

# Pan-Posten

---

Nr. 652 - Februar 2012



## Pan-pop tur

En barsk omgang i kulde og sne.

Se side 10-13

**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                                | <a href="http://www.orientering.dk/okpan/">http://www.orientering.dk/okpan/</a>                                     |                                     |
| Kontingent 2006                           | Familie 1.360,00                                                                                                    |                                     |
|                                           | Senior 735,00 (indtil 25 år, dog 615,00)                                                                            |                                     |
|                                           | Junior 325,00                                                                                                       |                                     |
|                                           | Abonnent 270,00                                                                                                     |                                     |
| <b>Sekretariat</b><br>(ind- og udmelding) | Erik Skovgaard Knudsen<br>Skovgaardsgade 10, 4. tv 8000 Århus C<br>pan@orientering.dk                               | 2242 3626                           |
| <b>Bestyrelse</b>                         |                                                                                                                     |                                     |
| Formand                                   | Ebbe Nielsen, Hamphøjvej 12, 8270 Højbjerg<br>ebbe@loberen.dk                                                       | 8627 1383<br>2835 1948              |
| Kasserer                                  | Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg<br>vendelbjerg@mail.tele.dk                                         | 8627 2289                           |
| Øvrige medlemmer                          | Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk<br>Lone Secher Andersen, losa@aabcc.dk<br>Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk          | 8627 9229<br>8672 5251<br>2165 6687 |
| Suppleanter                               | Zenia Hejlskov Mogensen, Per Hjerrild                                                                               |                                     |
| <b>Udvalg</b>                             |                                                                                                                     |                                     |
| 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                           |
| <b>Pan-Posten</b><br>Redaktør             | Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C<br>kell@soenniksen.dk                                          | 2165 6687                           |
| <b>Trænere</b>                            |                                                                                                                     |                                     |
| Klubtrænere                               | Palle Korsbæk, palle_korsbaek@hotmail.com<br>Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com                        | 6177 3082<br>2670 2108              |
| Ungdomstrænere                            | Emma Klingenberg, emma.klingenberg@hotmail.com<br>Rasmus L. Henriksen, rasmuslhenriksen@hotmail.com                 | 2967 5962<br>2175 1133              |
| Salg af klubbøj                           | Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet<br>alicehinge1@gmail.com                                                   | 8627 3691                           |
| Salg af kort                              | Sekretariatet (se ovenfor)                                                                                          |                                     |
| Løbstilmelding og<br>adresseændring       | På <a href="http://www.o-service.dk">www.o-service.dk</a> (login fås hos Sekretariatet)<br>Løbskonto: 3627 127-3213 |                                     |
| Webmaster                                 | Henrik Jørgensen, henrik@detfikersig.dk                                                                             | 8615 8014                           |

## Indhold

|                              |    |
|------------------------------|----|
| En uddøende race             | 3  |
| Klubnoter                    | 4  |
| Smålandskavlen               | 7  |
| Det plejer vi...             | 8  |
| Klubfest 2011                | 10 |
| <b>Årsberetninger</b>        |    |
| - Formand                    | 12 |
| - Elite                      | 17 |
| - Løb                        | 18 |
| - Kort                       | 19 |
| - Ungdom                     | 20 |
| - Træning                    | 22 |
| - Skov                       | 22 |
| - Arrangement                | 23 |
| Pensionist som debutant      | 24 |
| Velovertstået kick-off event | 26 |
| Vintercup                    | 28 |
| Træningskalender             | 29 |
| Løbskalender                 | 31 |
| Træningsløb                  | 32 |

## Udgivelsesplan

| Nr  | Deadline                                                    | Udkommer |
|-----|-------------------------------------------------------------|----------|
| 653 | 5/4<br>Nordjysk 2-dages<br>Danish Spring<br>De første DM'er | april    |
| 654 | 31/5                                                        | juni     |
| 655 | 9/8                                                         | august   |
| 656 | 27/9                                                        | oktober  |
| 657 | 29/11                                                       | december |



## Skyggerne

At en 11-årig dreng har brug for en »skygge« ved ungdomstræningen - især når den foregår i mørke med pandelampe - er ikke noget vi normalt lægger specielt mærke til. Men det gør andre.

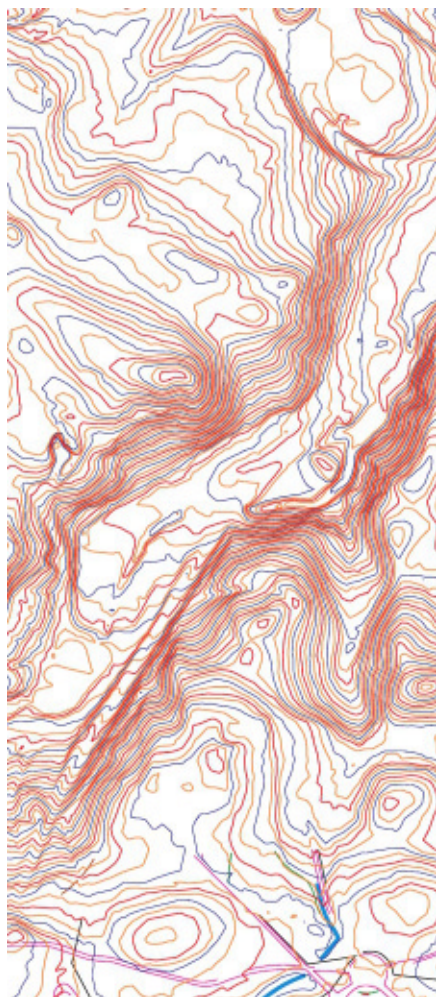
Jyllands-Postens sportsredaktør Christian Thye-Petersen skrev mellem jul og nytår en klumme med netop dette tilbud til hans søn som oplæg til den årlige anerkendelse af det danske foreningsliv og dets 350.000 frivillige. Frivillige, der for en stor dels vedkommende arbejder i skyggen, ude af rampelyset, og får tingene til at fungere i klubberne. Rejs dig nu op og klap to minutter ad dem - eller puds glorien, hvis du er en af dem, de andre klapper ad.

Desværre er frivillige hjælpere ofte som poster i en tæthed 3: Svære at finde og hvis man gør, er det rent held. Der er alt for få der dukker op af sig selv og siger »det vil jeg godt hjælpe med til«. Så når du nu er færdig med at klappe af de andre, så prøv at øve dig på den sætning. Fugt dernæst fingeren og bladr om på næste side, hvor der efterlyses hjælpere til Femina Kvindeløb, Kend Aarhus, sekretariatet - og sørme også Pan-Posten. Den ene af posterne er ovenikøbet lønnet. Som sædvanlig gælder, at jo flere, der hjælper, jo mindre skal den enkelte lave. Og det vil da være rart at se andre end Tordenskjolds soldater.

Hvis du nu tænker, at »vi« selv er ude om det, hvis det er svært at finde og fastholde frivillige. Der bliver gjort for lidt, for ustruktureret og for spredt omkring rekruttering og fastholdelse. Det har du sådan set nok også ret i. Det kunne »vi« også bruge nogle frivillige til at hjælpe med at gøre noget ved.

Ups...

/Kell.



## Kan du gætte hvor?

Hvis du kan gætte hvor kortet til venstre stammer fra, så har du vundet en fribillet til klubbens korttegningskursus. Andre må også gerne komme med.

Kortudvalget i Pan arrangerer korttegningskursus tre tirsdage i rap: den 13., 20. og 27. marts kl. 19.30 til 21.30 på Silistria for alle interesserede.

Kurset bygges op så man gennemgår hele forløbet i et kortprojekt. Fremstilling af grundmateriale, rekognoscering og rentegning. Fremstilling af grundkort og rentegning bliver i OCAD. For at få det fulde udbytte af kurset er det nødvendigt selv at råde over en (bærbar) computer.

Klubben har flere kortprojekter på tegnebrættet, så deltagerne vil få mulighed for at prøve kræfter med et af klubbens kort efter kurset

Der kommer nærmere om det endelige program og tilmelding senere på hjemmesiden, men sæt allerede kryds i kalenderen nu, hvis du er interesseret.

/Flemming Nørgaard



## 624 and counting...

Dette er øjeblikkets antal tilmeldte til Femina Kvindeløb den 13. maj 2012.

Skriv datoen ind i din kalender, så du kan hjælpe til med at gøre det til en festlig dag for dem og de 3376 andre løbere



## Sekretær/

## kommunikationsmedarbejder

**Pan søger en sekretær/kommunikationsmedarbejder.**

Kunne du tænke dig, at arbejde med klubbens nye hjemmeside, markedsføring, administrative opgaver såsom ind og udmeldelser af medlemmer, kortsalg og generel kommunikation primært via klubbens mail?

Har du 20 - 25 timer pr. måned til dette lønnede job, så send et par linjer til Lone Secher på losa@aac.dk senest d. 1. april.

Vil du vide mere om jobbet, kan du kontakte enten Erik Skovgaard Knudsen på erikskovgaardknudsen@gmail.com eller Lone.



## Så er det tid igen

Hen over vinteren har projektgruppen bag »Kend Aarhus« arbejdet og vi er nu klar med nye events i løbet af det næste halve år. I den forbindelse har vi brug for nogle hjælpere til de fire events den 5/3, 31/3, 21/4 og 5/5.

Opgaven på dagen vil være at sprede budskabet om Kend Aarhus og hjælpe brugerne i gang. Tidspunktet vil være cirka kl. 11-14.

Vi håber meget, at i igen vil bakke op omkring det og har lyst til at deltage. Tilmeld dig de events, du har lyst til at hjælpe til, på:

<http://nydalen.idrett.no/pmdb/?arrid=683>

Har du spørgsmål kan henvende sig til Line Lyndgård via lyndgaard.line@gmail.com eller 22 90 93 51.



## Den gamle redacteur takker af.

*Når sensommeren sig nærmer har den siddende redaktør siddet på skamlen i 10 år. Det tidspunkt vil derfor være et passende tidspunkt at få sig rejst op og komme i gang med noget andet.*

*Hvis en af de ærede læsere har lyst og evner udi klippe-klistre-kunsten, er dette dermed en kærkommen lejlighed til at få udlevet lysterne. En introduktion til den nymodens edb kan komme på tale om det ønskes. Henvendelse til red.*





Erik Skovgaard Knudsen

## Referat af Generalforsamling

Dato: 26/1 2012

Der var mødt 41 stemmeberettigede medlemmer frem.

### 1) Valg af dirigent

Finn Hother blev valgt, takkede for valget og bød velkommen.

### 2) Formandens beretning

Ebbe gav et kort resumé af beretningen som også er at finde i Pan-Posten fra november. Særligt årets sportslige præstationer og det store frivillige arbejde som bl.a. Panisterne gør for at holde Silistria præsentabel, fik en hånd.

Der blev efterfølgende udtrykt stor ros fra flere sider til formanden og hans bestyrelse for det forgangne års arbejde.

### 3) Fremlæggelse af revideret regnskab for 2010-11

Hans Vendelbjerg gennemgik regnskabet. Der var ingen kommentarer til regnskabet.

### 4) Behandling af indkomne forslag

Bestyrelsen havde ikke modtaget nogen forslag.

### 5) Fremlæggelse af budget og evt. kontingentfastlæggelse for det kommende år

Hans Vendelbjerg fremlagde budgettet for 2012. Den af kommunen bevilligede udgiftsramme til "Kend Aarhus"-projektet, redegjorde Ebbe efterfølgende for. Regnskabet føres selvstændigt med fakturering af arbejdstid og udgifter til projektmateriale løbende.

Sten Ejning spurgte til køkkenprojektet og hvor udgifterne til dette er posteret. Hans forklarede at de er indregnet i husudvalgets ramme for 2012.

Henrik Jørgensen spurgte efter tilsidesættelse af midler til træneropkvalificering og -uddannelse. Udgifter til uddannelse søges dækket af kommunen, men først efter kurserne er afholdt. Derfor fremgår der heller ingen udgifter eller indtægter i budgettet.



Formanden aflægger beretning.

Vigtigheden af markedsføring og hjælp til FEMINA-løbet blev fremhævet, for at vi i 2012 når de optimale 4000 deltagere.

#### 6) Valg af formand (udgår lige år)

#### 7) Valg af kasserer

Hans Vendelbjerg modtog genvalg.

#### 8) Valg af bestyrelsesmedlemmer

To bestyrelsesmedlemmer var på valg (Kell Sønnichsen og Kent Lodberg). Begge modtog genvalg uden modkandidater.

#### 9) Valg af suppleanter

Zenia Hejlskov Mogensen og Per Hjerrild har været suppleanter i det forgangne år. De blev begge genvalgt uden modkandidater.



Lars Lindstrøm fortæller om Elitecenter Århus.

#### 10) Valg af revisor

Christian Christensen var på valg og modtog ikke genvalg. Jan Thomsen blev valgt og er således revisor sammen med Henriette Rokkjær.

#### 11) Eventuelt

Ebbe præsenterede sponsoraftalen med Garmin og opfordrede til at klubbens medlemmer bidrager ved at uploade træninger mv. til Garmins online-portal "Garmin Connect".

Der arbejdes på en klubbetur, med Henrik og Grete som hovedarrangører.

Lars Lindstrøm præsenterede Elitecenter Århus' arbejde. Mål, visioner, samt grundlaget for at placere Elitecenteret i Århus blev gennemgået. Lars redegjorde for de overvejelser der blev gjort forud for beslutningen om elitecenterets



Klubbens nye hjemmeside blev præsenteret af Henrik Jørgensen.

placering i Århus. Lars redegjorde ligeledes kort for økonomien og gjorde opmærksom på at løbere der er tilknyttet elitecenteret også forventes at være medlemmer af OK Pan som stiller faciliteter til rådighed.

Lone præsenterede hvad klubben har brugt sin "ressourceperson-bevilling" fra kommunen til. Henrik Jørgensen har gennem nogle måneder været ansat for at varetage arbejdet med klubbens nye hjemmeside. Herefter præsenterede Henrik den nye side og tankerne bag den. Ud over et flot nyt design er siden målrettet forskellige brugergrupper, hvilket skulle sikre at klubbens information når brugerne uden omveje.

Ebbe opfordrede til at man bruger "bogen" så vi kan dokumentere overfor Kommunen, at Silistria bliver brugt flittigt.

Ebbe kom lidt nærmere ind på "Kend Aarhus" som Line Lyndgaard er administrator på. Line har brug for hjælpere til flere arrangementer, så der opfordres til at man tager kontakt til Line, hvis man har mulighed for at gi' en hånd. Kampagnen målrettes flere grupper. Ud over den offentligt rettede "turist-tilgang" er

der flere skoleprojekter i gang, som særligt Kenneth Skaug gør et stort arbejde for at koordinere og afvikle.

Ebbe opfordrede til at klubbens medlemmer besøger vores faste poster og er opmærksomme på om de er i god stand og er synlige. Kent Lodberg er kontaktperson for faste poster og modtager gerne indberetninger om fejl og mangler.

Bent Nielsen efterlyste personer til at bemande nøglefunktionerne til Djurslandsløbet i Ørnbjerg Mølle 2012. Line Lyndgaard er stævneleder, men stort set alle øvrige poster er fortsat ubesatte.

Pan-præstationen blev motiveret af Ebbe og gik i år til Anne Skaug for hendes store arbejde med at gøre klubben til et rart sted at være, særligt gennem hendes arbejde i arrangementsudvalget. Tak og tillykke til Anne for indsatsen.

Dirigenten takkede for god ro og orden, der blev råbt et trefoldigt leve for OK Pan, hvorefter østen, pølsen og rødvinen forsvandt.





Ebbe Nielsen

## Pan-præstationen 2011

Som traditionen byder gives Pan-præstationen til en præstation leveret af et Pan-medlem, der har leveret en indsats ud over det sædvanlige - eller det lange seje træk.

I år har det ikke været let at vælge, og vi har i bestyrelsen diskuteret hvad det er for en præstation der skal belønnes i år.

Efter sidste års sportslige præstationer - Rikke Kornvig, der så også blev verdensmester i 2011 - faldt valget i år på en organisatorisk person: **Anne Skaug.**

Anne er valgt for hendes utrættelige engagement i arrangementsudvalget og dermed arrangering af klubbetur, påsketur, klubfester, generalforsamling osv.

Rygtet siger at hun trådte ind for ca. 10 år siden og har været formand for udvalget mere end halvdelen af tiden.

Anne har valgt at trække sig lidt tilbage fra udvalget så er der nogen der har ambitioner så er gode muligheder nu!

Hun er derudover kendt for sin altid meget imødekomende tilgang til opgaver, der skal løses i klubben og arbejde for at gøre orienteringsløb tilgængeligt og hyggeligt for alle, børn og unge, elite og begyndere.

Og så har hun ud over sit store praktiske engagement også haft tid til at nappe et par DM medaljer - den første var vist i 1986, og den seneste i 2011.





## Pan Pop Tur

Den sidste weekend i januar stod på Pan-Pop Tur i det Nordjyske.

Det var en lang køretur derop, men så var det godt, at vi kunne følge med i håndboldfinalen over radioen. Så gik turen lidt hurtigere. Specielt da vi til sidst kunne juble over at Danmark vandt.

Ved otte tiden om aftenen ankom vi til Hanbohus, hvor vi skulle overnatte. Det er en spejderhytte der ligger i Tranum Klitplantage. Det var et rigtig dejligt sted. Det eneste, der kunne have været bedre var måske, at man ikke skulle udenfor i kulden for at komme over til køkkenet.

---

*Jeg kunne finde langrendsskiene frem, og tage en lille tur som tillæg til weekendes træning.*

---

Under hele turen var der rigtig godt vejr. Der lå kun en lille smule sne, og hvis man løb med pigsko, var der ingen problemer med at løbe på isen.

## Nattræning fredag

Første træning fredag aften løb vi natløb i Tranum Klitplantage. Det var på mange måder

Hanbohus - med lidt for god afstand mellem ophold og køkken. (Foto: Torben Utzon)

udfordrende, specielt fordi kortet flere steder slet ikke var up to date. Det var rigtig fedt at løbe ude på heden, hvor orienteringen virkelig blev sat i højsæde. Da vi kom hjem, var det dejligt, at man kunne varme sig med god suppe og pandekager.

## To træninger lørdag

Næste dag stod den på 2 træninger. Den første i Svinkløv og derefter Kollerup. Begge kort var stadigvæk gode efter at have været brugt til JWOC i 2010.

---

*Jeg havde derfor bestemt mig for, at gøre det rigtigt denne gang.*

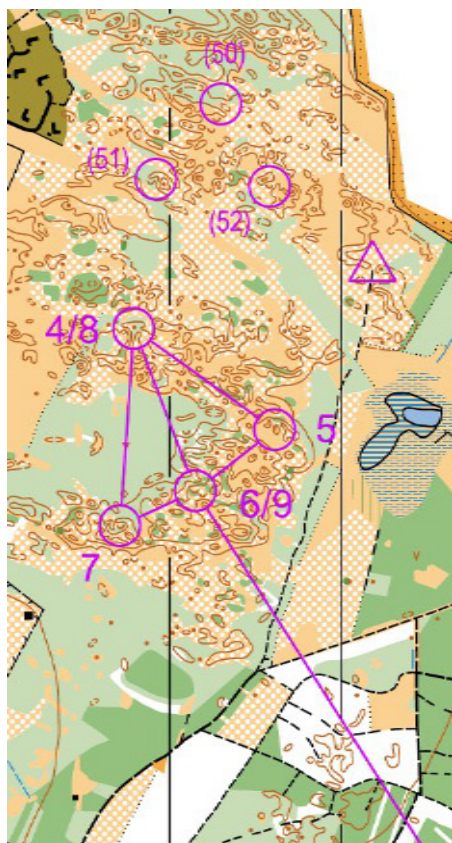
---



Også tid til kortsnak og hygge. (Foto: Torben Utzon).



Klar til at tage ud at løbe. (Foto: Torben Utzon)



Første del af stafettræningen i Kollerup var i et ret diffust område, hvor man nemt kan tabe orienteringen.

I Svinkløv startede vi ud i grupper. Først blev vi piger sendt af sted, hvor vi skulle starte med at finde valgfri poster. Derefter var der almindelig bane og et korridorløb.

Så gik turen hjem til frokost, hvor man også havde tid til at sunde sig lidt inden næste træning i Kollerup. Her var der endnu engang fællesstart. Vi blev delt op i to store grupper, som blev sendt af sted forskudt.

Den første del af banen skulle løbes i et noget diffust område, hvor jeg fra sidste års Nordjysk 2-dages havde haft et rigtig dårligt løb. Jeg havde derfor bestemt mig for, at gøre det rigtigt denne gang. Det lykkedes rigtig godt, jeg løb næsten lige i alle poster. Efter løbet i området blev der lidt mere spredning på feltet rundt i resten af skoven.

---

*Det eneste, der kunne have været bedre var måske, at man ikke skulle udenfor i kulden for at komme over til køkkenet.*

---

Til aftensmad fik vi lækker lasagne, og derefter var der hyggesnak og o-nørderi. Desværre var de fleste af dem, der skulle have kage med blevet forhindret i at komme, så det var dejligt at Eskil havde kage med.



## Og en enkelt træning søndag

Søndag skulle vi igen løbe i Svinkløv dog i den modsatte ende af skoven. Der havde vi også fællesstart ud til et område med poster, som man måtte tage i valgfri rækkefølge. Vi skulle ud og klatre på skrænten/stejle bakke ud til Vesterhavet. Jeg måtte selv overgive mig halvvejs oppe ad bakken og begynde at gå i stedet for at løbe.

På vejen hjem begyndte det at sne mere og mere, og hjemme i Vejle var der kommet nok sne til, at jeg kunne finde langrendsskiene frem, og tage en lille tur som tillæg til weekendens træning.

Det var rigtig fedt med fællesstart til alle træningerne - det var god stafet træning og der var virkelig mulighed for at arbejde med at fokusere på sit eget løb.

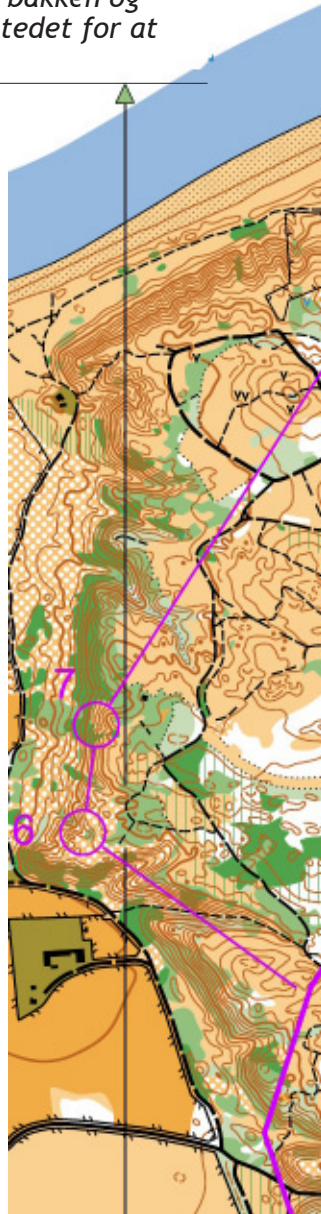


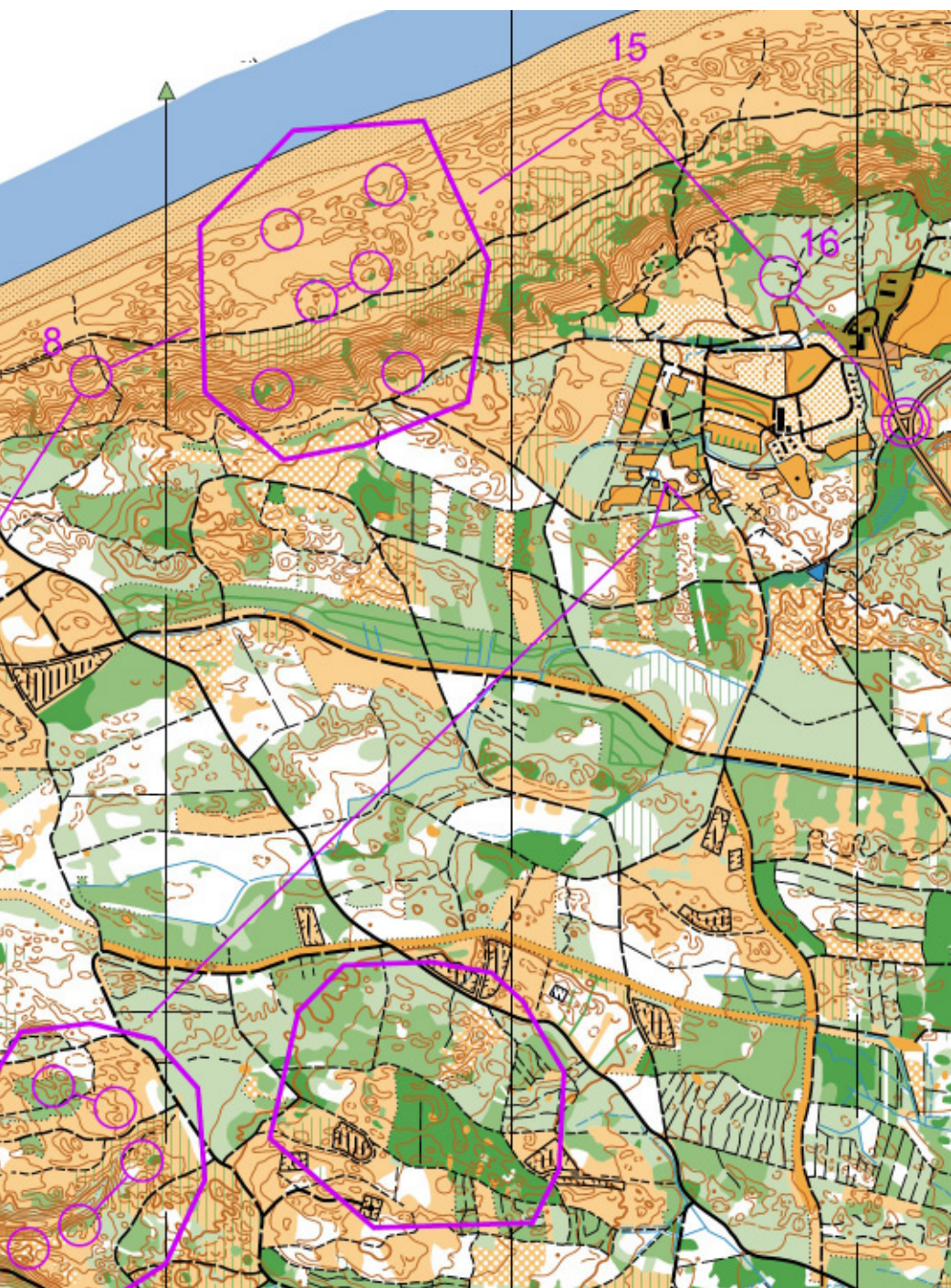
selvom det er sne og koldt kan man jo godt være i højt humør. (Foto: Torben Utzon).

En stor tak til Bjarne og Tutzon for en super god weekend med superterræner, -baner og lækker mad.

*Jeg måtte selv overgive mig halvvejs oppe ad bakken og begynde at gå i stedet for at løbe.*

Stafettræning med valgfri poster - og en tur eller to op og ned ad skrænten. Hvad ville du gøre mellem post 8 og 15?









## Vintercup 2011-12

Tirsdag den 21/2 rundede fam. Lyndgaard Vintercuppen af med en finale indeholdende labyrint, bål og suppe. En værdig afslutning. Men inden da, skulle vi igennem de sidste 7 afdelinger.

### Afd. 4: O-intervaller a la Elite

Hver mandag løber Elitecenterløberne 3-4 små O-sprinter i Marselisborg, og Torbjørn Gasbjerg var af den mening, at det var tid for at konceptet skulle afprøves i Vintercuppen. Opdelt i grupper efter handicap var der samlet start og 2 minutters tvungen pause mellem hvert o-interval.

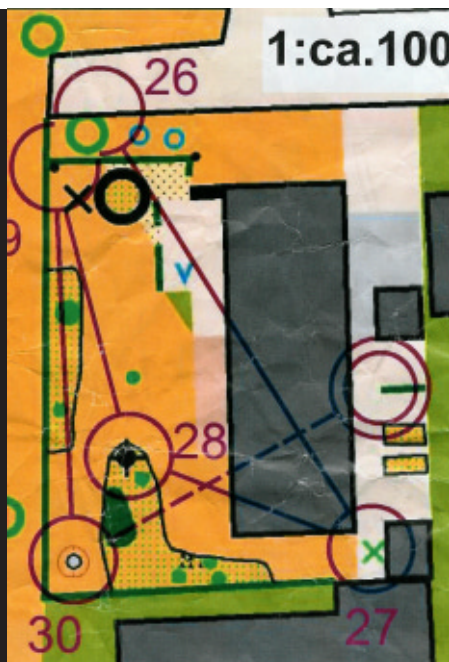
Det var i høj grad de lave handicap, der fik udbytte. Vinder blev Caroline Finderup foran Uffe Rasmussen.

### Afd. 5: Dekade-dejavu

Det nye år var ikke mange timer gammelt, før der blev stillet til start i Beder hos Kenneth Skaug. Og det var ikke eftervirkningen af nytårsaften, der gjorde, at man nogle gange følte at have set posterne før. Med fire forskellige kort i meget forskellige målestokke (1:10 - 1:20.000 - sådan ca.) fandt man ofte frem til de samme poster, som man havde besøgt før.



Afd. 4: O-intervaller i Marselis Nord.



Afd. 4: Dekade-dejavu i Skaugs have.

Mange blev rundforvirrede - specielt i fam. Skaugs have - og over 1/3 manglede en eller flere poster. Mindst forvirret var Søren Strunge, der klemte sig nogle sekunder foran Claus Bloch.

### Afd. 6: Klyngeløb ved Ørnereden

Endnu engang stod trænerduoen Palle og Bjarne bag en afdeling, og der var så selvfølgelig et o-moment i løbet. Opgaven var sådan set ret simpel: Hver klynge havde en postdefinition (terrængenstand) og et antal. Man skulle opsøge alle terrængenstande, der matchede klyngens postdefinition indtil man havde fundet det angivne antal poster. Problemet opstod, når man havde opsøgt dem alle og ikke havde fundet alle poster...

Ikke overraskende var det de høje handicap, der matchede den opgave bedst, og Claus

Bloch vandt - både med og uden handicap indregnet - foran Søren Bobach og René Rokkjær.

## Afd. 7: Mangepostløb

Christian Hedelund og Dion Petersen diskede op med et pointløb med start ved grusgraven ca. 200 m sydøst for Gyvelhøj. Med 25 poster og en maksimaltid på 20 minutter var det i høj grad en øvelse i at vælge fra - og nå frem til målet indenfor tidsfristen, for der var en grum bunke strafpoint til dem, der overskred.

Og der var en hel del, der sikkert var glade for, at målposten gjorde knuder, så »cut-off«-tiden blev beregnet ud fra sidste post, man havde stemplet i stedet. Heriblandt Flemming Nørgaard, der var godt på vej mod Silistria før han fandt ud af målets placering. Han blev nummer 2 efter René Rokkjær.

## Afd. 8: O-bane med korthusk

Det var et lidt halvtynndt felt, der trodsede kulden og sneen i Hans Broges Bakker, hvor Signe Søes, Rasmus Oscar og Bjarke Refslund diskede op med en ganske almindelig o-bane.

Krydret med korthusk på sidste halvdel for Classic-banens vedkommende. Det var meget reel korthusk, så det største problem var måske kortets alder. Det var fra 2001 og bød bl.a. på et manglende vandtårn.

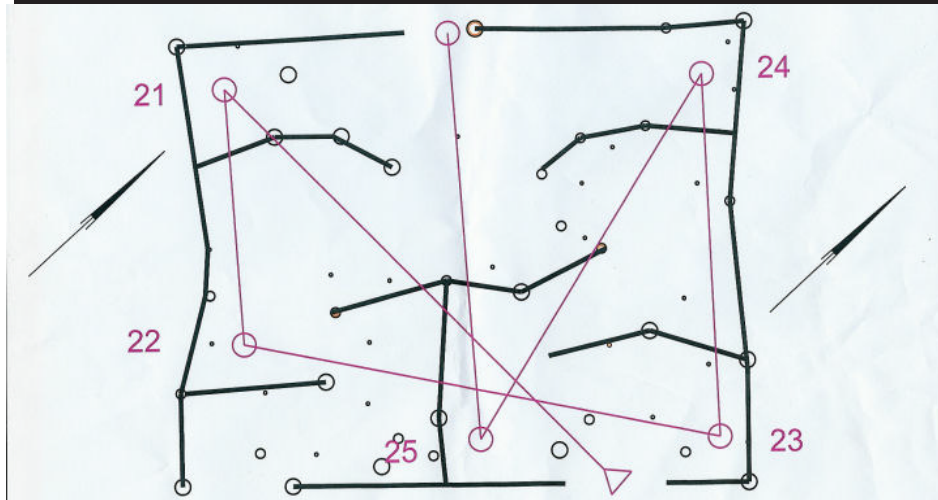
Vinder af aftenens afdeling blev Emily Temple foran Søren Bobach.

## Finale: Klyngeløb og labyrint

Klyngeløb er set før; denne gang gik opgaven ud på ganske enkelt blot at opsøge alle posterne i hver klynge og fortsætte på den normale o-bane mellem klyngerne. Lige indtil post 20. Så fik man stukket et labyrintkort i hånden i ukendt - men meget stor - målestok og skulle derefter finde rundt i en afmærket labyrint. Mellem træer. Om natten. Og med en masse andre løbere med pandelamper.

I klassisk Kurt Lyndgaard stil var sidsteposten markeret med et bål, og man kunne gå ind og få suppe bagefter.

Vinder blev Mogens Finderup, mens Caroline Finderup vandt samlet - ikke overraskende, da nærmeste rival, Søren Bobach, var i Portugal





## Træningskalender

### 21/2 Vintercup finale

*"Der er ingen retfærdighed til..."*

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Tine Billenstein, Line og Kurt Lyndgård

### 23/2 Nightchamp (Ryekol)

#### Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk

### Tirsdag d. 28/2 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.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

### 1/3 Terræntur

Inddeling i grupper efter tempo.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

### 6/3 Alm. O-bane på kurvekort

Almindelig o-bane på kurvekort.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

### 8/3 Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

### 13/3 Træthedstilpasning

Træningen består af en blanding af almindelige intervaller og o-intervaller.

Der laves en o-bane der består af 3-4 sløjfer. Start om mål vil være samme sted hver gang.

Der vil også være en intervalrunde som er markeret med snitzling/refleks, der starter og slutter samme sted som o-intervallerne. Denne runde er den samme hver gang.

Løberne starter samlet med at løbe 1-2 intervalrunder med 1-2 minutters pause mellem det første og det andet interval.

Efter det sidste interval får løberne kortet og fortsætter direkte ud på første o-interval, og stopper ved kortskift-posten så der kommer lidt

samling på gruppen igen. Derefter holdes der pause 2-3 minutter, hvorefter der igen løbes 1-2 intervaller, og direkte ud på 2. o-runde.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

### **15/3 Flade terræntervaller**

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

### **20/3 O-intervaller**

Flere små orienteringsløb hvor man starter samlet, og løber X antal poster hurtigst muligt. Venter derefter til alle er kommet ind, og jogger videre til næste start, hvor man starter på næste interval.

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

Sted: Silistria kl. 18. omklædt

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

### **22/3 Bundtur**

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

### **27/3 Pan-mesterskab i Sprint**

Sprint o-bane i Mindeparken på sprintkort. Fortræning til DM-sprint.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

### **29/3 Terræntur**

Inddeling i grupper efter tempo.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

### **3/4 Korthusk**

O-træning hvor man får 5 sekunder til at læse så mange stræk som muligt, og derefter løbe efter hukommelsen, indtil man har brug for endnu et kig på kortet.

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

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

### **10/4 DM Nat-træning i relevant terræn**

Almindelig o-bane i Fløjstrup. Fortræning til DM-nat i Stenderup Nørreskov. Afgang fra Silistria kl. 18.

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

Sted: Fløjstrup (nærmere sted kommer på hjemmesiden) kl. 18:15.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

### **12/4 Intervaller på trekanten**

Intervaller på sti. 6 x 4 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.



### 17/4      **Mangepostløb**

Små stræk med mange retningsskift.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

### 19/4      **Distancetræning i fladt terræn**

Ca. 15-20 min. opvarmning 30 min. løb på 1-2 sløjfer a 5 min. Ca. 15-20 min. afjog

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

### 24/4      **Postudsætningsstafet**

Hvert hold har 2 kort med hver sin bane. Begge løbere starter samtidigt og sætter deres 1. post ud. Herefter de løber til start og bytter kort. Derefter løber de til makkerens 1. post og flytter den til post 2, løber tilbage til start og bytter kort igen. Sådan fortsætter man indtil man har besøgt alle posterne. Man løber med en makker på ca. samme niveau.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

### 26/4      **Bakket distancetræning på sti**

2 x 20 min. Tempo svarende til hvad man løber på en 10 km.

Flade sko er at foretrække.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.



Her ved sæsonens begyndelse vil det være en god ide, hvis du går ind og tjekker dine oplysninger i O-service.

Er din adresse korrekt?

Er din email korrekt?

Er dit briknummer korrekt?

## Træningsløbsstatistik

Juul Meldgaard laver hvert år en statistik over klubbens træningsløb.

I 2011 har der været arrangeret i alt 23 træningsløb af klubbens medlemmer med et besøgstal på 31,5 i gennemsnit.

Det svinger meget med kun 14 til Henrik Markvardsens løb i Storskoven midt i august til 45 til Frank Lindes løb i den sjældent besøgte Ringelmose Skov blot 14 dage senere. Mellem de to løb havde Kell Sønnichsen et i Norringure - en anden skov, vi sjældent kommer i - med blot 17 deltagere. Til gengæld havde Knud Sørensen 42 ude til sit løb i Storskoven i midten af februar.

Hverken terræn eller tidspunkt på året ser altså ud til at være udslagsgivende for antal deltagere.



... samarbejder med OK Pan!

## Løbskalender

| Dato | Kat. | Løbsområde                 | Arrangør        | Bemærkning           | Sidste tilm. |
|------|------|----------------------------|-----------------|----------------------|--------------|
| 23/2 | C    | Ryekol                     | OK Pan Århus    | NightChamp           | 20/2         |
| 7/3  | C    | Hørbylunde syd             | Herning OK      | Natugle 1            |              |
| 10/3 | C    | Tolne skov og Tversted Pl. | OK Vendelboerne | Nordjysk 2-dages     |              |
| 11/3 | C    | Tversted Plantage          | OK Vendelboerne | Nordjysk 2-dages     |              |
| 14/3 | C    | Uhreskoven                 | Nordkredsen     | Natugle 2            | 9/3          |
| 18/3 | B    | Kollerup                   | Aalborg OK      | Divisionsmatch 2+3+4 | 9/3          |
| 21/3 | C    | Bidstrup                   | Aarhus 1900     | Natugle 3            | 14/3         |
| 24/3 | C    | Tokkekøb Hegn              | OK Øst Birkerød | Danish Spring        | 3/3          |
| 25/3 | C    | St. Dyrehave               | OK Øst Birkerød | Danish Spring        | 3/3          |
| 28/3 | C    | Silkeborg Nordskov         | Silkeborg OK    | Natugle 4            | 21/3         |
| 1/4  | A    | Jægerspris Nordskov        | Farum OK        | DM Ultralang         | 16/3         |
| 5/4  | C    | Rømø                       | OK H.T.F.       | Påskeløb             | 16/3         |
| 6/4  | C    | Rømø                       | OK H.T.F.       | Påskeløb             | 16/3         |
| 7/4  | C    | Rømø                       | OK H.T.F.       | Påskeløb             | 16/3         |
| 14/4 | A    | Stenderup Nørreskov        | Kolding OK      | DM Nat               | 30/3         |
| 22/4 | MTB  | Nørreskoven Vejle          |                 | MTBO cup             |              |
| 29/4 | B    | Dollerup                   | Viborg OK       | Divmatch 1. div      | 20/4         |
| 4/5  | C    | Blokhus                    | Aalborg OK      | NJM lang             |              |
| 17/5 | C    | Rold Vælderskov            | Rold Skov OK    | NJM stafet           |              |
| 17/5 | C    | Fløjstrup                  | OK Pan Århus    | Kr. Himmelfartsløbet |              |

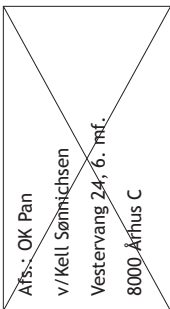
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside ([www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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](http://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](mailto:pan@orientering.dk)

Løbskonto: 3627 127-3213



## Træningsløb

| Dato | Terræn             | Banelægger                | Mødested                     | Bemærk              |
|------|--------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------|
| 25/2 | Storskoven         | Ivan Chr., Uffe Rasmussen | Silistria [1]                | Familieorientering  |
| 3/3  | Engdalsgårdsparken | Kenneth Skaug             | Beder Skole [28]             | Sprint/Rekruttering |
| 17/3 | Katterhøj          | Hans og Claus Bloch       | Skåde Skole [29]             | Sprint/Rekruttering |
| 24/3 | Fløjstrup          | 1900                      | P-plads midt i skoven [16]   |                     |
| 31/3 | Storskoven         | 1900                      | Ørnereden [23]               |                     |
| 14/4 | True Skov          | ?                         | P-plads på Skjoldhøjvej [20] |                     |
| 21/4 | Risskov            | Finn Simensen             | Vandrehjemmet [13]           |                     |
| 9/5  | Vestereng          | 1900                      | Århus Firmasport [14]        |                     |

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

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

**Starttid:** Kl. 13.00-13.30 (lørdag), 18-18.30 (onsdag)

**Pris:** Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Aarhus 1900 er gratis for de to klubbers medlemmer (aktivt medlemsskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

**Baner:** Normalt 4 stk.: 9 km svær, 6 km svær, 5 km mellemsvær, 3 km let