

Pan-Posten

Nr. 653 - April 2012



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 1.360,00	
	Senior 735,00 (indtil 25 år, dog 615,00)	
	Junior 325,00	
	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@aabk.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@detfiksig.dk	8615 8014

Indhold

Kort og baner	3
Klubnoter	4
Tolne og Tversted i solskin	8
Pans pigeprojekt	10
Tre dage på Rømø	12
En kold weekend	16
Danish Spring	18
Træningskalender	20
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
654	31/5 DM Nat Tiomila Kvindeløb Klubtur	juni
655	9/8	august
656	27/9	oktober
657	29/11	december

Kort og baner, kort og baner

I dette nummer er der beretninger fra fem løb - af fire forskellige personer. Bemærk, hvor meget kort og baner fylder i beskrivelserne af løbene. På trods af, at den korteste tid, men bruger på et orienteringsløb, faktisk er ude på banen.

Jeg er selv faldet for »fristelsen« i min beretning fra Påskeløbene. Og det var da også kort og baner, der blev diskuteret både på stævnepladsen samt før og efter aftensmaden på Rejsby Europæiske Efterskole.

For uanset, hvor lækre pølserne i kiosken er. Uanset hvor kort køen ved toiletterne er. Uanset, hvor venligt startpersonalet er. Uanset hvor hurtige resultaterne er. Uanset hvor godt vejret er. Og uanset alle de andre gode og smarte ting, en arrangør kan gøre, for at et stævne er en god oplevelse. Så er det altså kort og baner et stævne i den sidste ende bliver vurderet på. Hvis de to ting er i orden, så kan meget andet tilgives. Dvs. toilet-forholdene skal også helst være i orden.

Det er i øvrigt konceptet bag Xtremor (www.xtremor.com), hvor der er skåret ned på al service helt ned til, at der ingen vejvisning er til stævnepladsen. Arrangørerne har fokuseret på... kort og baner! Det er altid meget svære baner på meget detaljerede kort. Og der kommer et par hundrede deltagere fra hele Europa.

Så kære arrangør! Fokuser på kort og baner. Hvis det er i orden kan stævnet (næsten) ikke fejle.

/Kell.





Skal du med?

43-kavlen er en oldboys stafet der i år løbes ved Åtvidaberg lidt syd for Linköbing i weekenden 18-19 august.

I 2009 stillede Pan hold til denne stafet. En superhyggelig tur, der smagte af mere. Nu prøver vi om der er interesse for en lignende tur igen!

Kort fortalt er det en stafet efter Tiomila koncept med mange nattere. Dog er de enkelte etaper af noget mere overskuelig længde!

Konceptet er endnu ikke klart og vores deltagelse deroppe afhænger af interessen. I første omgang er de eneste krav, at du er Old Boys eller tæt derpå og at du har lyst at komme med på tur.

Økonomi: Egen betaling.

Transport: Fælles transport og formentligt med afgang fredag.

Vil du med? Send en mail med en indikation til undertegnede.

Se mere på <http://43.lok.se/>

/Ebbe Møller Nielsen

Klubtur den 1.-3. juni





Find vej i Marselisborg

“Find vej i...”-dagen den 28 april, finder også sted i Marselisborgskoven.

Klokken 13.00 indvier borgmester Jacob Bundsgaard dagen på Silistria med en kort tale, hvorefter vi sender ham og de forhåbentlig mange fremmødte ud i skoven. Der er tre baner: en til barnevogne, en på 3 km og en på knap 6 km. Posterne er de faste poster i skoven.



Borgmesteren kommer og indvier.

Efter turen i skoven er der frugt og diplomer til alle, og der udledes bl.a. et løbesæt til en heldig deltager. Se mere på www.findveji.dk.

DOF har lavet et stort markedsføringsarbejde som optakt til denne event. På Silistria ligger der en masse flyers og A4-plakater, som vi meget gerne skal have uddelt. Derfor opfordres du til at tage en stak med i skole, på arbejde eller hvor du ellers færdes - så vi kan få markedsført “Find vej i...”-dagen og orienteringsløb.

Det er der hvor vi alle er med ;-)

Årets klubbetur går til Oksbøl. Vi skal bo på Oksbøl Vandrerhjem, som ligger i kort afstand fra løbsterrænerne Vrøgum, Ål og Kærgaard.

Der bliver baner for alle - der er noget til børnene, de unge, de ældre, de hurtige, de knap så hurtige og alle andre der tager med.

Vandrehjemmet sørger for maden. Morgen og aften spiser vi på vandrehjemmet. Frokost

spiser vi i skoven (vi smører madpakker på vandrerhjemmet).

Der bliver mulighed for både træning og mad fredag aften. Lørdag er der en god orienteringstræning om formiddagen. Eftermiddagen går med klubbursstafet og Flying Mile. Søndag løber vi endnu en lækker orienteringstræning og spiser madpakkerne i skoven inden turen går hjemad.

Tilmelding foregår via klubbens hjemmeside.



Fornemt besøg

Lørdag den 21. april får Kend Aarhus forment besøg, da Ida Bobach har lovet at være til stede og svare på spørgsmål. Derudover vil det være muligt at se, om man kan slå Ida på en mini o-bane, som der vil være på dagen.

Derudover arbejder vi på, at andre landsholdløbere vil være til stede på dagen og hjælpe med at udbrede kendskabet til Kend Aarhus og orienteringsløb.

Eventen foregår som sagt den 21. april på Lille Torv kl. 11-14. Vi får brug for hjælpere denne dag. Det bliver et lidt større event end normalt, så har du lyst til at hjælpe, så kontakt Line Lyndgård på lyndgaard.line@gmail.com eller 2290 9351.

Lørdag den 5. maj har vi event igen, hvor der vil være fokus på besættelsestiden. Sidst vi havde fokus på besættelsestiden (den 3.



Doron Haahr i gang med byvandring.



marts), var eventen rigtig velbesøgt. Dette skyldes nok en rigtig god artikel i JP Aarhus. Vi håber, at borgerne vil tage godt i mod eventen både den 21. april og 5. maj.

Lørdag den 31. marts havde vi et event, hvor der var to byvandring med Doron Haahr, som guide. Desværre var byvandringene ikke særlig velbesøgt, ligesom hele eventen heller ikke var det. Lige den dag var der også meget mere fokus på de demonstrationer, som skulle foregå.

Generelt har borgerne taget rigtig godt i mod vores projekt og flere spørger ind til orienteringsløb, og det er jo rigtig dejligt, at få lov til at fortælle dem, hvorfor orienteringsløb er så fedt.

Vi har allerede fået nogle stykker tilknyttet projektet som faste hjælpere, men brænder du for at udbrede kendskabet til orienteringsløb, så er det måske dig, som vi står og mangler. Skynd dig at kontakte Line Lyndgård for at få mere information om det.



Det bliver en fest!

Søndag den 13. maj arrangerer OK Pan for 13. gang FEMINA kvindeløb og igen skal vi give en masse glade kvinder en super oplevelse i Mindeparken.

Igen i år har vi derfor været ude og rekruttere en masse hjælpere. Og heldigvis har vi mødt en kæmpe velvilje hos klubmedlemmerne. Tusind tak! Situationen er nu den, at vi kun mangler omkring 10 hjælpere - så skynd jer at melde jer, hvis I ikke allerede har givet tilsagn.

Markedsføringen af løbet har kørt på højtryk med:

- uddeling af tusindvis af postkort til butikker, institutioner og virksomheder,

- udsendelse af mails til 9.000 deltagere fra de seneste år,

- udsendelse af mails til 1.000 virksomheder

- og senest har de fleste nok bemærket, at vi er kommet på de nye digitale Infostandere på byens indfaldsveje

Vi glæder os til et par dejlige dage i Mindeparken den 12. maj, hvor stævnepladsen bygges op, og på selve løbsdagen den 13. maj.

/Jan Hauerslev



Glad løber (Foto: Torben Utzon)



Glad hjælper (Foto: Torben Utzon)

Divisionsmatch

HUSK. Der er divisionsmatch i Dollerup Bakker den 29. april 2012.

Tilmeld dig hurtigst muligt via O-service (www.o-service.dk). Hvis du ikke har et brugernavn dertil, så skriv til pan@orientering.dk. Se mere om løbet på

<http://www.viborgok.dk/o-loeb/index.php/forside>

ruturer efter
kortnorm.
300
distance 2,5 m

Orienteringskort udgivet af OK-Vendelboerne

Tolne Skov



Tolne og Tversted i solskin

Nordjysk 2-dages var for mig startskuddet til, at orienteringssæsonen blev sat i gang. Det betød også, at kompasset skulle findes frem af gemmerne og støves lidt af, inden det kunne pakkes i tasken og fragtes af sted mod Danmarks næsten nordligste skove.



Karina Boen Knudsen

Cirka 60 Pan'ere havde fundet vejen til Tolne Skov og Tversted Plantage, hvor begivenheden skulle løbe af stablen. Som nogle måske kan erindre fra tidligere år, er det lidt en satsning at melde sig til Nordjysk 2-dages, da man aldrig på forhånd kan vide, om der skal løbes i 40 cm sne - eller om man for første gang i det nye år kan hoppe i "ren nylon". Heldigvis hældte vejrudsigten mest til det sidste, men efter mange års løbserfaring var tasken for en sikkerheds skyld fyldt med overlevelsesgrej i form af rigelige uldtrøjer og tykke skibukser.

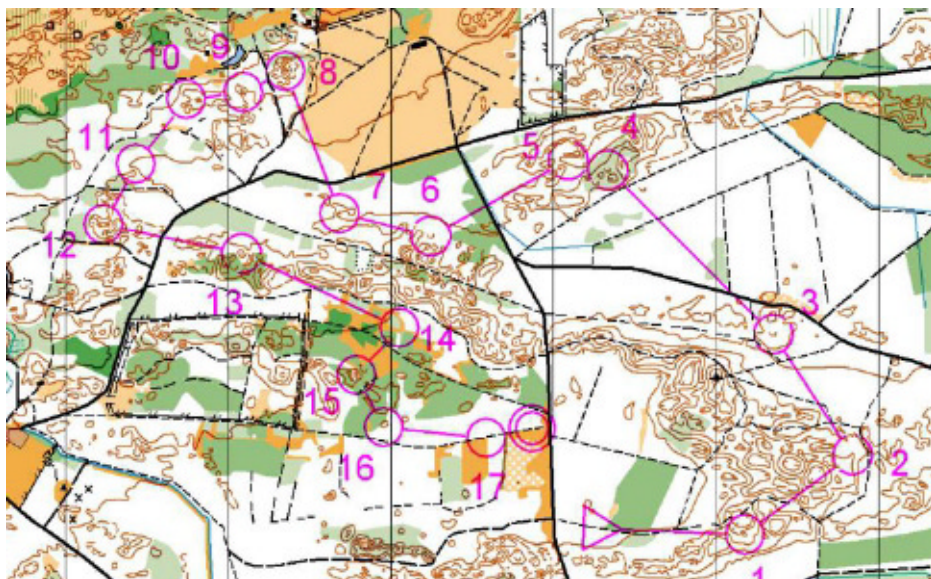
For mit vedkommende var det sociale aspekt mere i højsædet end det sportslige på

grund af en hurtigt voksende mave og en forventet ankomstdato af en baby 3 måneder ude i fremtiden. Dog havde jeg inden tilmeldingsfristen tænkt, at en D21AK skulle jeg vel nok kunne klare i et let trav.

Til næste års stævne er der hermed forudbestilt lige så dejligt forårsvejr

Tolne

Første dag bød på 5 km i en let bakket skov, hvor der skulle kæmpes lidt med brombærkrat og andet kvas i bunden. Her blev jeg hurtigt



indhentet af den 4 min senere startende Henriette Rokkjær.

Mangepostbane i Tversted.

poster fordelt på de 3 km.

I skoven havde vi på resten af banen en lille intern og indirekte dyst kørende om, hvem der spiddede den næste post først. Her kom det efterhånden halvgamle og for tiden ubrugte konkurrencegen op i mig, og jeg fik skrået nogle hjørner af i forhold til Henriette, der selv beskrev sine vejvalg som “det var som hvis jeg cyklede på mountainbike”.

På resultatlisten kunne jeg se mig selv slået med $4\frac{1}{2}$ min af Henriette, men eftersom mit mål var at nyde skoven og finde poster, var dette mål tilfredsstillende indfriet. Som en god afslutning på dagen blev der nydt lækker mad og ladet op til næste dags strabadser.

Tversted

Søndagens løb bød på 3 km i et anderledes terræn end dagen forinden. Der bestod af et forholdsvis fladt og let gennemløbeligt terræn, dog med små fine kurvedetaljer, hvor de fleste poster var gemt. Banerne mindede om mangepostbaner, og på D21AK var der 17

Jeg kom rundt på lige under 30 min og var godt tilfreds med min præstation. Dagen bød på lunt solskinsvejr, hvilket bestemt ikke gjorde orienteringsoplevelsen ringere.

Med lidt kilometer i benene og masser af frisk luft gennem de sidste par dage havde øjenlågene tendens til at blive tunge på den lange motorvejsstrækning hjem mod Odense. Til næste års stævne er der hermed forudbestilt lige så dejligt forårsvejr og lige så lidt sne som i år. Jeg håber mange vil være med.



Sæsonstart... (Foto: Kjeld Arildsen)



Ebbe M. Nielsen

En del af holdet - her ved Danish Spring (Foto: Torben Utzon).

Pans pigeprojekt

Pan pigeprojekt eller Pan pigesatsning - mange har sikkert hørt det omtalt og her vil jeg forsøge at kaste lys over, hvad det egentligt går ud på, hvad det indeholder, hvem der er med, og hvad der er målet med projektet.

Dansk orientering har i øjeblikket en gruppe meget dygtige junior- og seniorpiger, og de fleste af disse er bosiddende i eller omkring Århus.

Den primære gruppe består af 13-14 piger, og omkring disse er der så en række bobler og lidt yngre piger. En gruppe piger, der har været med helt fremme til diverse mesterskaber på såvel individuelt som stafetplan og som - hvis planen holder - har gode muligheder for fantastiske resultater fremadrettet.

De udgør ikke mindre end et af de bedste hold i verden.

Vi vil bidrage til denne proces ved at facilitere et trænings- og konkurrencefællesskab primært rettet mod at blive bedre stafetløbere og individer på et hold.

Ud over dette ligger der så også et ønske om, at fastholde og motivere pigerne fra 14-15 år og opefter til at fortsætte deres

satsning, inspirere og opildne hinanden til gode resultater. De ældste og dygtigste piger skal være rollemodeller og trænere for de yngste piger og hjælpe dem til at blive dygtige løbere.

Ideen til projektet har ligget der et stykke tid, men efter at det lykkedes, at få Maja Alm, Signe Klinting og Ida Bobach til at komme hjem fra Ulricehamn, hvor de tidligere har løbet, var mulighederne pludselig tilstede. Ønsket er at få alle pigerne til at løbe for en dansk ("udenlandsk") klub i stedet for at rejse ud for at komme på et slagkraftigt hold.

Der kommer også betydelige beløb fra Fonden Elite Idræt Århus.

De tre piger - suppleret med resten af pigerne i Århus - udgør ikke mindre end et af de bedste hold i verden, hvilket senest er blevet bevist gennem deres overlegne sejr i stafetten til Danish Spring og før det deres storsejr til Smålandskavlen 2011.

Gruppen består som det ser ud nu af følgende piger: Ida Bobach, Zenia Mogensen, Astrid Ank, Inge Knudsen, Camilla Søgaard, Mette Hjerrild, Stine Bagger Hagner, Ita og Emma Klingenberg, Camilla Bevensee, Signe Klinting, Miri Ødum og Maja Alm. Og hertil kommer der så altså boblerne og lidt yngre piger.

Økonomien i projektet er fornuftig. En del af udgifterne dækkes af elitebudgettet i Pan, men der kommer også betydelige beløb fra Fonden Elite Idræt Århus og sponsorer, der er gået direkte ind i dette projekt. Ligesom vi har været heldige, at få tilknyttet en række udstyrssponsorer til pigerne, der gør, at de ikke skal tænke så meget over materieleet.

Den primære gruppe består af 13-14 piger, og omkring disse er der så en række bobler og lidt yngre piger.

På trænersiden er det Bjarne Hoffmann, der trækker i trådene, mens det er René, der står for meget af det praktiske og koordineringen. Tut har naturligvis økonomien og undertegnede hænger lidt ud og forsøger at hjælpe, hvor jeg kan.



Overlegen sejr i Smålandskavlen - en af de store svenske stafetter. (Foto: Jonas Andersson).

ennova

Torben Utzon Revision

GORE

RUNNING WEAR™

INOV™

LØBEREN
- Alt i udstyr til løb
www.loberen.dk

cep

the intelligent sportswear

GARMIN™

... samarbejder med OK Pan!

Tre dage på Rømø

»Hvor er klubstanderen,« udbrød vi uvilkårligt, da vi ankom til stævnepladsen. Men vi ledte forgæves efter den - den blev nemlig glemt i Norge til Blodslitet. Vi fandt dog »Pan-klatten« - der var ikke behov for klubbelt til denne første etape af Påskeløbene.



Kell Sønnichsen

Selvfølge skulde jeg til Påskeløb. I år var 30. år i streg, så ingen tvivl. Jeg tilmeldte mig bare. Sidste år var jeg - pga. en kraftig forstuvning - nede i H21AK, men normalt løber jeg jo H40, så det skulde det jo være. Der var ingen grund til at undersøge det nærmere. Det var måske en fejlregistrering.

Da jeg på tredje år studerede fysik på Århus Universitet kom der en ny studieordning. Et par fag blev splittet op i ikke mindre end seks små enkelt-moduler. Den samlede belastning skulde være den samme, men der skete det, at lærerne på hvert modul tænkte »Yes! Jeg har fået mit eget fag. Nu skal der fyldes på!«. Og vi studerende knoklede løs.

Der var jo ikke andet for end at tage posterne fra en ende af...

Lidt samme fornemmelse fik jeg, da jeg så endelig opdagede banelængderne i H40 til Påskeløbene. Hver dag havde hver sin banelægger og banekontrol, og de så ud til at have sagt til sig selv, at løberne skulde have

en ordentlig tur lige præcis den dag, de havde tjansen. Der var tilsyneladende ingen, der havde vurderet, om den samlede belastning på 8½, 11 og 9 km tre dage i streg måske var lidt i overkanten. Specielt andendagens 11 km gav panderynker både hos mig og blandt flere andre løbere. Det svarer jo til et DM Lang med maksimal banelængde! Og så på Rømø, hvor man skal løbe i lyng det meste af tiden.

Nå, men der var jo ikke andet for end at tage posterne fra en ende af...

Stille opvarmning

Første etape var en stille opvarmning - i mere end en forstand. Temperaturen var behagelig og med en skyfri himmel kunne det virke helt lunt, når man var i læ. Og dagens bane var den korteste af de tre etaper. Sjovt nok viste det sig, at være den, hvor jeg klarede mig dårligst.

Der skulde nemlig løbes stærkt, rigtig stærkt, ud over heden på Rømø Nørreland. Og det er ikke lige min spidskompetence. Jeg er bedre til kratlusken, og der skulde da også passes på, når banen gik ind i skoven igen. Specielt vores



Det farlige stræk fra heden ind i skoven.

stræk 15-16 gav mange en »oplevelse«. Jeg slap for en sådan.

En stor del af klubben samt Aarhus 1900 og OK Nordvest boede på Rejsby Europæiske Efterskole. Det er ikke første gang, at vi tre klubber har fundet sammen, og det har vist sig en god ide at finde en efterskole i nærheden af løbene. Specielt, når man som her kan betale sig fra madlavningen. Vi skulle bare møde op og blive forkælet.

Den barskeste dag

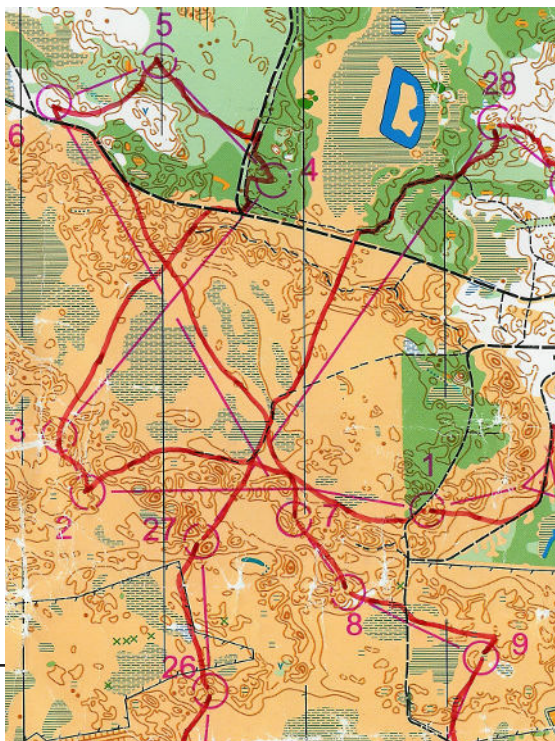
Allerede torsdag aften blev der diskuteret banelængder og kortkvalitet - begge dele med henblik på, hvad man kunne forvente dagen efter. Vejrudsigten var også et tema.

De fleste kunne huske, at der til DM i 2008 var et område - navngivet »Bermudafirkanten« af nogle - som gav anledning til en del kommentarer efter DM. Skulle vi ud i det om fredagen? Var der mon ændret på kortet i det område? Og ville det så være til det bedre?

Vi kom lige ind og snitte Bermudafirkanten, og der blev da også lagt en del tid af nogle der. Jeg ramte heldigvis lige i posten - delvis pga. en fejllæsning af kortet!

Men en 11 km bane var barsk med en hård nordvestlig vind og regnvejr. Jeg var rigeligt brugt, da vi efter at have krydset nogle gange rundt i den sydlige del af kortet skulle tilbage - for tredje gang - ud over heden. Igen havde banelæggeren lavet nummeret med et langstræk fra heden ind i plantagen. Tilsyneladende et grovorienteringsstræk, hvor der blot skulle løbes til. Det var da også korrekt på den første del. Men når man først skulle ind og spidde posten med ca. 150 m i halvtæt fyrrekrat, så var det en anden taktik, der skulle i brug. Igen noget, nogle fejlede fælt på. Jeg slap heldigvis.

Etape 2. Vi lige snittede »Bermudafirkanten« (post 5) og havde en masse kryds på heden (og i skoven syd for) samt endnu et farligt stræk fra heden ind i skoven (post 28).





»Er der mon kommet startlister til i morgen?«

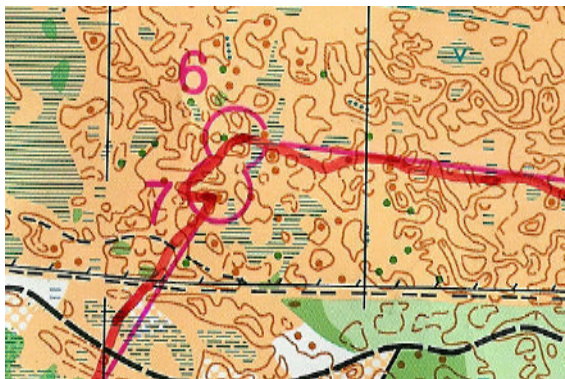
Jeg var godt brugt i mål. Hvis det havde været et DM Lang havde det været en udmærket bane, men som andendag til Påskeløb var det for langt.

Hvorfor lige sådan en bane?

Tredje etape havde samme stævneplads og mål som anden. Da den bedste del af kortet allerede var brugt dagen før, så var der desværre kun »andenrangsterræn« til rådighed for dagens banelægger.

Der var taget nogle banelægningsmæssige beslutninger, der ikke var optimale eller nødvendige.

Med start på stævnepladsen havde de fleste allerede luret, at vi skulle starte ned i området syd for pladsen - et område præget af en åben hede og åbne moser i en tæthed 2. Det viste



Kedeligt stræk langs skoven på den nordlige hede. Post 6 kunne ses på et par hundrede meters afstand.



Dårlig start på en jagtstart. Og mosen var våd og kold!

sig også at være tilfældet, så når folk startede tæt på hinanden kunne man hurtigt se et tog ude på heden. Ikke så heldigt. Det var heller ikke en udpræget fornøjelse at skulle vade i isfyldte moser op til knæene allerede på vej til post 2, som lå ude midt en sådan. Men alternativet havde været start mod nord, og der var terrænet lige så ringe.

Efter denne kolde start og en - udmærket - tur gennem plantagen skulle vi så ud på heden nordpå. Her var banen mærkeligt nok parallelt med skovkanten, så det var bare et spørgsmål om at hold retning, afstand og tælle skridt - ikke megen orientering. Men måske var det heldigt nok, for kurverne i det område var ikke baseret på COWIs laserscanninger og ikke godkendt af kortkonsulenten!



»Bermudafirkanten«. Jeg slap med et enkelt minuts tidtab - mest pga. at hænge fast. Andre var ikke så heldige blandt de mange ikke-markerede småhøje længere mod øst.

Denne dag slap vi ikke med at snitte Bermudafirkanten. Vi havde ovenikøbet noget, der kunne ligne en sommerfugl derinde. Jeg slap hæderligt igennem - og synes faktisk at kortet passede fint de steder jeg kom igennem. Men andre var ikke så heldige, specielt i den nordøstlige del.

Slutningen af banen bød på et stræk fra heden ind i skoven, der mindede meget om gårsdagens (så jeg vidste, hvor der skulle passes på) og en tur ud i den nordøstlige - og meget kedelige - del af kortet.

Det hele lyder ret negativt, og jeg må indrømme, at min oplevelse af tredje etape heller ikke var specielt positiv - på trods af, at jeg ikke lavede nogle egentlige bom. Jeg havde blot en følelse af, at der var taget nogle banelægningsmæssige beslutninger, der ikke var optimale eller nødvendige. Men måske var banelæggeren begrænset af at måtte bruge, hvad der nu »var tilbage« efter at andendagen havde brugt en stor del af terrænet.

Det var bare et spørgsmål om at hold retning, afstand og tælle skridt.

Det skal dog ikke forhindre mig i at stille op til Påskeløb igen næste år.

For 31. gang i træk...



Mads Skaug i fuld fart.



En kold weekend

Jeg havde lige overstået en eksamensperiode, og var derfor taget hjem til Fyn for at slappe lidt af inden årets første DM-weekend. Da det så blev lørdag morgen og vi skulle ud af døren, blev vi mødt af sne og blæst. Det var ikke ligefrem motiverende, men vi kørte afsted i håb om bedre vejr på Sjælland.

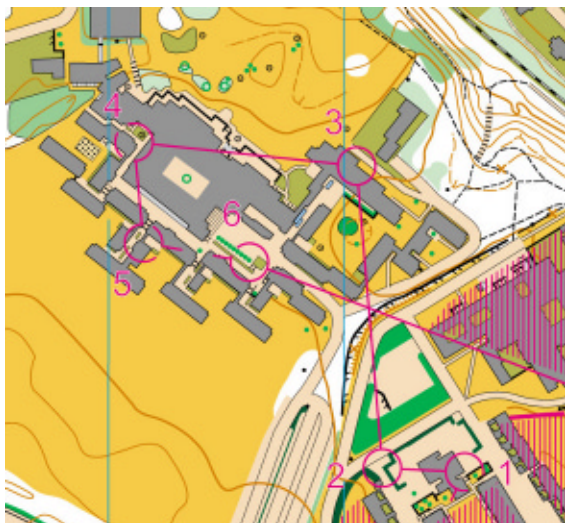
Blæst var der på Sjælland, men dog ikke sne. Stævnet var arrangeret i Helsingør Idrætspark og der var sørget for det hele. Både omklædningsstelt, bad på stævnepladsen og ikke mindst opvarmningskort, så man rigtig kunne komme ind i den rette stemning og finde fokus. Sprint er ikke min spidskompetence, så mit personlige mål blev "bare" at holde komme i mål før Ida, som startede 2 min efter mig.

Jeg klarer mig generelt bedre på... alt andet end sprint!

Banen startede med en rundt omkring LO-skolen. Jeg mærkede hurtigt, at jeg slet ikke var hurtig nok i orienteringen og jeg blev fanget rigtig mange gange i forkerte vejvalg og blinde kroge. Efter 6 poster kom så et lidt længere stræk ud i noget skov/skræntløb, og teknisk gik det bedre, dog ikke hurtigt nok. Jeg havde lavet for mange fejl i starten og lige før publikumsposten skete det: Ida overhalede mig. Æv! Jeg prøvede at få lidt ud af hendes pace, men hun var simpelthen for hurtig, og jeg måtte slippe hende igen for selv at kunne følge med på kortet.

Jeg endte på en 8. plads, lidt for lang tid efter Ida, der vandt.

»Banen startede med en runde omkring LO-skolen«.



DM-ultralang

Efter en god nats søvn på vandrehjemmet i Fredensborg og mors kødgryder, vågnede jeg frisk og udhvilet til søndagens lidt længere distance.

Det var i forvejen her jeg havde tænkt mig at lægge den største fokus, da jeg bare generelt klarer mig bedre på... alt andet end sprint :-)

Stævnet blev igen en kold en af slagsen, men alligevel var det lidt varmere end om lørdagen, så Lea Reime og jeg valgte at gå "all-in" og droppede den lange superundertrøje til fordel for en kortærmet. Right choice. Personligt var jeg ikke så bange for 14,0 km. Det virkede på mig ikke helt som "langt nok" til distancen. Min største bekymring var mit ben. Jeg havde 2 uger i forvejen døjet med ondt i læggen når jeg løftede det højt, så det gjaldt for mig mere om at løbe kontrolleret og stabilt.

Lige før publikumsposten skete det: Ida overhalede mig. Æv!



LO-skolen i Helsingør er kendt for både sin arkitektur og kunstsamling. (Foto: Kurt Jørgensen, HSOK).

Det startede fint ud. Jeg svajede en smule og skulle lige indstille fokus på 1:15.000, men fejlene var ikke store, og jeg fandt et godt tempo. Jeg mødte hurtigt Lea ved post 3. Hun startede 6 min før mig, så det gav lige lidt ekstra fokus.

Publikumsposten kom efter 5 km, men lige før fik jeg lidt af et chok, da Ida kom op og med lethed overhalede mig. "Fuck", tænkte jeg, da jeg jo vidste, at hun var startet mindst 6 min efter mig. Hun havde virkelig lagt hårdt fra land. Jeg valgte (næsten frivilligt), ikke at fokusere på hende, da jeg vidste, at jeg ikke kunne holde trit med hende. Hun var også hurtigt væk igen og jeg fandt tilbage i mit eget fokus.

Post 10 lige efter publikumsposten så jeg igen Lea, foran mig, men registrerede at hun tog et helt andet vejvalg end jeg havde tænkt mig og fjernede også fokus fra hende.

Et enkelt større bom sneget sig ind, da vi havde nogle korte stræk i træk, men alt i alt havde jeg en rigtig god tur. Det eneste minus var, at jeg ikke helt kunne holde tempo og samtidig sneget smerten i læggen sig ind på mig.

Jeg kom i mål som 3. bedste tid, men røg kort tid efter ned på en 4. plads, da Line Søderlund kom ind.

14,0 km. virkede på mig ikke helt som »langt nok« til distancen.

Alt i alt en rigtig god tur og ikke mindst en rigtig god bane. Efter løbet fik Bjarne og jeg sneget mig med Hr. og Fru Hauerslev hjem til Århus, hvor jeg kunne pleje min skade.



Danish Spring

Weekenden den 24.-25. marts havde jeg set frem til i lang tid.

På grund af en overbelastningsskade, der varede fra slutningen af december til februar, havde jeg haft problemer med igen få teknik og fysik til at gå op i en højere enhed. Men nu var hoftebøjeren igen frisk og teknikken på plads, så jeg glædede jeg mig til endnu en omgang spændende stafet med Pan-teamet.

Der stod Bjarne og råbte noget med, at nu skulle der arbejdes resten af vejen hjem.

WRE mellemdistance om lørdagen

På lørdagens mellemdistance med samlet start havde jeg forberedt mig mentalt på at være

skarp fra starten, da en del af mine foregående træninger og konkurrencer havde været præget af fejl på de første poster. For at opnå flyd fra starten ville jeg turde lade teknikken styre, lige meget hvor meget tid det kom til at koste.

Altså var min sidste tanke inden startklokken lød; giv tid til at få kontrol og tryk på, når du har styr på din orientering.

Min plan om flyd fra starten lykkedes dog ikke helt, for det var svært at flytte koncentrationen fra de mange løbere omkring mig til opgaven, så jeg lavede en del småfejl og måtte hele tiden sænke farten for at få styr på min situation. Men i takt med at feltet blev bredt mere og mere ud, fik jeg også mere og mere overskud til at løfte blikket og komme foran i orienteringen.

Fra post ni begyndte jeg for alvor at føle kontrol og ved kortvend (omkring post 12) stod



Ita på anden tur af søndagens dag-stafet. (Foto: Torben Utzon).

Bjarne Knudsen og råbte noget med, at nu skulle der arbejdes resten af vejen hjem. Det var også omkring det tidspunkt at jeg for alvor var sikker og turde at give den gas, så det gjorde jeg.

Resten af vejen hjem gik ret godt og på løbepassagen fra post 20 til 21 fik jeg overblik over den sidste sløjfe, som så ud til at blive teknisk udfordrende. Derfor var jeg parat til at sænke hastigheden efter publikumspassagen for at få en sikker posttagning på de sidste poster og til sidst at kunne give de sidste kræfter i slutspurten.

Stafet om søndagen

Op til stafetten om søndagen overvejede jeg hvordan jeg kunne undgå den usikkerhed jeg havde følt i begyndelsen af mellemdistancen.

Her kom jeg frem til, at hvis jeg kunne løfte fokus fra eventuelle konkurrenter omkring mig, til terrænet foran mig, ville min teknik kunne flyde bedst muligt. Det lyder banalt, men jeg kan mærke, at der stadig er meget arbejde at gøre på det punkt.

Stine Bagger Hagner kom i mål efter en fornem første tur hvor hun kunne sende mig afsted lige efter Göteborg-Majorna og Sävedalens Alk. I starten fik de et hul, men jeg prøvede at flytte fokus fra dem til min egen orientering, som kørte fint nok til at jeg kunne lukke hullet igen ved post ni.

Herfra prøvede jeg at være mere offensiv og presse mig selv hvilket gik godt lige indtil sidste sløjfe, hvor to fejl kostede føringen. Heldigvis kunne en ellers udmattet Ida Bobach holde fanen højt og føre holdet i mål til en andenplads [og dermed samlet vinder af Danish Spring Relay pga. resultatet fra natstafetten aftenen før, red], på trods af at det var hendes tredje konkurrence på bare to dage.

Fedt var det også at Signe Klinting, Miri Thrane Ødum og Inge Knudsen var med på podiet til en flot 3. plads.

Det lyder banalt, men jeg kan mærke, at der stadig er meget arbejde at gøre på det punkt.

Det blev altså endnu en lærerig tur med Ok Pan, hvor stafetsamarbejdet blev øvet og nye forbedringspotentialer fundet. Men frem for alt var det, som altid, hyggeligt og sjovt at være afsted med klubben :-)

Nu er der bare at glæde sig til Tiomila.



Det - meget - synlige resultat på sejren. En check på 5.000 kr. (Foto: Torben Utzon).



Træningskalender

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 2 adt 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 bytter 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.

1/5 Tio-træning

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/re?eks, 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.

3/5 Træn hvad du vil (alle er til Tio)

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

8/5 Bundet vejvalg

Til løbere starter og tager hver deres bundne vejvalg til post 1, hvor de mødes. Tiden registreres ved posten med EKT. Løberne følges til post 2. Til post 3 er der igen 2 bundne vejvalg, og løberne mødes igen her, følges til post 4, og det samme gentager sig, indtil banen afsluttes.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

10/5 Flade terrærintervaller

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

15/5 Postindløb

Almindelig O-bane hvor der fokuseres på indløbet til posten.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

17/5 Kr. Himmelfartsløbet

Alm. O-bane

Husk tilmelding i O-service.

22/5 Korthusk

Alm. O-bane. Men der løbes uden kort. Disse findes i stedet ved start og ved posterne på banen.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

22/5 Intro kursus

Introduktion til hvordan kortet er opbygget, og hvad de forskellige farver og symboler betyder. Dette følges op ad en lille tur rundt i terrænet, for at se sammenhængen mellem kort og terræn. Til sidst vil der være tre små prøveløb af stigende sværhedsgrad.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

24/5 Djurhuus testrute

Kuperet rute i terræn rundt om Silistria

3-4 runder a ca. 7-10 min. Der løbes med SportIdent.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

29/5 Omvendt følg John

Der løbes sammen to og to. Hvert par har et kort. Den bagerste løber har kortet og skal dirigere den forreste løber til den første post. Der dirigeres ved at sige højt, hvor den forreste skal løbe hen, hvilke terrænførmationer der skal paceres osv. Den forreste løber skal gerne have et kompas med, så retninger kan angives. Hvis den bagerste løber ikke kommer med

instruktioner stopper den forreste og venter.

Den løber, der løber forrest, kan observere de informationer som den bagerste giver, og diskutere det med vedkommende efter løbet.

Ved hver post byttes roller.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

29/5 Intro kursus

Introduktion til hvordan man bruger større terrængenstande så som stier, og bakker til at finde vej. Dette afprøves efterfølgende på en lille orienteringsbane.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

31/5 Terræntur

Inddeling i grupper efter tempo.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

5/6 Par2golf

Hvert stræk på banen har et "par", der er angivet på kortet. Et slag er et kortkig af en varighed på 4 sekunder. Banen udleveres i startøjeblikket og udøveren skal nu kigge på kortet i 4 sekunder, og finde ud af, hvor han skal "slå" sig hen næste gang. Derefter løber han på korthusk til dette sted, hvorefter han igen tager et slag. Antal af slag tæller udøveren selv.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

5/6 Intro kursus

Introduktion til kurver og hvad der er op og ned på kortet. Først løbes en kort simpel orienteringsbane efter kurvekort. Herefter løbes en almindelig orienteringsbane, hvor der også vil være lejlighed for at bruge det man har lært om kurver.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

7/6 Test på stadion

Sted: Atletion (tidspunkt kommer på hjemmesiden)

Ansvarlig: Palle Korsbæk.




GARMIN™
... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
22/4		MTB Nørreskovvej		MTBO cup	
29/4	B	Dollerup	Viborg OK	Divmatch 1. div	20/4
4/5	C	Blokkhus	Aalborg OK	NJM lang	
17/5	C	Rold Vælderskov	Rold Skov OK	NJM stafet	
17/5	C	Fløjstrup	OK Pan Århus	Kr. Himmelfartsløbet	
20/5	C	-	Silkeborg OK	Gudenådysten	11/5
20/5	A	St. Dyrehave	FIF Hillerød	SM stafet	11/5
26/5	C	Faaborg	Faab./Svendsb./Od.	Fynsk Sprint Cup	18/5
27/5	C	Odense	Faab./Svendsb./Od.	Fynsk Sprint Cup	18/5
28/5	C	Nyborg Vold	Faab./Svendsb./Od.	Fynsk Sprint Cup	18/5
9/6	MTB	Lohals	Svendsborg OK	DM Lang	
10/6	C	Frederikshåb Øst	OK Snab	Vejlestadet	
10/6	MTB	-	Odense OK	DM Stafet	
16/6	A	-	Silkeborg OK	JFM Sprint	
17/6	C	Lild Plantage	Nordvest OK	Klitløbet	7/6
23/6	C	-	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	15/6
24/6	C	-	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	15/6
13/7	C	Starup hede	OK H.T.F.	Vikingedyst	
14/7	C	Haderslev Vesterskov	OK H.T.F.	Vikingedyst	
15/7	C	Stursbøl	OK H.T.F.	Vikingedyst	
18/7	C	-	Viborg OK	Læsø 3-dages	6/7
19/7	C	Læsø Klitplantage Øst	Viborg OK	Læsø 3-dages	6/7
20/7	C	Læsø Klitplantage Midt	Viborg OK	Læsø 3-dages	6/7

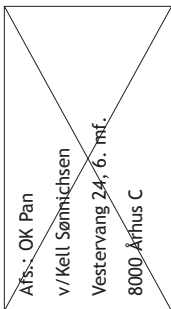
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
14/4	True Skov	Thomas Hjerrild	P-plads på Skjoldhøjvej [20]	
21/4	Risskov	Finn Simensen, Sten Ejsing	Vandrerhjemmet [13]	
9/5	Vestereng	1900	Aarhus Firmasport [14]	
23/5	True Skov	1900	P-plads på Skjoldhøjvej [20]	
30/5	Hjermind Skov	Randers OK	?	
6/6	Ringelmosen	Kent Lodberg	Ved Højskolen [31]	
13/6	Hasle Bakker	1900	P-plads enden af Lenesvej [30]	
20/6	Hestehave Skov	Frank Linde	P-pladsen ved Kalø Slotsruin [32]	

[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: Der er normalt 3 baner at vælge imellem: ca 3-4 km let, ca 5-6 km mellemsvær, ca 8-9 km svær. Hvis der alligevel ikke lige er en bane, der passer til dig, er du velkommen til at forkorte et af banetilbuddene.