Pan-Posten

Nr. 654 - Juni 2012

Klubtur

En anderledes beretning fra
en klubtur uden o-løb.
Se side 14-17

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.okpan.dk/	
Kontingent 2006	Familie 1.360,00	
	Senior 735,00 (indtil 25 år, dog 615,00)	
	Junior 325,00	
	Abonnent 270,00	
Sekretariat	Asbjørn Mathiasen,	5155 9377
(ind- og udmelding)	Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N	
	pan@orientering.dk, as.ma@live.dk	
Bestyrelse		
Formand	Ebbe Nielsen, Hamphøjvej 12, 8270 Højbjerg	8627 1383
	ebbe@loberen.dk	2835 1948
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg	8627 2289
	vendelbjerg@mail.tele.dk	
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Lone Secher Andersen, losa@aabc.dk	8672 5251
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	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-Posteen	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C	2165 6687
Redaktion	kell@soenniksen.dk	
	Zenia Hejlskov Mogensen, zenia_hm@yahoo.dk	2235 0816
Trænere		
Klubtrænere	Palle Korsbæk, palle_korsbaek@hotmail.com	6177 3082
	Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com	2670 2108
Ungdomstrænere	Emma Klingenberg, emmacklingenberg@gmail.com	2967 5962
	Rasmus L. Henriksen, rasmuslhenriksen@hotmail.com	2175 1133
Salg af klubtøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
	alicehinge1@gmail.com	
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet)	
adresseændring	Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@detfiksersig.dk	8615 8014

Indhold

Et tilbageblik	3
Klubnoter	4
Udskiftning i sekretariatet	6
Tak til alle	7
Find vej i Marselisborgskoven	8
Flotte resultater ved Tiomila	10
Herrestafetten set fra en tilskuers synsvinkel	11
Klubtur uden kort og kompas	14
Træningskalender	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
655	9/8 VM og EM Sommerløb?	august
656	27/9	oktober
657	29/11	december

Et tilbageblik

Da jeg overtog redaktørkasketten på Pan-Posten for 10 år siden skrev jeg følgende:

»Jeg regner ikke med at indlæggene kommer af sig selv ... Jeg vil derfor tillade mig direkte at opfordre enkeltpersoner til at skrive om et løb eller en anden begivenhed ... Opfordringen er blev vel modtaget hver gang.«

Gennem årene har mere end 100 forskellige personer skrevet til Pan-Posten - fra Ane til Zenia. Heraf har kun lige godt en håndfuld skrevet mere end 5 gange i alt og mere end halvdelen blot en enkelt gang. Og det er altså fordelt over 10 år!

Som man kan se af denne lille statistik, så er det jo ikke den store arbejdsmængde, der ligger i at skrive, når det kan fordeles på så mange.

Desværre har det vist sig gennem de seneste par år, at det har været sværere og sværere at finde nogen, der tager opgaven. Der er nogle få, der aldrig siger nej, men mange har alle mulige undskyldninger, og de er sikkert gode og reelle. Værre er så de forespørgsler man slet ikke får svar på! Så sidder man der og venter. Og venter. Også Zenia sukkede på sidste bestyrelsesmøde over, at det ikke var nemt at finde nogen, der kunne/ville skrive. Eller bare få et svar fra.

Hvis Pan-Posten også skal være her om et år, så skal den have indhold. Og det er dig, kære læser, der skal levere. Bare en gang imellem. Please...

/Kell. (Der nu lægger den hvasse pen og overlader den til en anden).

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 natture. 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.

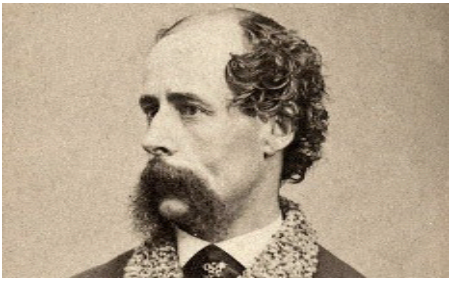
Se mere på http://43.lok.se/

/Ebbe Møller Nielsen

Divisionsmatch

Der er divisionsmatch i Donsø Vest den 2. september 2012.

Ja, det er alt, hvad vi ved indtil videre. Der er ikke kommet nogen hjemmeside for løbet endnu, eller mulighed for tilmelding via o-service. Så hold øje med hjemmesiden for, hvornår der åbnes for tilmelding.



Edwin Holmes - opfinderen af tyverialarmen - ser ked ud af det. Det er fordi den oftere fanger klub-medlemmer på Silistria end tyve. Hvis du er i tvivl om alarmsystemet, eller hvad du skal gøre i tilfælde af, at alarmen går, så henvend dig til sekretæren.

Divisionsfinalen 2011. (Foto: Torben Utzon)

Divisionsfinalen 2012

Den 7. oktober i Folehaven på Sjælland skal guldet fra sidste års DM hold genvindes!

Da vi gerne ser så mange som muligt i de røde Pan-klæder denne dag, vil der igen i år arrangeres en lille klubtur i forbindelse med divisionsfinalen.

Programmet vil i grove træk være:

- Fredag aften: Hygge, kage og snak

- Lørdag: Fri leg (Træning, hygge, sightseeing, afslapning eller hvad man ellers kan finde på)

- Søndag: Divisionsfinale!

En perfekt måde at kombinere løbet søndag med en god og hyggelig tur til Sjælland i selskab med dine glade og søde klubkammerater.

Flere detaljer ang. overnatning, pris mm. vil komme senere. Det eneste, du skal lige nu, er at **sætte et stort kryds i kalenderen weekenden den 5.-7. oktober.** Der er brug for *alle*, hvis vi vil bevise vi fortsat er Danmarks stærkeste klub - *og det vil vi*!

Nyt klubtøj

Næsten lige til sæsonstart kom der en ny forsyning klubtøj. Det var populært og allerede nu skal vi til at supplere.

Priserne har desværre fået et lille nøk opad. Dels er der prisstigninger fra Trimtex og dels har klubben ganske enkelt ikke råd til at give så store tilskud som tidligere. Men det er stadig en god pris.

Produkt	Salgspriser
Overtræksjakke	550,-
Gammel jakke (overtræk)	450,-
Overtræksbukser	400,-
O-trøje (kortærmet Speed)	325,-
O-trøje (kortærmet Extreme)	300,-
Knæbukser (Extreme)	275,-
O-trøje (alm. kortærmet)	275,-
O-trøje (alm. langærmet)	300,-
O-bukser (lange sorte)	225,-
Hue	125,-

Helge for President!

Forbundsformand Helge Søgaard stiller op som kandidat til posten som præsident for International Orienteering Federation, når der skal vælges en ny i forbindelse med VM til juli. Det vil i så fald være første gang, at Danmark får præsidentposten i IOF.

Udskiftning i sekretariatet

Efter ca. 5 år i sædet som sekretær har Erik Knudsen valgt at give sekretariatets gamle, støvede mapper videre for at få mere tid til at drikke portvin og spille golf.

Jeg overtager derfor Eriks opgaver pr. dags dato (ca. 8. juni) og gør klar til at videreføre hans gode arbejde. Derfor må du glemme »Erik! Hjælp!« og erstatte det med »Asbjørn! Hjælp!«, når du har brug for hjælp til indmelding/udmelding, kort, nøgler, materieludlejning og alt muligt andet!

Der vil i næste nummer af Pan-Posten komme lidt information om ændrede arbejdsopgaver, men udgangspunktet er samme opgaveportefølje. Hvis du har brug for hjælp eller behov for koordinering med den nye (general)sekretær, så håber jeg du vil hive fat i mig på Silistria, hvor jeg primært kigger forbi mandag og tirsdag aften, men ellers kan jeg fanges på samme mail som Erik har brugt, pan@orientering.dk. Resten af kontaktinformationerne til sekretariatet ændres (se de nye nederst).

Erik, når han spiller golf. (Foto: Racing 29'ers).

Hvem er han så, ham Asbjørn?

Navn og alder: Asbjørn Mathiasen, 22 år.

Bedste orienteringspræstation: Vinder af KUM 2006 i H16 og 3 gange DM-guld i stafet (Tak, Søren Bobach).

Tidsfordriv: Statskundskabsstudiet, løbeture, kaffepauser og o-entuisiastisme.

Stærke sider: Et smil, Mariokart på Nintendo 64 og korte orienteringsbaner.

Forbillede: Uffe Ellemann Jensen og Margrethe Vestager

3 ting med til øde o-stævne: 1 liters kaffekande, en frisbee og tommelfinger kompas.

Vi ses i skoven.

Kontaktinformation:
Asbjørn Mathiasen,
Jens Baggesensvej 118, st. th.,
8200 Aarhus N
Tlf. 51559377
e-mail: pan@orientering.dk

Tak til alle

Søndag den 13. maj var det atter tid til FEMINA Kvindeløb i Mindeparken. Lørdagen var blevet brugt til at etablere stævnepladsen i de fantastiske omgivelser, som Mindeparken er. Søndag var vi en stor flok, som tog imod de næsten 3.000 glade kvinder. Vi var faktisk næsten helt oppe på sidste års deltagerantal, mens andre tilsvarende løb slås med stor nedgang i deltagerantallet. At vi ligger så flot skyldes, at vores løb bare er et supergodt løb i perfekte omgivelser og at vi i år har lavet en intens markedsføring af løbet.

Stævnepladsen havde fået nyt "layout" i år, så vores telte var blandet med sponsorteltene, hvilket gav en fin ramme. De forskellige funktioner fungerede perfekt og alt var i den skønneste orden indtil gaveposerne slap op ("De slipper da ikke op?!". Jo, det gjorde de faktisk. Vi havde i år haft en sportsforening til at pakke 3.300 gaveposer. De havde bare kun pakket ca. 2.400 gaveposer, selvom de på pakke-aftenen påstod at de havde pakket 3.300).

Vores gaveposeuddelere tog fornemt initiativ og indsamlede de uheldige løberes startnumre, så de kunne få gaveposen senere. Samme aften fik alle berørte løbere en mail, hvor vi undskyldte dybt og fortalte at vi arbejdede på, at de skulle have deres gavepose. Tirsdag blev der samlet 200 gaveposer og en uge efter kunne de uheldige løbere hente gaveposerne hos Løberen - inkl. en ekstra t-shirt som et plaster på såret. Næsten alle er nu udleveret. Jeg tror på, at vi har håndteret "krisen" så godt som muligt og at vi ikke har spoleret vores image som en superdygtig løbsarrangør.

Til alle jer, der har hjulpet med at arrangere FEMINA Kvindeløbet vil jeg sige en kæmpe ***tak*** for det gode arbejde og den dejlige stemning, som I er med til at give løbet. Jeg synes det er en fest-dag i Mindeparken, hver gang vi laver FEMINA Kvindeløb.

En særlig tak skal lyde til de utrættelige Lone Secher, Hans Christiansen og Kell Sønnichsen, som har trukket store læs igennem lang tid.

/Jan Hauerslev

Lone Secher Andersen

Find vej i Marselisborgskoven

Den 28. april var Pan en del af den store landsdækkende event "Find vej i…". DOF havde sat alle sejl til: eventen skulle afholdes så mange steder som muligt i landet, med det formål at få skabt opmærksomhed og interesse for orienteringsløb.

Inden afviklingen af eventen var der lavet et stort forarbejde fra både DOF og klubbernes side. DOF havde udarbejdet skabeloner til markedsføringsmaterialerne, som klubberne blot skulle udfylde. Derefter blev materialerne trykt og sendt til klubben.

Udover markedsføringsmaterialerne modtog klubberne materialer til især opfølgningen overfor børnedeltagerne. Alle børn fik efter turen i skoven et diplom og et "Find vej"-pas med plads til seks klistermærker Klistermærkerne udleveres ved deltagelse i børnetræninger, og efter tre træninger får barnet en "Find vej i.."-T-shirt og efter seks træninger en "Find vej i.."- skopose.

Ti voksne og ligeså mange ungdomsløbere var mødt op på Silistria for at hjælpe med den praktiske afvikling af eventen. Der var stor aktivitet inden deltagerne mødte op. Der skulle snittes stævnefrugt, sættes pavilloner, beachflag mm. op. Selv flaget blev hejst på Silistria!

Jeg er meget imponeret over organiseringen af eventen fra DOFs side.

Eventen blev afviklet 50 steder i landet. I Århus blev løbet afviklet med start fra klubhuset. Vejret var ikke optimalt - dagen var ret grå og kold, men alligevel deltog 120 personer indenfor de to timer, som eventen varede. De fremmødte kunne vælge imellem tre forskellige ruter af forskellig længde og sværhedsgrad. Posterne var de faste poster i området. Inden

deltagere kom i skoven, blev de alle tilbudt en intro i hvordan man læser et kort og blev oplyst om, at posten altid står i midten af cirklen!.

Vi havde fået en aftale med borgmester Jacob Bundsgaard, der ville indvie eventen med en tale - desværre kom borgmesteren en halv time for sent, så deltagerne var stort set alle løbet i skoven, inden han dukkede op. Borgmesteren holdt derfor kun en kort tale for dem der endnu var ved klubhuset. Derefter fik han også et kort i hånden, og med lidt hjælp fra Emil B. Thorsen på de første par poster tog borgmesteren en tur på 6 km i skoven - sit første orienteringsløb.

Deltagerene var meget tilfredse og glade for turen i skoven. Flere af dem ville gerne prøve lidt mere orienteringsløb, og overvejede at deltage i de efterfølgende intro-træninger. Efterfølgende har vi især mødt børnedeltagerne.

Jeg har ikke tidligere samarbejdet med DOF, men jeg er meget imponeret over organiseringen af eventen fra deres side; lige fra udarbejdelsen og kvaliteten af materialerne til opbakningen omkring pressemeddelelserne. Klubberne er virkelig blevet hjulpet med gennemførelsen af denne event. Jeg tror, at en landsdækkende event med fælles markedsføring giver langt større omtale og effekt end mange mere ukoordinerede events. Derfor, med de gode oplevelser fra det første event, har OK Pan sagt ja tak til at deltage i en mindre "Find vej i.." event igen i efteråret!

»Hér var den!«. I baggrunden får borgmesteren lidt instruktion af Emil Thorsen.

Til foråret sætter DOF formentlig igen alle sejl til - denne gang sikkert med endnu større fokus på børn og orienteringsløb.

Damestart.

Torben Utzon

Flotte resultater ved Tiomila

Årets Tiomila-stafet blev afholdt ved Borensberg i Sverige (ca 275 km nordøst for Göteborg). Pan stillede op med 3 damehold og 2 herrehold i alt 35 løbere.

På forhånd var der stillet størst forventninger til damernes 1. hold, men desværre måtte Ida Bobach melde fra dagen før stafetten pga. ømhed i en akillessene. På trods af dette løb pigerne en flot stafet, der til slut resulterede i en 12. plads blandt de 343 startende hold. Det var en klar forbedring af Pans hidtil bedste placering (Enköping 1996: nr. 45). Damernes 2. hold løb også op til deres bedste, hvilket resulterede i en placering som nr. 96. Josephine Dewett imponerede ved at hente 34 placeringer på den korte 3. tur (fra 131 til 97). På 3. holdet manglede der en løber som følge af Idas skade, men holdet lå placeret som nr. 205 efter 4. tur.

Lørdag aften kl. 21.30 startede herrernes stafet, og her viste Pans 2 hold hvordan man får det optimale ud af løbermaterialet. De fleste Pan-løbere løb op til deres bedste, og der var ingen der "faldt igennem" som det ellers næsten altid sker i en så lang stafet. På 1. holdet lagde Claus Bloch flot ud ved at skifte som nr. 20, blot 36 sek efter de førende. Igennem natten fortsatte de gode takter, bl.a. imponerede Jonas Munthe på den lange ugaflede nattur (17 km) hvor han blot var 7 min langsommere end den bedste tid. Jonas blev sendt af sted bagerst i et stort felt af løbere, så det var vigtigt at han hurtigt

Damernes førstehold i omvendt tur-rækkefølge: Emma Klingenberg, Signe Klinting, Maja Alm, Miri Thrane Ødum og Stine Bagger Hagner. (Foto: Torben Utzon).

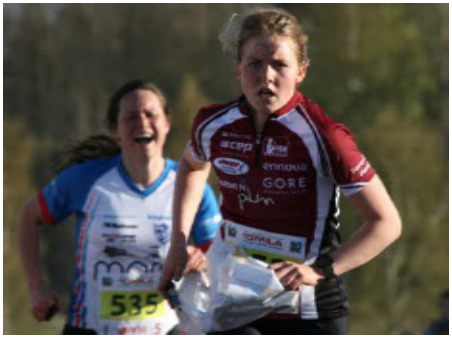
Herrestart.

fik kontakt til gruppen. Det betød at han fik noteret bedste stræktid af alle 335 løbere til post 1…

Pigerne løb en flot stafet, der til slut resulterede i en 12. plads.

Til slut endte Pans 1. hold som nr. 46 – ikke så langt fra den bedste placering som nr. 29, der blev opnået i Kungsör i 2003.

Det hold der imponerede mest i forhold til forventningerne var nok Pans 2. herrehold. På forhånd drømte vi om at blive bedre placeret end 159 (holdets brystnr), men efter en række gode præstationer løb holdet i mål som nr. 120 – ikke langt fra 2. holdets placering i 2003 (nr 116). Det var i øvrigt ikke uheldigt at holdet skiftede til 10. tur 3.10 min før der blev lukket af for efterstart…



Emma Klingenberg spurter fra Eva Svensson, IFK Moras, i kampen om 12. pladsen.

Niklas Hjort Ingwersen

Herrestafetten set fra en tilskuers synsvinkel

Tiomila blev for mit vedkommende uden deltagelse i selve stafetten grundet en fodskade, som jeg har døjet med længe. Men eftersom at Tiomila var mit sæsonmål, og jeg rent faktisk havde gjort mig en del tanker og overvejelser omkring konkurrencen, var det for kedeligt at følge det hele hjemmefra.

De fleste tog af sted om torsdagen, så det var muligt at få trænet i noget Tiomila-relevant eller i hvert fald noget nordisk terræn. Vi boede i OK Motalas Klubhus - fint klubhus, men måske en smule trængt til 35 personer. Men det gik og stemning var god.

Nogle tog til Stockholm for at se ishockey, andre købte 1,5kg lösgodis og nogle helt tredje brugte tiden på at sove og dovne.

Normalt oplever man Tiomila og andre konkurrencer som udøver, og derfor går meget af tiden med at forbedrede sig mentalt. Men det var faktisk sjovt og interessant at iagttage hvordan folk får tiden til at gå op til startskuddet, noget som jeg aldrig at tænkt over før. Før afrejse, havde jeg tænkt at

herrernes førstehold så rigtigt solidt ud, både med fremtidens stjerner, solide unge seniorer og gamle stjerner (her henføres »gamle« kun til alder og ikke evner).

Det var faktisk sjovt og interessant at iagttage hvordan folk får tiden til at gå op til startskuddet.

Så uden at have aktier i holdet, forventede jeg en god præstation fra alles side. Og så var det fedt at se alle leverede. Det var virkelig fedt, især fordi dagene op til, var fyldte med pjat, jokes, lösgodis og snak om meget andet end det vi var der for. Nogle tog til Stockholm for at se ishockey, andre købte 1,5 kg slik og nogle helt tredje brugte tiden på at sove og dovne.

Som udefra stående kunne det virke en smule useriøst. Men da holdet var samlet i partyteltet omkring ottetiden, halvanden time før starten, har jeg aldrig set 10 så tændte blikke. Der blev besluttet at alle skulle fortælle hvad, de havde tænkt sig at gøre på stafetten. Og folk havde virkelig overvejet hvad det var de skulle, selvom snakken dagene op til ofte havnede på hvor fedt det var at man kunne få lösgodis 29,95 SEK kiloet. Og da jeg sad der for enden af bænken hvor holdet var samlet, kunne jeg mærke det her kommer til gå godt.

Jakob Edsen ind efter den 8 km lange 2. tur, hvor han gav sig fuldt ud. (Foto: Torben Utzon).

Og det gjorde det! Alle leverede indenfor deres stabile niveau, nogle i den lave ende og andre i den høje, vigtigst var alle dem jeg mødte i skiftezonen glædede sig til at præstere, og der var ingen nervøse miner selvom de foregående havde løbet godt.

For dem som ikke fulgte stafetten, så vil jeg godt have lov til ridse den op i grove træk:

1. tur - Claus Bloch kommer ind som nr. 20, 36 sekunder efteren det førende hold.

2. tur - Edsen holder flot med téten til og med 3. radio ud af 5, hvor et 2 minutters bom, resulterer i at Jakob kommer ind som nr. 46, 3:24 efter téten.

3. tur - René var selv skuffet over sin præstation, hvor ca. 3 minutters bom koster. Men holdet er langt fra tabt.

4. tur(lange natten) - Munthe kommer ud, lige efter en stor klynge af løbere, med kun en tanke de skal hentes. Hvilket resulterer i bedste tid til første posten. Og Jonas taber kun 4minutter til téten.

5. tur - Alderspræsidenten Markvardsen viser igen utroligt stabile takter, og kommer ind som nr. 38.

Jakob Edsen ind efter den 13 km lange 8. tur (på andetholdet), hvor han gik helt død. (Foto: Tutzon).

Per Hjerrild skal næsten have førstehjælp - bemærk bananen - efter sin solide indsats på sidste tur. (Foto: Torben Utzon).

6. tur - Bjarne Knudsen havde haft problemer med sit knæ, og var ikke ønsket form, trods det kom han stabilt igennem løbet.

7. tur - Før Mikkel Sørensen skulle starte, spurgte jeg ham om han havde gode ben. Hvortil han svarede: »Ja! Der er ingen der løber fra mig.« - med et stort smil på læben. Mikkel løb 19. bedste tid på 7. tur.

8. tur - Debutanten Magnus Dewett, viste at han er fremtidens mand på første holdet, og kom ind som nummer 40.

9. tur - Lars Lindstrøm er tilbage i form, efter en blodprop lungerne. Og tilbagelagde de ca. 10 km på 53 minutter.

10. tur - Sidste år gik Per Hjerrild kold på sidste tur, men en solid træningsindsats i foråret, viste Per sig som en sand ankermand. Og løb som altid lidende, holdet på en 46. plads. Han måtte dog se sig overhalet af prominente navne som Gustav Bergmann, Olli-Markus Taivainen, Andreu Blanes og danske Søren Schwartz.

Det var fedt at den gode stemning og glæden ved at præsterer bar frugt. Og ud fra et fremtids perspektiv så har holdet gode muligheder, for de fleste af løberne er med garanti bedre næste. Og med den ånd der var ved årets Tiomila, så har man ikke andet en lyst til at være en del af det igen i 2013.

Ps. Det var en virkelig vel arrangeret tur. Så stor ros til Tut.

Jeg har aldrig set 10 så tændte blikke.

Mens nogle cyklede rundt i diverse plantager var mange andre på v

Henriette K. Rokkjær

Klubtur uden kort og kompas

De fleste tager på klubtur for at få en masse lækre o-tekniske træninger i nye terræner og så selvfølgelig for hyggens skyld. Jeg havde da helt klart også en intention om at skulle deltage i minimum en træning.

Men allerede da jeg indså at jeg havde glemt at tage kompasset med på klubtur, måtte jeg konkludere at jeg nok ikke helt er der, hvor jeg brænder for at løbe o-løb mere. Til gengæld havde jeg MTB'en med. Og det var der heldigvis flere der havde.

Man må sige at de forstår at få udnyttet en ellers lidt flad og kedelig plantage til det maksimale

Oprindeligt var det planen at vi skulle have kørt en MTBO træning i Vrøgum, men skovfogeden er desværre blevet træt af mountainbikere, så det blev ikke til noget. Men med tre af Danmarks bedste MTB-spor indenfor en radius af 20 km fra vandrehjemmet, var det nu ikke noget der kunne ødelægge den gode stemning.

Bordrup Plantage

Allerede fredag aften efter aftensmaden blev det til en skøn tur i Bordrup plantage. Vi var 6 på tur: Silas, Martin, the Spanners (Uffe,

rej til fod-orientering. (Foto: Torben Utzon).

Katrine, Anna), Nina og undertegnede.

Åbenbart var det lykkedes ham at ryge ud over styret og fortsætte i løb ned af bakken - en teknik jeg er sikker på ikke mange mestrer.

Der var udfordringer for alle og man må sige at de forstår at få udnyttet en ellers lidt flad og kedelig plantage til det maksimale. Små, skarpe sving, tekniske op- og nedkørsler og lækre singletrack. Der var højt humør og vi fik os næsten 1.45 i sadlen - hvor mange

kilometer det blev til er en anden snak. Men km-tiden skulle blive meget dårligere i løbet af weekenden.

Varde Søndre Plantage

Lørdag efter stafetten kørte Uffe, Anna, Nina, Martin, Mogens og jeg til Varde Søndre Plantage. Som Uffe sagde: “Når man ikke har ret høje forventninger, så kan man ikke andet end at blive meget positivt overrasket, når man kommer ud i skoven”.

En flad vestjysk plantage kombineret med en grusgrav lyder jo heller ikke voldsomt interessant og ift. o-teknik er der nok heller ikke en skov mange har på listen over skove de bare *skal* ud og løbe i. Til gengæld står den højt på listen i MTB-verdenen og det er der mange grunde til.

Vi kørte vel ca. 7-8 km i løbet af den time vi var derude, så vi kunne have gjort det noget

hurtigere i løbesko. Men vi fik diskuteret lidt teknik og ikke mindst afprøvet hvad vi selv og cyklerne var i stand til.

Blåbjerg

Søndag var det tid til den tredje af Vardeegnens MTB-perler: Blåbjerg. Med god hjælp fra klubkammerater, lykkedes det for både Rie og jeg at få afsat ungerne, så vi kunne cykle samtidigt med at der blev løbet i Kærgård plantage.

Allerede da jeg indså at jeg havde glemt at tage kompasset med på klubtur, måtte jeg konkludere, at jeg nok ikke helt er der, hvor jeg brænder for at løbe o-løb mere.

Mogens og the Spanners var igen med på turen og Mogens sørgede i den grad for at udfordre sig selv og sin cykel. Ved en af nedkørslerne når jeg lige at råbe "det bliver lidt stejlt" før jeg kører ud over kanten og et godt stykke længere ned af bakken for at vente på at alle er med.

Det er et åbent område, så jeg har godt udsyn til bakken da jeg stopper og der kan jeg se Mogens' cykel ligge *øverst* på bakken og Mogens der står *for foden* af det første stejle stykke! Åbenbart var det lykkedes ham at ryge ud over styret og fortsætte i løb ned af bakken - en teknik jeg er sikker på ikke mange mestrer.

Små, skarpe sving, tekniske op- og nedkørsler og lækre singletrack.

Vi kommer på cyklerne igen og knokler op over en længere og teknisk opkørsel. Puster lidt ud på toppen og kører alle i fin stil ned af den næste tekniske nedkørsel. Da jeg igen gør et holdt for at få styr på gruppen hører jeg i samme øjeblik den høje lyd af en cykel, der

Ingen klubtur uden at nogen har børn i klapvogn og/eller på nakken. (Foto: Torben Utzon).

rammer grusvejen lidt for hårdt. Igen er der Mogens der er blevet adskilt fra sin cykel og det samme er hans baghjul! Men vi får styr på Mogens og hans cykel og får sat styret på plads igen. Heldigvis er der ikke sket noget med Mogens, men vi kører alligevel lidt mere forsigtigt resten af turen.

Det var skønt at se så mange på cyklerne og når nu der er så dårlige muligheder for MTBO i Danmark er MTB-teknik jo et rigtigt godt sted at starte. Det MTBO tekniske må så komme igennem at nørde kort, køre rangliste MTBO løbene (Trimtex cup) og løbe noget sprintorientering (o-teknisk kommer det tættest på MTBO).

Flying Mile banen.

René Rokkjær løb Flying Mile på 8.11 - en overvældende og vigtig sejr i karrieren! (Foto: Torben Utzon).

Line og René vandt lejr-stafetten, med Søren og Carl Henrik på andenpladsen og (her) Marie og Henrik på tredjepladsen. (Foto: Torben Utzon).

»I'll be back!«. (Foto: Torben Utzon).

Bjarne Knudsen

Træningskalender

12/6 Hængeløb

Løberne deles ind i par to og to, med nogenlunde samme løbsstyrke. Begge har et kort med banen tegnet ind. Løber 1 orienterer til post 1 mens den anden læser på strækket 1 - 2. Ved post 1 overtager løber 2 styringen og løber i høj fart videre til post 2. Løber 1 læser på strækket 2 - 3 undervejs. Det gælder om at holde høj fart og stor koncentration rundt på hele banen. Hvis den løber der ikke føre an har overskud til det kan vedkomne skygge den anden løber dvs. registrere bom, fejl, teknik mm. De kan efterfølgende diskutere præstationen.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen

12/6 Intro kursus

En almindelig orienteringsbane, der afspejler hvordan en konkurrence foregår.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

14/6 Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

19/6 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.

21/6 Intervaller på trekanten

Intervaller på sti. 6 x 4 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

26/6 Sommersjov

Kom og vær med.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

28/6 Terrænturr

Inddeling i grupper efter tempo.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

GARMIN™
... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
16/6	A	Århusbakken	Silkeborg OK	JFM Sprint	11/6
17/6	C	Lild Plantage	Nordvest OK	Klitløbet	7/6
22/6	C	Holstebro By	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	15/6
23/6	C	Klosterheden Plantage	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	15/6
24/6	C	Stråsø Øst	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	15/6
13/7	C	Starup hede	OK H.T.F.	Vikingedyst	6/7
14/7	C	Haderslev Vesterskov	OK H.T.F.	Vikingedyst	6/7
15/7	C	Stursbøl	OK H.T.F.	Vikingedyst	6/7
18/7	C	Byrum	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
11/8	MTB	Lohals	Svendborg OK	DM MTBO	3/8
12/8	B	Søttrup Plantage	St. Binderup OK	2.+3. division match	3/8
14/8	C	Randers midtby	Randers OK	Randers By O-løb	8/8
18/8	C	Mols Bjerge	Aarhus 1900	JFM Stafet	
19/8	A	Mols bjerge	Mariager Fjord OK	JFM Lang	10/8
25/8	A	Nørresø	Odense OK	DM Mellem	
26/8	C	Svannige Bjerge	Faaborg OK	Midgårdsormen	

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 løbstilmelderen:

Bent Nielsen, Søkrogen 17, 8300 Odder, tlf. 8627 7300, 2072 4060, email: bent@kronborg2.dk

Løbskonto: 3627 127-3213

Afs.: OK Pan
v/Kell Sønnichsen
Vestervang 24, 6. mf.
8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
13/6	Hasle Bakker	1900	P-plads enden af Lenesvej [30]	
20/6	Hestehave Skov	Frank Linde	P-pladsen ved Kalø Slotsruin [32]	
Ingen træningsløb i juli - sommerferie				
15/8	Vilhelmsborg	?	Kilden, Beder Landevej [8]	
29/8	Norringure	John Holm	Hinnerup Station [27]	
5/9	Storskoven	Knud og Lillian Sørensen	Ørnereden [23]	

[Tal] i firkantede paranteser efter mødestedet angiver startsted på Google kortet på træningsløbssiden: http://www.okpan.dk/web/traening/traeningslob.html

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.