers ind i bilerne og snuden hjem. Lidt tamt. Men vi må tage revanche til klubfesten i november.

Stor opbakning

Klubmedlemmernes engagement i divisionsmatchen veksler lidt fra år til år. Jeg kan stadig huske et løb i Rold Skov, hvor vi kun stillede med - i John Skovbjergs formulering - et fodboldhold. Flere var der ikke med. Sådan var det ikke denne søndag. Ikke mindre end 100 var tilmeldt - ny rekord i klubbens historie - og meget lidt frafald. En stor del tog på hyttetur fredag eller lørdag for at træne lidt relevant dagen inden finalen - også dette var en succes.

Forsidebilledet af Silas Frederik Thomsen er ikke helt tilfældigt. Det er en del af en handel, hvor han - på trods af en brækket og nyligt opereret arm - lovede at gå bane 2A. Modydelsen var et ikke offentliggjort antel liter cola, samt forsidemodel i Pan-Posten.

Og han var ikke den eneste »krykhusar«, der på trods af skader troppede op. Også Rasmus Djurhuus, som højst må jogge 20 minutter, tog en tur på bane 7A, og Line Møller Nielsen tog bane 8 på krykker.

Stort tillykke til *hele* klubben.

/Kell.



100

Så mange forskellige personer har indtil nu leveret indhold til Pan-Posten siden jeg overtog den i 2002.

Jeg vil gerne sige tak for det, og håber, at lige netop du vil være positiv, når jeg henvender mig for at få et indlæg om dette eller hint.

Det var i øvrigt Line Lyndgaard, der blev nummer 100. Desværre udløser det ingen præmie...

/Kell.



Pandelampebatterier

Næsten alle klubbens pandelampebatterier mangler på deres plads på Silistria. Så hvis du ser en med et batteri, hvor der står »OK Pan« på, så tag det og læg det på Silistria. Altså hvis det ikke lige er til et natløb fra Silistria...



Vintercup 2011

Så starter Vintercuppen snart igen.

Prolog: den 1/11 (Kell Sønnichsen)

1. Afdeling: den 8/11

2. Afdeling: den 22/11

3. Afdeling: den 29/11 (Ebbe Nielsen & Henrik Hinge)

4. Afdeling: den 13/12

5. Afdeling: den 3/1

6. Afdeling: den 10/1

7. Afdeling: den 24/1 (Christian Hedelund & Dion Petersen)

8. Afdeling: den 31/1

Finale: den 21/2

Start er - medmindre andet er angivet - kl. 18.00 fra Silistria.

Vi mangler stadig arrangører. Kom frisk og meld ind på en afdeling. Meld dig/Jer hos Palle Korsbæk (61773082 eller palle_korsbaek@hotmail.com).

Hold øje med hjemmesiden for yderligere information.





(Foto: Mette Rieck)

Athlete of the Month

September 2011

Hver måned portrætterer IOF på sin hjemmeside en »Athlete of the Month«. Udpegningen foretages af den foregående udøver, og i august sendte Thierry Gueorgiou stafetten videre til Erik Skovgaard Knudsen med spørgsmålet: Hvor mange timer træner du om året? Selv verdens bedste o-løber kan åbenbart være imponeret over Eriks »track record«.

Svaret var 11-1200 timer, hvilket svarer 3-4 timer om dagen - hver dag, året rundt! Et aktivitetsniveau han tilskriver sin lange »karriere« indenfor sport. Siden han var en 6-8 år har han altid været aktiv mindst 4-5 timer om ugen. Om han også regner cykelturen til og fra arbejde i Randers med er uklart.

Årets mål næsten nået

Målet ved VM i år - guld på langdistance og stafet samt to andre medaljer - blev ikke helt nået, på trods af en benhård satsning i år på kun MTBO. Ingen normale MTB-løb eller Adventure.

Så der var lagt op til revanche ved EM i Rusland sidst i september. Og her gjorde han rent bord med tre individuelle guldmedaljer. På sin vis var rollerne mellem ham og Rikke byttet om, idet hun klarede sig godt ved VM (guld og bronze), mens det »kun« blev til en enkelt bronze ved EM. Så mon familiefreden nu er sikret?

Læs hele portrættet på:

<http://orienteering.org/september2011/>



Kick-off event for Kend-Aarhus finder sted lørdag den 22. oktober i tidsrummet 11-17.30 på Lilletorv (ved enden af Guldsmedegade).

Der er stadig brug for hjælpere, så ring/ skriv til Line Lyndgaard på 2290 9351 / lyndgaard.line@gmail.com.

Kend Aarhus er OK Pan og Århus 1900 Orienterings hidtil største rekrutterings-projekt

Nightchamp

Også i år indbyder Henrik Dagsberg til en serie Nightchamp løb - i alt 6 afdelinger med tre i før jul og tre efter.

Konceptet er put'n'run mellem kl. 18.30 og 19.30. Der er en gennemgående konkurrence med præmier til de samlede vindere.

Program

10.11: Vilhelmsborg

17.11: Silkeborg Vesterskov

24.11: Grund Skov

2.2: Sukkertoppen

9.2: Gjær Plantage

23.2: Ryekol

Tilmelding gennem o-service.

Se mere på:

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



Spændende opgaver som banelægger og stævneleder

I 2012 og 2013 er der gode muligheder for, at du kan få udfoldet og udviklet dine evner som enten banelægger eller stævneleder.

OK Pan skal arrangere et B-løb i Ørnbjerg Mølle den 23. september 2012 og DM Mellem i Thorsø Bakker den 14. september 2013.

Hvis du ikke tidligere har været banelægger eller stævneleder, men har lyst til at prøve det, er der mulighed for dette til B-løbet i Ørnbjerg Mølle, hvor du kan få støtte til opgaven fra en erfaren banelægger/ stævneleder.

Hvis du er interesseret i et af disse spændende hverv, er du velkommen til at kontakte Hanne Møller Andersen eller Bent Nielsen fra Løbsudvalget.

Vi venter spændt...



Kære PAN'er

Så nærmer den første weekend i november sig og det er igen blevet tid til årets klubfest.

LØRDAG d. 5. NOVEMBER 2011, KL. 18.30

Afholder vi året klubfest på Restaurant Fortegaarden i .

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

Bestyrelsen har besluttet at give et tilskud til festen, hvorfor prisen for festen bliver 150 kr. for voksne og 50 kr. for ungdomsløbere.

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

Anne Skaug på anne.skaug@knus.dk

Telefon: 86277670

eller

På klubbens hjemmeside

Sidste tilmelding er d. 30. oktober.

Ved tilmelding vil betalingen blive trukket over din klubkonto.
Drikkevarer købes til billige restaurationspriser, hvorfor det ikke er tilladt at medbringe eller nyde egne drikkevarer.

Vi glæder os til at se jer.

ARRANGEMENTSUDVALGET





Knud Sørensen

DM Mellem 2011

Arrangøren af årets DM Mellem havde glemt at alliere sig med vejrguderne forud for løbet, der blev afviklet i Grønholt Hegn lørdag den 27/8.

sin første beslutning - ingen omveje for at undgå vand - det var omsonst, for vandet stod allerede højt i skoene!

Torden, lyn og regn, regn og atter regn væltede ned over skov og målplads i en grad, der gav mindelser om et vist DM på Bornholm for en del år siden. Dog var der en afgørende forskel. På Bornholm lå målpladsen lavt ved en bæk i engen, hvor vandet rigtigt kunne stige i teltene (og i rygsækkene). I Grønholt Hegn havde man heldigvis valgt en målplads på en højtliggende græsmark, hvorfra vandet sivede væk til lavereliggende områder.

I klubteltet kunne man holde sig tør - hvis man bare hvert tredje minut huskede at "afvande" taget, inden vægten fra vandet fik teltet til at brase sammen. Så øvelsen gik i første omgang ud på at blive i teltet så længe som overhovedet muligt, mens man overvejede hvor hurtigt man kunne løbe de 500 meter til start!

Da den rigtige side kom opad, var det hele ræverødt af udflydende banepåtryk!

10 sekunder efter at have forladt teltet var man gennemblødt! Efter 10 af de 500 meter til start kunne man træffe

Men nu skulle der jo satses, så lige på!

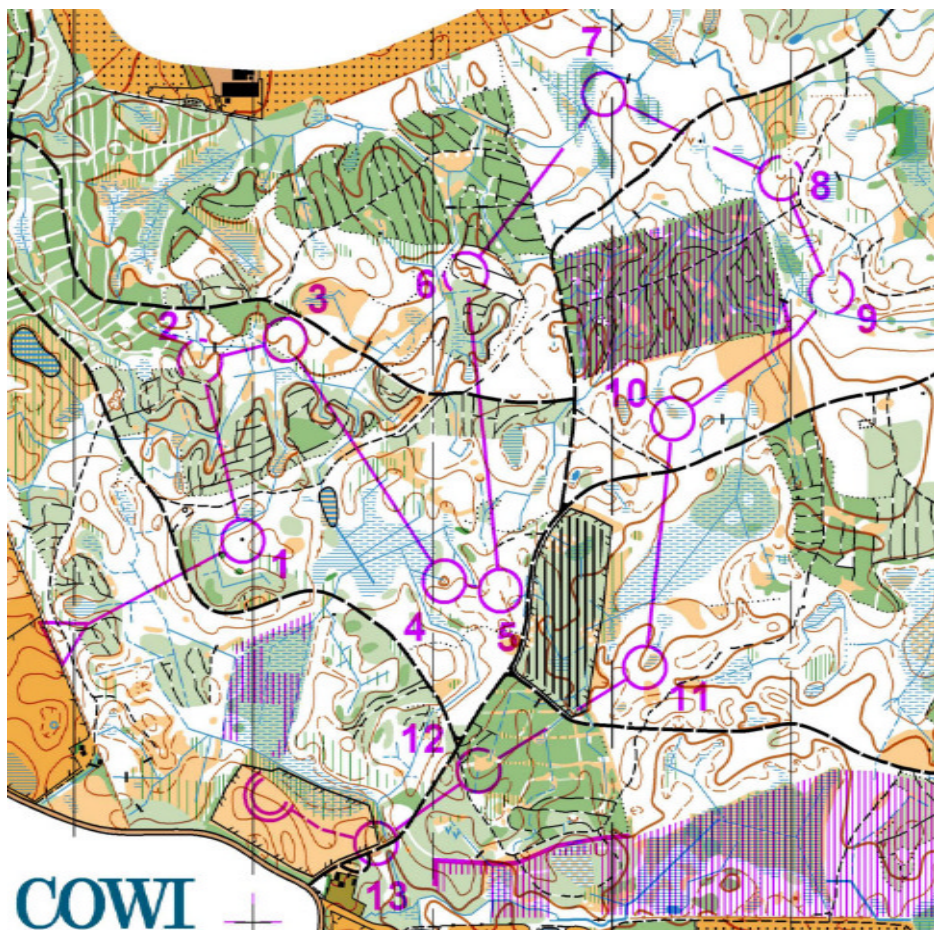
Vel ankommet til starten skulle man finde sit brystnummer, så et kik på startlisten var jo nødvendig for at se hvilket nummer man skulle tage. Men ak! -de slatne papirrester fra startlisterne var for længst opløst og lå i mudderet under opslagstavlen! Heldigvis havde min "formand" styr på sagerne: "Du skal starte lige bag mig, så du skal have det her nummer"! - Ok, mange tak!

I sidste-minut-startboksen ventede et sidste chok før starten: "Du må gerne tage kortet op og kontrollere at det er den rigtige bane du får", lød det i regntågen. Men - gys - der var vand i kortkassen, kortene klæbede til hinanden, og da den rigtige side kom opad, var det hele ræverødt af udflydende banepåtryk! "Jamen, jamen....tror I da jeg kommer ret langt med det her?" gispede jeg. "Det skal nok holde", meddelte startchefen! Og så af sted! Og kortet holdt hele vejen.

den var tynd, den tæthed!

Jeg havde før løbet forsøgt at meditere mig til et højt koncentrationsniveau, for der er mange dygtige løbere i klassen. Så skal man lave et godt resultat, skal man levere en koncentreret indsats uden svinkeærinder, og samtidig løbe stærkt! Ja, ja, jeg ved godt at det ikke går så stærkt som i de yngre klasser, men tænk på dåbsattesten.

På vej til post 1 skulle man igennem et 100 meter langt område med en grøn 2'er - noget man jo normalt løber udenom. Men nu skulle der jo satses, så lige på! Og så var det jo overraskende, at der stort set ingen forhindring



var, så den var tynd, den tæthed! Videre mod post 2 kunne jeg se terrænet gennem endnu en tæthed, så jeg blev hurtigt klar over at opskriften stort set var lige på de fleste steder.

Jeg havde et rigtig godt løb. Kun to steder satte jeg sekunder til. Det ene sted havde også noget med tætheder at gøre, idet jeg dér satsede på at kunne se grænsen mellem grøn 1 og grøn 2, men den gik ikke, så der smuttede et halvt minut med en lille omvej.

Jeg havde fået en sen startplads, så alle de skarpeste konkurrenter var foran. Jeg kunne så få resultatet straks, jeg nåede mål. Men jeg fik det før! Da jeg klippede sidste post, kunne jeg høre speakeren meddele at jeg ved sidste post førte med 51 sekunder. Så det lange ben foran, de få sekunder skulle jo ikke sættes til i opløbet! Guld til Pan!

Og så stod solen op! Det var i hvert fald holdt op med at regne - hvornår ved jeg ikke. Det væltede ned da jeg startede, men da jeg kom igennem mål, var det fint vejr. Og så var det jo dejligt både at kunne sole sig i solen og gratulationerne fra de slagne konkurrenter, som jeg dog kunne trøste med at tilbyde revance til det forestående DM Lang.

Stor ros til arrangørerne for et fint arrangement trods de vanskelige forhold.



Knud med sin guldmedalje. (Foto: Torben Utzon).



Henrik Hinge

På en stævneplads langt mod vest

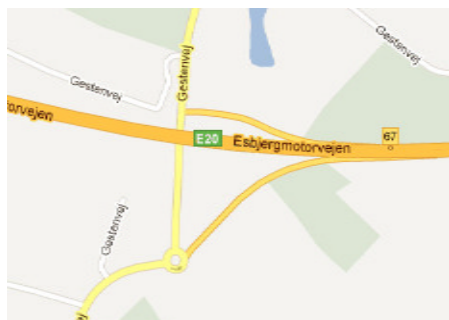
Årets DM Stafet skulle løbes i Vrøgum Øst, men det ligger langt væk, så der skulle lidt ekstra motivation til for at få samlet et hold, som havde mulighed for medalje.

Efter noget tid med mail, SMS og telefon-korrespondance mellem mulige H35 løbere kom vores hold til at bestå af Henrik Hinge, Gert Johannsen og Morten Fenger Grøn - efter afbud fra Nicolaj Zaar Nielsen og "skadet" René Rokkjær.

Med det på plads gik det ellers over stok og sten, løbere på kryds og tværs.

Stadig væk et ok hold, men måske kunne det have været stærkere...

Dagen oprandt, og vi fik pakket Stilo'en med alt hvad der behøves - "når man nu har lidt udstyr at vælge imellem". Godt pakket drog vi syd over for at samle Gert op på p-plads "Tulip" og så videre til skoven. Snakken gik omkring vores konkurrerende hold og hvordan vi skulle præstere hver især for at få en god afslutning.



Afkørsel 67 er lige netop det - en afkørsel!

Der blev kastet en masse energidrik indenbords og det blev tid til at lette tanken. Det blev gjort på afkørsel 67, hvilket gav mine medpassagerer en yderst spændende kulturel tur ind forbi Vejen - et meget overset sted. Måske derfor de har fikset afkørsel 67 til kun at være lige netop det - en afkørsel! Så ind gennem Vejen og på motorvejen igen ved 68.

Hurtigt tilbage til sidste udgangspunkt, hvor jeg ikke vidste hvor jeg var,

Der var god parkering tæt på stævnepladsen, hvilket jo altid er dejligt, når det kan lade sig gøre. Dog fandt jeg aldrig kiosken, som var gemt omme bag en masse buske. Det tætteste jeg kom en pølse med brød, var da jeg løb forbi den ud i skoven.

Det gode vejr og alle de forventningsfyldte løbere fik pladsen til summe af god stemning.



Starten er gået for bl.a. H21, H35 og H40.

Klar til start

H35 og H40 løb samme bane og havde start med H21, så det var et større felt som stod klar. På vej ud mod startpunktet, læste Kenneth Skaug de 10 første kontrolnumre op, og vi kunne konstatere vi havde samme baneforløb.

Med det på plads gik det ellers over stok og sten, løbere på kryds og tværs. Skoven var meget let løbet og noget grønnere end hvad gamle kort



havde vist,
men dog til
at løbe igennem
uden den helt
store fare for, at det
ville gå alt for galt.

Post 4 - sekunder før panik (havde læst for langt på kontrolnummer) - løb Kenneth ind fra højre og klippede posten og alt var godt igen.

Hurtigt ind på række igen og holde tempo. Langstræk og der er mange muligheder, holde retning og holde øje. Nogle løber lidt til højre og nogle lidt til venstre for mig.

Hvis Lars Simonsen kan få sin lange krop igennem der, kunne jeg vel også.

Taktikken bliver holdt, men benene vil ikke løbe så hurtigt, som jeg tænker de skal, så bliver sat lidt på mange stræk på stierne. Men vores slange er lang og jeg kan lige akkurat holde kontakt.

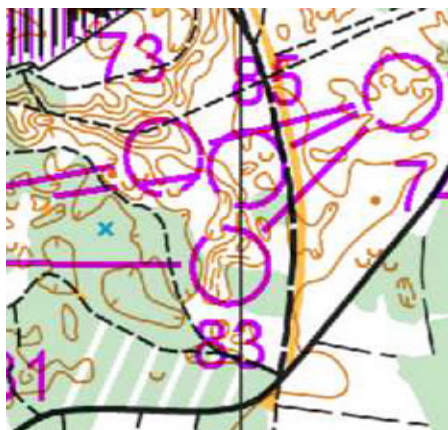
Det tynde øl

Ved lavningen lige før publikumsposten, har jeg ikke ordentlig kontakt til toget og laver et lille bom og mister kontakten til de forreste.

Strækket fra publikums posten er enten højre eller venstre, jeg kommer venstre og skærer højre ind gennem. »Hvorfor?«, tænker nogen sikkert. Jamen, hvis Lars Simonsen kan få sin lange krop igennem der, kunne jeg vel også.

Alle kigger forvildet på kortet og rundt i terræn for at finde posten.

Valget var ok, og jeg henter nogle af de bageste i slangen. Og så var det bare at hægte sig på FIF Hillerøds første og andet hold (H40). Der bliver snakket lidt kontrolnumre oppe foran, så



Sidste gafling.

det er dejligt med en god hørelse. Det er bare at blive sammen med dem.

Vi fanger Kenneth Skaug (H40) og Flemming Thyssen (H35) lige inden endnu et langstræk på sti, hvor jeg igen taber terræn og hænger som det tynde øl, og kun kan se de bagerste. Men vi er snart i mål, så der skal bare kæmpes lidt endnu!

Sidste gafling

Lige et blik falder på kortet for at få lidt overblik på afslutningen. Kigger op igen - og alle er væk!! P. og l...

Jeg ved sku, hvor jeg er og løber sikker i min sag i den forkerte retning.

På samme tid får jeg øje på Ulrik Staugaard lidt til venstre for mig inde i terrænet. Retningen er fin, og jeg skærer ind over for at fange de andre som jo må være derinde et sted.

De er der, men ingen har på dette tidspunkt fuld kontrol, så alle kigger forvildet på kortet og rundt i terræn for at finde posten.

Så komme mit gyldne øjeblik. Jeg ved sku, hvor jeg er og løber sikker i min sag i den forkerte retning og finder en post med kontrolnummer 85. Ikke min - kort gafling.

Hurtigt tilbage til sidste udgangspunkt, hvor jeg ikke vidste, hvor jeg var, men i håbet om at de andre stadig var der. Det var de ikke! Så hurtigt videre i den eneste retning, jeg ikke havde været endnu. Posten stod og ventede og de andre var forlængst over alle grene og stier.

Kom ind godt og vel et minut efter de første. Ok, men ikke som jeg havde tænkt det skulle gå.

Lidt nedtur

Gert havde et godt løb til publikumsposten, men tabte meget på strækket 13-14 og kom ind med et mindre tab, hvilket jo kun åbnede for en mere spændende tur for Morten.

Men sådan skulle det ikke gå. Morten havde efter lidt sygdom og knap så meget træning en god start. Men omkring post 4 fik han krampe i benene og kunne kun jogge videre rundt på banen, hvilket jo ikke gav den hurtigste tid i feltet.

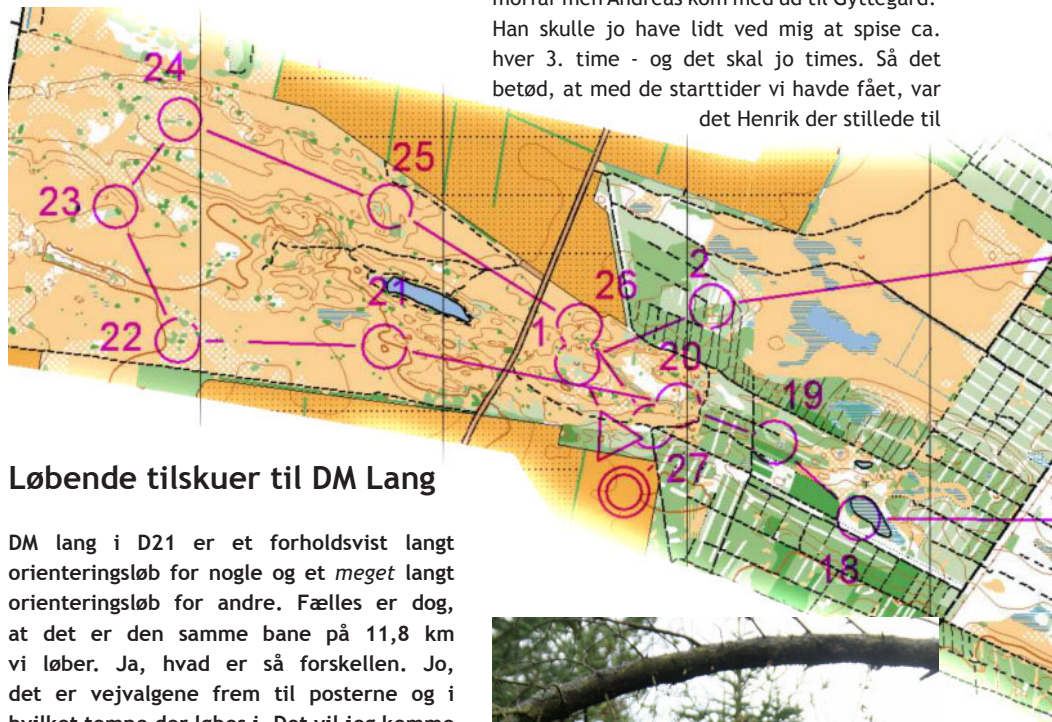
Bare vent til næste år

Men vi vender stærkt tilbage næste år, og hvem ved? Måske med to hold som kan blande sig i toppen...



Grethe Leth Jørgensen

David fik lov at blive hjemme ved mormor og morfar men Andreas kom med ud til Gyttegård. Han skulle jo have lidt ved mig at spise ca. hver 3. time - og det skal jo times. Så det betød, at med de starttider vi havde fået, var det Henrik der stillede til



Løbende tilskuer til DM Lang

DM lang i D21 er et forholdsvis langt orienteringsløb for nogle og et *meget* langt orienteringsløb for andre. Fælles er dog, at det er den samme bane på 11,8 km vi løber. Ja, hvad er så forskellen. Jo, det er vejvalgene frem til posterne og i hvilket tempo der løbes i. Det vil jeg komme nærmere ind på senere.

Søndag morgen. Av - er lidt øm i lårene fra gårsdagens stafet. Var det måske lige optimistisk nok med to konkurrencer to dage i streg 5 mdr efter Andreas kom til verden? Nej, jeg kunne jo bare udgå og jøge hjem til stævnepladsen, når jeg havde fået nok. Denne weekend var det mig, som havde fået forsterket til at komme i skoven og løbe.

Med to små drenge, begge under 2 år, er det ikke altid, at både Henrik og jeg to kan få tid til vores "egne interesser", så det gjalt bare om at komme afsted, når nu chancen bød sig.

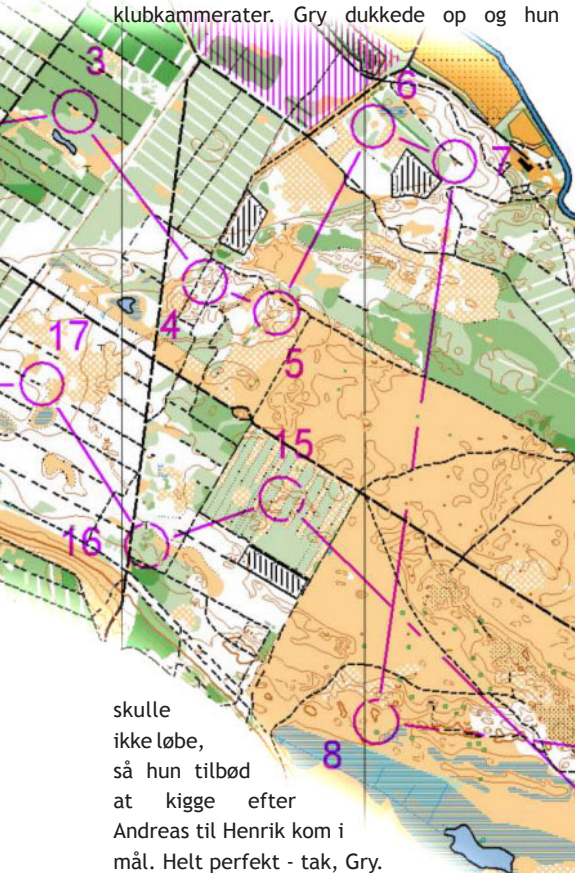
Andreas blev fodret af 5 min før start og så afsted.



En af de meget få løbere i D21, der havde overskud til at smile til fotografen...

start til tiden, og jeg måtte vente med at starte til han kom hjem fra skoven og kunne overtage Andreas - altså som "for sent startende". Der røg den første ret.

Men heldigvis har vi nogle rigtig gode klubkammerater. Gry dukkede op og hun

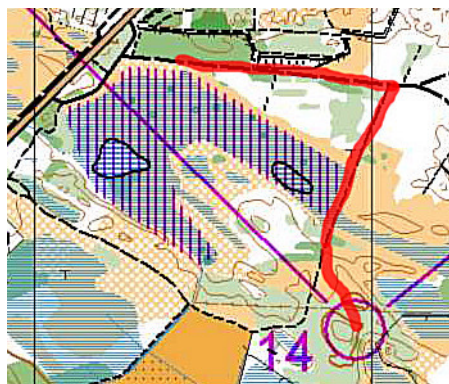


skulle ikke løbe, så hun tilbød at kigge efter Andreas til Henrik kom i mål. Helt perfekt - tak, Gry.

Hvis jeg skulle ud i den østligste ende at vende igen efter kortskiftet, vil jeg bare lunte hjem, og så sige det var nok for i dag.

Tilskuer på første række

Andreas blev fodret af 5 min før start og så afsted. Kom kun lidt for sent til start. Og så



Højrevejvalg i starten af strækket - måske slet ikke så tosset alligevel...

var det ellers sjovt. Jeg havde en af de første starttider i min klasse. Nu er der nok mange der tænker »øv - ingen spor« og alt det der. For mig er det dog helt perfekt. Jeg skal starte nedefra, når jeg tjekker resultatlister, og det betyder, at når jeg har en af de første starttider, kommer der mange og henter mig. Og det er nu meget hyggeligt at følge lidt med

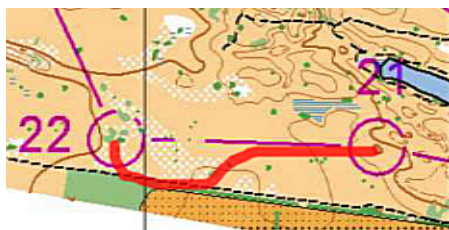
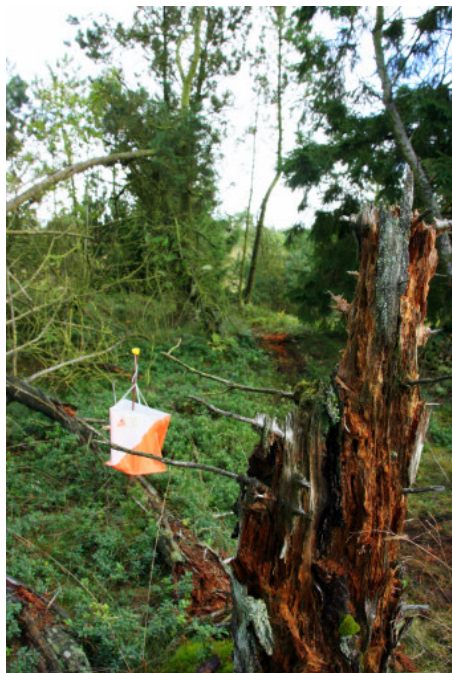
derude. Det er jo som at se orienteringsløb på første række.

Og hvad så jeg så? Ja, på de første 11 poster

så jeg ikke ret mange, men så kom de - alle de hurtige piger. Længst ude i den østlige del hvor jeg ellers følte mig meget alene og meget træt. Den første, en Farum pige, fik mig lige rettet ind til post 12. Løb og svajede lidt i den forkerte retning, så det var et godt tidspunkt hun kom på.

Dumt vejvalg på langstrækket?

Så langstræk fra post 14 til 15. Oh, hvad mon var hurtigst? Valgte at løbe på sti højre rundt på stykket før asfaltvejen selvom det så fjollet langt ud. Men så kom Signe Søes på den store grusvej og overhalede mig, så var det måske slet ikke så tosset alligevel. Øgede tempoet lidt og prøvede at løbe lidt i slipstrømmen. Men for Søren hun løber jo i et helt andet gear end jeg. Og det er så her det med tempoet spiller ind. Hvor er det fedt at se, hvor ubesværet hurtigt man kan løbe, når man er i verdensklasseform.



Jo, de kunne betale sig at løbe ned til stien...

Men så kom de - alle de hurtige piger.

Nå, jeg var jo ved at være træt, men da posterne frem til kortskiftet ved post 17 alligevel havde den rigtige retning mod stævnepladsen, var det bare at knokle på og nyde lidt tid i skoven for mig selv. Jeg besluttede mig for, at hvis jeg skulle ud i den østligste ende at vende igen efter kortskiftet, vil jeg bare lunte hjem, og så sige det var nok for i dag.

En lille runde i lyngen

Men nej, den sidste del af banen var blot 10 poster i en runde ude i det åbne lyng i den vestlige ende. »Tjek«, tænkte jeg, »dem napper jeg lige.« Var kommet lidt ovenpå igen.

Her ville nogle af dem med flere løb end jeg i bagagen nok have tænkt: »Suk, det bliver en tung afslutning«.

Ved post 19 mødte jeg så en af de hurtige piger igen. Denne gang Maja Alm. Og det er så her det med vejvalget kommer på banen. Post 19 står i den vestlige ende af mose (det havde jeg tjekket). Super! Jeg fandt mosen og korteste vej derhen.

Det gjorde Maja også. Hun valgte så bare at løbe i det gule område nord om mosen for at komme hen til posten i stedet for igennem mosen, som i øvrigt var noget større end den synede på kortet pga. den store mængde

sommerregn. Her kunne jeg nok godt have sparet nogle minutter og ikke mindst kræfter.

Udenomsvejvalg på sti?

Nå, pyt med det. Nu var der jo ikke langt igen. Ud i det åbne lyng og så lige en tur rundt. Her skete det så igen. Ved post 21 kom Inge Knudsen og overhalede mig. Til post 22 løb hun direkte ud på stien syd for. »Arh, kunne det nu også betale sig?«. Jeg fortsatte lige på.

Men jo, det kunne det. Der gik ikke længe, inden jeg ramte knæhøj lyng på en meget ujævn bund. Og det er ikke nemt at løbe i. Det er tungt og det er trættende. Jeg

bed tænderne sammen og kom rundt i lyngen derude. Det var jo bare lige derhen og derhen og... Kan i øvrigt røbe, at selvom Claus Bloch kom ind på en flot 3. plads, var han også en rimeligt presset mand derude i det åbne lyng.

Men for Søren hun løber jo i et helt andet gear end jeg.

Jeg kom igennem på ikke mindre end 2 timer 5 minutter og 7 sekunder. Jeg fik orienteringsløb for alle pengene. Både som deltager og som løbende tilskuer og der var nu slet ikke så tosset.



Medaljer til OK Pan

Guld

D21: Signe Søes

H21: Christian Christensen

D60: Mona Nørgaard

H70: Knud Sørensen

Sølv

H55: Ivan Christensen

Bronze

H12: Mads Skaug

H18: Lars Hjerrild

H21: Claus Bloch

D35: Anne Skaug

H40: Bjarne Hoffmann



Dette er en 7,5 km bane i Rold Skov. Det er sjældent at man kan løbe en sådan bane uden at skulle folde kortet ud undervejs, men på 1:25.000 kan det lade sig gøre.

Kortet er fra 1968 og så tilpas fattig på detaljer, at det fortsat kan bruges. Kurver og - tildels - stier og veje passer endnu. Men regn ikke med, at der er tæthed 0 over det hele; dengang betød hvidt blot »skov«. Husker man blot på dette kan man få et ganske sjovt løb uden de store bom.

Løbet var første afdeling i Rebild Adventure i den første weekend i efterårsferien. De to næste afdelinger var en nat-sprint i Skørping by og et normalt o-løb i Rebild Bakker. I alt tre løb indenfor 24 timer!

Der er Rebild Adventure igen næste år den 29.-30. september 2012.



Endelig!

Suveræn sejr til Pan i divisions-finalen.

22 år efter, at OK Pan sidst sejrede i divisionsfinalen (dengang kaldet Lands-cup-finalen), hentede vi en suveræn sejr hjem i Vester Thorup med sejre over FIF Hillerød, Silkeborg OK, Tisvilde Hegn OK, OK Gorm og OK Snab.

Nu skulle det være

Det var, som om hele klubben havde en holdning til, at nu måtte det være nok med at sende pokalen til Sjælland. Med 95 startende var vi det største hold, der samtidig var godt besat på alle baner. Det resulterede



Bent Nielsen

i, at vi kun tabte 13 ud af de 60 baner (5 matcher a 12 baner).

Den brede opbakning til stævnet kunne bl.a. ses på bane 5 og 7A, hvor Patrick McGrail, Jan Thomsen og Rasmus Djurhuus havde accepteret at løbe disse baner, hvor de jo ikke normalt hører hjemme.

*I dag ramte jeg den lige i rø...,
som John Faxe sagde.*

Resultaterne

Finaleresultaterne blev:

OK Pan - FIF Hillerød	112-86
OK Pan - Silkeborg OK	113-88
OK Pan - Tisvilde Hegn OK	112-92
OK Pan - OK Gorm	124-78
OK Pan - OK Snab	129-68

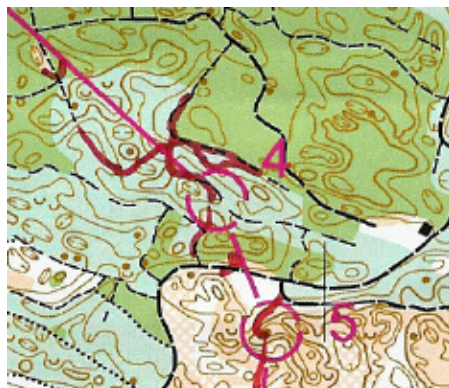
Som det ses, var det uhørt suveræne sejre på i alle matcher. Sidste år tabte vi med 12 point til Tisvilde og vandt med kun 9 point over Silkeborg.

Der var Pan-sejre på bane 2B ved Signe Søes, bane 3A ved Ivan Christensen, bane 5 ved Patrick McGrail og bane 7A ved Rasmus Djurhuus og mere end 30 top-10 resultater.

Stævnet

St. Binderup OK stod for arrangementet, der fandt sted på et kort tegnet i 1997 med senere revisioner, hvorfor der var taget forbehold for lidt mere utydelige stier end angivet på kortet samt lidt andre tætheder.

Det lidt forældede kort kombineret med generelt svært terræn gav mange bom - også til dem, der normalt ikke begiver sig af med den slags.



Flere havde vejvalg, der ligner dette omkring post 4. Et tre år gammelt kort, dårligt sigt og små kurvedetaljer gjorde det ikke nemt for løberne.

Det blev et fint stævne, hvor det dog trak lidt ud med præmieoverrækkelsen, idet der var så stor jævnbyrdighed mellem FIF, Silkeborg og Tisvilde, at selv løbere, der kom i mål efter mere end 2 timer, stadig havde indflydelse på det endelige resultat. Men til sidst kunne Ebbe bestige det øverste trin på skamlen og give Pan den første DIF-guldmedalje i holdkonkurrencen.

Silkeborg havde uafgjorte matcher mod både FIF og Tisvilde, men da FIF slog Tisvilde (med 2 point), blev det udslagsgivende for de næste placeringer.

Mit løb

Det var ikke med de bedste erfaringer i bagagen, jeg tog af sted søndag morgen. Tre tidligere løb i Vester Thorup kunne ikke tilskrives nogen form for succes, to gange med samlede bom på omkring 15 min. og tredje gang måtte jeg give op efter omkring syv kvarter i skoven.



Hverken krykker eller brækket arm (se forside) var nogen hindring i at tjene point til klubben.

Men i dag ramte jeg den lige i rø..., som John Faxe sagde, da han scorede mod Vesttyskland i 1992.

Det lidt forældede kort kombineret med generelt svært terræn gav mange bom - også til dem, der normalt ikke begiver sig af med den slags.

En enkelt post drillede mig med et minut, ellers sad de øvrige lige i skabet, hvilket rakte til en placering som nr. 4 på bane 4A kun 2 minutter efter Flemming. Der er ikke ligefrem hverdagskost for mig. Bortset fra en uafgjort match mod OK Gorm kunne vi på denne bane trække os sejrrigt ud af de fire øvrige matcher.

Af resultatlisten fra 1989 i Dollerup kan jeg se, at jeg blev nr. 32, så jeg havde vist også revanche til gode.



Det blev til et knus til forbundsformanden, da klubbens formand endelig kunne modtage DIF-plaketten.



En god del af klubbens deltagere. Præmieoverrækkelsen trak noget ud, og det begyndte at regne, så nogle var allerede taget hjem.



Bjarne Knudsen

Træningskalender

18/10 Downhill orientering

Banen starter højt i terrænet, og har omkring 5 stræk i nedadgående terræn. Herefter løbes på sti op til start, og der løbes omkring 5 nye stræk i nedadgående terræn, hvorefter der igen løbes på sti op til start. Dette forløb fortsætter til banens slutning.

Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

20/10 Terræntervaller ved sneflen

6 runder a 4 min. med 1:30 min. pause.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

25/10 Lang-kort

Banen er en serie af et langstræk efterfulgt af en række korte stræk. På denne måde vil der undervejs på banen være store forskelle i den o-tekniske udfordring, hvilket man skal indpasse tempoet efter.

Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen

27/10 Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

1/11 Vintercup: Prolog

Grum-cup.

Sted: Silistria kl. 18.00 omklædt.

Arrangør: Kell Sønnichsen.

3/11 Intervaller på trekanten

Intervaller på sti. 6 x 4 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

8/11 Vintercup: 1. Afdeling

Mangler arrangør!

10/11 NightChamp i Vilhelmsborg

Almindeligt natorienteringsløb i Vilhelmsborg. Husk tilmelding i o-service.

15/11 Indlæsningsparløb

Banen løbes i par. Den ene løber har posterne 1,3,5,7 osv. tegnet ind. Den anden løber har posterne 2,4,6,8 osv. tegnet ind. Den første løber (1) starter med at læse sig ind på kortet og løbe til post 1. Derefter fortsætter vedkommende et stykke i tilfældig retning. På et tidspunkt siger løber 1 stop.

Løber 2 har endnu ikke kigget på kortet. Løber 2 skal nu læse sig ind på kortet, løbe til post 2 og derefter videre et stykke i tilfældig retning. Løber 1 putter kortet i lommen og læser først når løber 2 siger stop.

Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

17/11 **Bakkeintervaller på sti**

8 x 3 min. med 1:30 min. pause.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

22/11 **Vintercup: 2. Afdeling**

Mangler arrangør!

24/11 **Bundtur**

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

29/11 **Vintercup: 3. Afdeling**

Arrangør: Ebbe Nielsen og Henrik Hinge.

1/12 **Flade terræntervaller**

5-6 runder a 4 min. med 1.30 min. pause.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

6/12 **Forenkling af poster**

Der løbes en bane med 3 forskellige stræktyper (A, B og C).

Stræktype A: Forlængning af poster.

Stræktype B: Den terrændetalje som posten skal forstørres med tegnes tydelig på kortet.

Stræktype C: Postene ligger ved tydelige ledelinjer, således at der kan orienteres bevidst enten til højre eller til venstre for posten.

Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

8/12 **Terræntur**

Inddeling i grupper efter tempo. Sted: Silistria kl. 18. omklædt. Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

13/12 **Vintercup: 4. Afdeling**

Mangler arrangør!

15/12 **Julegaven**

Ansvarlig: Palle og Bjarne.



... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
19/10	C	Donsø Sande	Karup OK	Natteravnen 3	
23/10	C	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Løvfaldsløbet	14/10
26/10	C	-	Vestjysk OK	Natteravnen 4	
30/10	C	Tversted Klitplantage	OK Vendelboerne	Nordjysk Mesterskab	26/10
5/11	C	Als Odde	Mariager Fjord OK	Efterårsstafet	28/10
10/11	C	Vilhelmsborg	OK Pan Århus	NightChamp	7/11
13/11	C	Grib Skov Midt	OK73	Jættemilen, JRL, SRL	28/10
13/11	C	Rold Skov, Jægersborg	Aalborg P.I. o-afd.	NJM Klub-dag	28/10
17/11	C	Silkeborg Vesterskov	OK Pan Århus	NightChamp	14/11
24/11	C	Grund skov	OK Pan Århus	NightChamp	21/11
26/12	C	Nørreskoven	OK Esbjerg	Julenisseløb	

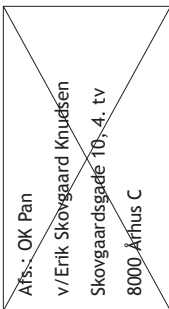
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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, Skovgaardsgade 10, 4. tv 8000 Århus C, tlf. (+45) 22 42 36 26,
email: pan@orientering.dk

Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
29/10	Risskov	Søren Tarp og Signe Just	Vandrerhjemmet [13]	
12/11	Marselis Nord	Kurt Lyndgaard, Uffe og Anni	Silistria [1]	
19/11	Storskoven	Århus 1900	Grumstolen [2]	
26/11	Fløjstrup	Lars Hjerrild og ?	Skovmøllen (syd) [5]	
3/12	Marselis Nord	Ebbe Nielsen	Silistria [1]	
10/12	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 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