



Pan-Posten

Nr. 655 - November 2012

Succes ved årets DM WEEKEND
Se side 11-14



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus.

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Dansk Idræts-Forbund



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørnereadevej, 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 ebbe@loberen.dk 2835 1948	8627 1383
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Lone Secher Andersen, losa@aaabc.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-Posten	Zenia Hejlskov Mogensen, Vesterport 8G, 2tv, 8000 Aarhus C	2235 0816
Redaktion	zenia_hm@yahoo.dk Kell Sønnichsen, 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, emmacklingenberg@gmail.com Rasmus L. Henriksen, rasmuslhenriksen@hotmail.com	2967 5962 2175 1133

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet alicehinge1@gmail.com	8627 3691
-----------------	--	-----------

Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
--------------	----------------------------	--

Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
-------------------------------------	---	--

Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@detfikersig.dk	8615 8014
-----------	--	-----------

Indhold

Leder	3
Nyt fra sekretæren	4
Klubnoter	5
NightChamp	9
DM Stafet	10
DM Lang	13
NORT	15
At hælde vand op...	18
DM Hold	19
MTB-O	23
Træningskalender	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Foreløbig Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
657	15/1	februar
658	15/3	april
659	15/5	Juni
660	15/7	August
661	15/9	Oktober
662	15/11	December

Motivation

Først og fremmest vil jeg lige benytte lejligheden til at takke for de mange pæne ord, samt for den store opbakning mange af jer viser, når jeg beder jer om at forfatte et par ord til bladet - TAK! Det gør det hele lidt mere motiverende.

Nu jeg har nævnt motivation, så er det jo ikke nogen hemmelighed, at det for alvor er blevet efterår! Bladene falder af træerne, regnen larmer mod vinduet, termometeret tør vi ikke kigge på, og der er mørkt når vækkeuret ringer. Alt i alt er det altså bare ikke ligeså indbydende at hoppe i løbetøjjet, som når der er lyst og solen smiler til os. MEN fat mod! Fordi heldigvis er du medlem af en fantastisk klub, der gennem hele vinteren, sørger for at træningen fortsat er sjov og motiverende. Allerede 6. november starter vinterens højdepunkt: Vintercuppen! Dette er en fantastisk mulighed for at give den max gas i skoven og bagefter nyde de varme gløder i saunaen - i selskab med alle dine herlige klubkammerater. Derudover arrangerer Henrik Dagsberg igen i år NightChamp, og Palle og Bjarne sørger forsat for et spændende træningsprogram. Mandag aften er der styrketræning på Holme Skole, hvor snakken går højt, mens der spilles med musklerne!

Derudover arrangeres der snart klubmesterskab efterfulgt af et brag af en klubfest! Og Pan-Quinnerne har indbydelsen klar til årets Quinn-julefrokost (Jep drenge, i år var pigerne hurtigst på aftrækkeren!)

Altså er der ingen grund til panik - OK Pan skal nok sikre, du kommer sjovt gennem vinteren og bliver en endnu hurtigere, glade og sejere løber til foråret springer frem!



... samarbejder med OK Pan



Nyt fra sekretæren...

Friløberordningen afskaffes

Ikke mange kender til PANs hemmelige friløberordning, men også netop af den grund besluttede bestyrelsen at afskaffe den. Dette betyder, at proceduren for indmeldelse af nye medlemmer i fremtiden vil være en anelse anderledes.

Hvad gik friløberordningen ud på? Det var muligt at melde sig ind i PAN som friløber i en prøveperiode. Som friløber måtte man deltage i træningerne og andre klubaktiviteter, men man kunne ikke løbe åbne løb. Efter 1-3 måneder skulle man så meldes ind som aktiv løber, hvis man ville fortsætte i klubben. Dette resulterede i, at mange følte, at de skulle melde sig ind i PAN to gange, og flere ikke kunne tilmelde dig sig åbne løb i starten, da de jo åbenbart ikke var blevet "rigtige" medlemmer endnu.

Hvad betyder afskaffelse så? Det er nu blevet meget nemmere at blive medlem,

fordi man nu kun kan melde sig ind som aktivt eller passivt medlem. For at nye medlemmer stadig skal have muligheden for at snuse til orienteringsløb, så er forventningen, at nye løbere først melder sig ind efter perioden på 1-3 måneder. Dermed er de nye løbere stadig en form for friløbere, der kan deltage i alle aktiviteter, men de skal ikke melde sig ind i klubben som friløbere.

Hvad gør jeg så, hvis jeg skal meldes ind i PAN, eller kender en som skal? Udfyld formularen på hjemmesiden eller skriv en mail til mig. Vi forventer ikke at nye bliver meldt ind inden 1-3 måneder, men det er selvfølgelig muligt at melde sig ind med det samme, sådan at man kan løbe åbne løb og modtage Pan-posten.

Bestyrelsen og jeg selv håber, at beslutningen kun kommer til at gøre det endnu nemmere at blive medlem af PAN!

Kapitel 2 i historien om klubbens forsvundne kort-holdere

I den seneste Pan-Post blev læserne opfordret til ikke at låne klubbens MTB-O-kortholdere i længere perioder, sådan at vi alle kan få glæde af dem. Mange læsere har siden været yderst aktive med MTB-O, eller også er opfordringen ikke gået ordentlig igennem, for hvis man kigger i kortholderkassen, så har der ikke siden været tæt på de 5 stk. klubben har. Af den grund har jeg lagt en lille bog i kassen, hvor man skal skrive sig i, når man låner en holder. I bogen skal man også angive, hvornår man afleverer kortholderen igen. Dermed håber jeg på, at vi kan få bedre styr på kortholderne, og det kan få medlemmerne til ikke at låne dem i længere perioder!

Reservation af SI-udstyr

Klubbens SI-udstyr bliver efterhånden brugt ret meget. Derved opstår der oftere situationer, hvor man som arrangør bliver overrasket over, at udstyret ikke er på plads eller er i brug et andet sted.

Derfor er det nu nødvendigt at reservere udstyret for at være sikker på, at man kan bruge det. Det sker ved at henvende sig til enten:

Sekretariatet (pan@orientering.dk)

Kell Sønnichsen (kell@soenniksen.dk)

Michael K. Sørensen (mks@imf.au.dk)

De har alle adgang til at reservere udstyret i den Google-kalender, vi har til formålet.

Om udstyret er ledigt kan altid ses på klubbens hjemmeside under Klubben ->

Booking af SportIdent

<http://www.okpan.dk/web/klubben/booking-af-sportident.html>

FÅ RABAT HOS LØBEREN!

Alle medlemmer af OK PAN får 15 % på

alle ikke nedsatte varer i butikken

Dog er undtaget GPS og pulsøre, energi, babyjoggere og pandelamper

Se side 7 for klubbens tilskudsordning på pandelamper

Specialforretning
LØBEREN
Vester Allé 20 - 8000 Aarhus C
Tlf 86 12 41 48



"Find vej i" fyldte Risskov med glade løbere

70 personer fik sig en på opleveren den 1. september, hvor Pan arrangerede endnu en "Find vej i"-event i samarbejde med Dansk Orienterings-Forbund og DIF. Specielt børnefamilier tog imod tilbudet om en dag i den flotte natur, hvor også barnevognen kunne tages med på jagt efter poster i skoven - for mange en helt ny måde at benytte skoven på. Børn og voksne uden medbragte køretøjer begav sig ud på nogle længere baner, hvor det også var lidt mere udfordrende at finde posterne, men også disse kom glade hjem fra jagten. Klubbens medlemmer stod klar med vand og frugt efter turen, så depoternes kunne blive fyldt op inden mange også fik en løs snak om orientering og klubben.

Teksten er hugget fra hjemmesiden.



Foto: Jan Hauerslev



KLUBMESTERSKAB

d. 3. november, kl. 12:00

Så er det igen ved at være tid til årets klubmesterskab

Mødested:

Parkeringspladsen ved stadion ud for Stadion Allé

Tidspunkt:

kl. 12:00. Bilerne fyldes og herefter fælles afgang til løbsområdet.

Der vil blive udleveret instruktion ved mødestedet

Banelægger:

Lasse Wierling

Tilmelding:

På www.okpan.dk senest 30/10



KLUBFEST

d. 3. november, kl. 18.30

Sted: Handelsfagskolen,

Skåde Skovvej 2, 8270 Højbjerg.

Vi har arrangeret at Handelsfagsskolens kok kreerer en dejlig buffet, som vi nyder i skolens festsal. Ud over god mad vil der i løbet af aftenen være festlige indslag og rig lejlighed til hyggeligt samvær.

Pris: Bestyrelsen giver et tilskud til festen, hvorfor prisen for festen bliver:

Voksne: 150,- og Ungdom: 100,-

Tilmelding:

Trine Kristensen

tk@ennova.dk, Telefon: 22620451

eller www.okpan.dk

Sidste tilmelding er d. 26/10.

Ved tilmelding vil betalingen blive trukket over din klubkonto.

Drikkevarer må ikke medbringes, men skal købes til billige restaurationspriser.

Klubben vil endvidere være vært ved lidt at drikke.

Vi glæder os til at se jer.

Arrangementsudvalget

Pandelampetilbud

Også i år vil klubben yde tilskud til medlemmerne ved køb af lamper. Ved at give tilskud, skulle der gerne blive flere der møder op med en lampe, hvilket er til gavn for alle på træningen. Tilbuddet gælder i en begrænset periode, men er en opfordring til alle medlemmer om at skaffe sig en lampe, hvis de en gang imellem - eller ofte - er med på klubtræningerne - herunder vintercuppen.

Oveni klubbens tilskud lægger klubbens sponsor, Løberen, et tilskud, så medlemmerne kan tilbydes udstyr til følgende priser:

Model	Vejl.prise	Klubpris
LedLenser H7	480,-	350,-
LedLenser H14	800,-	550,-
Lupine Piko	2500,-	2000,-
Lupine Wilma	4100,-	3600,-
Lupine Betty	6100,-	5600,-
Silva Comfortsele	500,-	350,-
Silva Bat. Harness	400,-	300,-

Informationer om lamperne kan findes på <http://www.loberen.dk/pandelampeguide>

Tilskuddet gælder medlemmer af OK Pan (aktiv eller familiemedlemskab), der har indbetalt kontingent for 2011/12 og som skal købe en lampe til eget brug.



Quinn-julefrokost 2012



Så er det tid til igen at støve stilletterne og o-sko af til en formidabel eftermiddag, aften og nat sammen med Pans fantastiske Quinner. Årets mest uforglemmelige julefrokost løber af stablen **15. december 2012** (2. sidste lørdag inden jul) på **Silistria**.

Som altid skal I huske at planlægge årets formtopning til kl. 15:00 (sharp!) til en yderst interessant tur i skoven og efterfølgende forkælelse i saunaen, hvor vi ligger bunden med saunakage(r).

Traditionen tro medbringer alle Quinner en ret til julebuffet'en (se hjemmesiden) samt pakke (10-20kr) til pakkeleg.

Tilmelding skal ske **senest d. 7. december** på www.okpan.dk, hvor I samtidig lige skriver, hvad I medbringer til julebuffet'en.

Kærlig Hilsen

Årets Quinn 2011

Inge S. Knudsen



GRATIS STYRKETRÆNING

Husk, at der hver mandag kl 20:30 på Holme Skole er styrketræning - mikset med sjov og ballade.

ALLE KAN VÆRE MED!

Vintercuppen starter!!!

Vi mangler arrangører til alle afdelinger! Så kom ud af busken og vær med til at præge vintercuppen 12-13. Alle kan lave en vintercup uanset orienteringsevne. Hvis du ikke er så skarp til at lave baner men har en god idé, så finder vi en mere rutineret som sparringspartner. Vi vil stå til rådighed med tidstagning hvis det ønskes.

En vintercup består af følgende:

2 Natbaner (Classic, Light) begge med en vindertid på 15-20 min. Det er vigtigt at man prøver at ramme en vindertid på 15-20 min.

Classic(Svær) er for den øvede orienterings-løber hvor Light (Let) er for nybegyndere.

Der løbes med elektronisk tidstagning.

Følgende datoer er der vintercup:

Tirsdag: d. 6/11	Per Hjerrild
Tirsdag: d. 13/11	
Tirsdag: d. 27/11	Ebbe Møller Nielsen
	Henrik Hinge
Tirsdag: d. 4/12	Kell Sønnichsen
Tirsdag: d. 18/12	
Tirsdag: d. 8/1	Asbjørn Mathiasen
Tirsdag: d. 15/1	
Tirsdag: d. 29/1	
Tirsdag: d. 5/2	
Tirsdag: d. 26/2	Rasmus Oscar
	Signe Søes

Kom ud af busken med jer!!!
Send os en mail på
palle_korsbaek@hotmail.com
med hvilken dato I ønsker at arrangere

Vi ses i skoven!
Bjarne & Palle

NightChamp

Henrik Dagsberg OK PAN/Horsens OK indbyder til en serie på 6 natløb, NightChamp, der afvikles for 9. gang.

De 6 løb finder sted:

8. november i Fløjstrup Skov syd for Aarhus

15. november i Siim Skov ved Ry

22. november i Ølsted Kærskov syd for Horsens

7. februar i Ringelmose Skov ved Rønde

21. februar i Palsgaard Plantage ved Nr. Snede

28. februar ved Sletten (FINALEN)

Efter sidste afdeling er der - sædvanen tro - aftenbrød- og kaffe samt præmieoverrækkelse på HNIE.

Generelt om løbene:

Kort: fortrykte baner på riv- og vandfast papir, løse postbeskrivelser.

Baner: 17 klasser fordelt på 7 forskellige baner. Mulighed for at løbe på "Åbne baner", hvis man ønsker en mulighed for at få en intro til natløb...

Start: Put and run med start mellem 18.15 og 19.30. Tidligere eller senere start kan undtagesesvis aftales individuelt.

Resultatlistor og mellemtider: Kan ses på nettet i løbet af aftenen. Senest dagen efter løbet vil man endvidere kunne finde både kort med baner og stræktider i Splitsbrowser

Præmier: til de samlede vindere i hver klasse - 4 af 6 løb tæller. Præmierne er sponsoreret af 'Løberen'

Tilmelding via O-service

Tilmeldingen skal ske senest mandag aften kl. 24 før hvert løb. Eftertilmeldte og løbere, der møder op på løbsaftenen, vil få et kort på almindeligt papir i plastposer så længe lageret rækker. Disse kort kan købes ved at sende en mail til arrangøren eller på løbsaftenen efter først til mølle princippet,

Yderligere info: Herunder instruktion og kørselsvejledning før hvert løb kan ses på NightChamp-hjemmesiden:

http://dagsberg.eu/?page_id=2415

Prolog:

En uge før første løb i NightChamp-serien, dvs. torsdag d. 1. november, afholdes et kort kursus i at løbe natløb, hvorefter man kan komme ud at teste sig selv af som natløber på baner af samme længde og sværhedsgrad, som det kendes fra NightChamp. Kurset og løbet afholdes med base i Horsens Oks klubhus - se nærmere i indbydelsen på NightChamp-hjemmesiden.

Prologen, der foregår på et nytegnat o-kort over Åbjergskoven (sept. 2012), er kategoriseret som et træningsløb og tæller ikke i den gennemgående NightChamp-konkurrence.

Tilmelding til prologen til arrangøren, Henrik Dagsberg, dagsberg@gmail.com

Pris for at deltage i prologen (samt evt. kursus): 20 kr for HD21-, 10 kr for HD-20



At være på hjemmebane uden egentlig at være det...

Endelig var det tid til et af årets store højdepunkter, nemlig DM stafet, som i år løb af stablen i Linå Vesterskov. Lige siden den 1. Juni har Gry, Clara og jeg boet i Svejlbæk - ca. 200 m fra Linå-kortkanten og 1,2 km i direkte afstand fra stævnepladsen. Baseret på de afstande var jeg vel egentlig på hjemmebane, men pga. skovlukning har jeg ikke opholdt mig i terrænet siden DM lang i 2009, så der røg hjemmebanefordelen. Men med over 10 o-træninger i naboterrænet, Nordskoven, på 4 måneder var der nu lagt op til en lille hjemmebanefordel...

Op til konkurrencen var der blandt de indblandede lidt snak frem og tilbage omkring bedste holdopstilling, da der var nogle, der var usikre på formen, men efter lidt overvejelser stod holdet klart. Som bekendt blev det Claus Bloch på først tur, undertegnede på anden og Rasmus Djurhuus på tredje, hvor Henrik Jørgensen var reserve. Mandagen inden stafetten mødtes vi alle fire hos Henrik for at løbe relevante o-intervaller, grille, hygge og generelt snakke om løbet. En god aften hvor spændingen til stafetten steg i takt med mængden af grillpølser, der blev smidt i halsen. Vi var alle klar på, at Pan igen i år skulle erobre førstepladsen!

På selve dagen hang der mørke skyer over Linå Vesterskov, men i Pan-teltet var der som altid sol og varme. Claus lagde ud i fin stil. Efter hvad jeg kunne forstå, havde han en ensom dag i skoven, hvor spredningen kom allerede efter de første par poster. Dette



Fokuseret og lynhurtig Christian, Foto: Torben Utzon

skulle dog ikke påvirke hans præstation, da han efter 48.57 krydsede målstregen som nummer 2 - 33 sekunder efter førende FIF Hillerød.



“ Kortet blev kastet i hænderne på mig af en træner Claus Bloch med ordene ”God tur, giv den gas”.

Foto: Torben Utzon

Kroppen blev presset 'to the max' samtidig med, at jeg holdt mig på forkant med orientering, hvilket så resulterede i, at jeg 5 min senere kunne give kortet videre til Rasmus, 'ensam i tet'. Næsten, for 19

Kort blev kastet i hænderne på mig af en træner Claus Bloch med ordene ”God tur, giv den gas”. Efter lidt søgen fandt jeg startpunktet på kortet og så hvilken bakke, der ventede til 1'eren. ”Puha” tænkte jeg og måtte lige minde mig selv om, at jeg havde løbet en del i bakker på det seneste. Efter en god indledning fik jeg hurtigt syn på Jeppe Ruud, FIF Hillerøds anden tur. Jeg fokuserede på mit eget løb og fik lusket mig forbi Jeppe. ”Godt” tænkte jeg og besluttede mig for at trykke på, alt hvad jeg kunne for at presse ham og måske

ryste ham af, men der skete ikke så meget, for han løb sgu stærkt... Efter 10 minutters fuld tryk fik jeg heldigvis et lille forspring, der forhåbentlig skulle holde til mål og give Rasmus det perfekte udgangspunkt, 'ensam i tet'. Men nej... Efter publikumsposten skulle jeg have en lille udløber i et spændende tæt område. Et koncentrationssvigt, måske påvirket af en trænet krop, gjorde, at jeg bommede godt 1 minut. Et par bandeord blev kastet fra min mund op til hjernen i håb om, at den ville tage sig sammen og få mig hjem uden flere fejl. Og ikke nok med det så kunne jeg igen se Jeppe bag mig. Benene blev kastet på nakken, for Rasmus skulle jo have sit gode udgangs-punkt, 'ensam i tet'.

sekunder efter kunne Hille-rød gå i sko-ven, men Rasmus havde fordel, så nu skulle han ”bare” afslutte på et fornuftigt vis.

Som den fantastiske kontinentale orienteringssløber Rasmus er, klarede han opgaven til et 12-tal. Ikke nok med at han formåede at holde alle konkurrenter bag



Post 109 i udløberen, der drillede Christian

sig, men han løb samtidig rundt i dagens hurtigste tid. Sådan! Endnu et stafetGULD og tak til mine holdkammerater for en god oplevelse. Desværre var jeg en kæmpe klovn, der ikke hørte, at vi blev kaldt op på præmieskamlen, distraheret af en datter, der synes det er mere spændende at sidde på fars arm end at sove middagslur... Sorry boys.

Til sidst skal det lige nævnes, at Silkeborg OK havde formået at lave et rigtigt klassearrangement med gode udfordrende baner, en tidtagning der fungerede og en tilskuervenlig stævneplads. Nå ja, og så selvfølgelig nogle dejlige grillpølser... En ting, der dog irriterer mig grænseløst ved den dag,

er, at René Rokkjær (H35) vist løb 500 meter kortere end mig, men 5 minutter hurtigere på stort set samme bane. Enten var de 500 meter, vi havde ekstra meget sværere eller utroligt kuperede. Jeg kan simpelthen ikke se, hvad der ellers skulle være årsagen til hans hurtigere tid...

“ Desværre var jeg en kæmpe klovn, der ikke hørte, at vi blev kaldt op på præmieskamlen...



GULD-3'eren!

Foto: Torben Utzon



Ivan Christensen

DM Lang - Husby klitplantage den 16. september 2012

Med lidt ømme ben efter lørdagens DM-stafet i Linå Vesterskov, skulle der løbes DM lang i Husby klitplantage.

I modsætning til vejret om lørdagen til stafetten, så passede det bedre med detm meteorologerne havde lovet, det vil sige ganske hæderlig septembervej. Der var derfor meget bedre plads i de 2 opstillede klubtelte, end der var om lørdagen, hvor det regnede meget af tiden.

Husby er en spændende skov med varierende typer af terræn, og som gammel "klitløber", var det med ret høje forventninger, jeg så frem til løbet. Da kortet samtidig var nytegnet på grundlag af Cowi-materialer, så var forudsætninger for et godt kort også til stede. Der var visse "skønhedsfejl", men herom senere.

Først lidt omkring mit løb.

Den første del af banen foregik i et åbent klitområde, der ikke tidligere har været med på kortet. Ikke noget specielt svært område, hvis man behersker kompaskurs og kurvelæsning. Lidt skævt udløb fra post 1 og et lille svaj ved post 4 kostede dog godt 1/2 minut tidstab på denne del. Værre gik det dog ved post 8, her var jeg med et 1 1/2 minuts bom ved at sætte det hele over styr, da jeg ikke kunne læse mig ind efter passagen af det flade område. En sjusket kompaskurs gjorde, at jeg var væsentlig længere østpå end forventet. På posten er jeg kun nr. 7 i løbet og ca. 3 min efter Keld Johnsen, der fører på dette tidspunkt. Jeg er

nu godt klar over, at en sejr hænger lidt i en tynd tråd - men alt kan jo ske i en klitplantage. Jeg overvejede højrevejvalget til post 11, men ved at tage venstrevejvalget, blev selve posten meget enkel - det valgte jeg derfor. Det valg var måske med til at bringe mig ind i kampen igen, da mange faktisk brugte rigtig meget tid på dette stræk. Jeg tror, at højrevejvalget bringer en

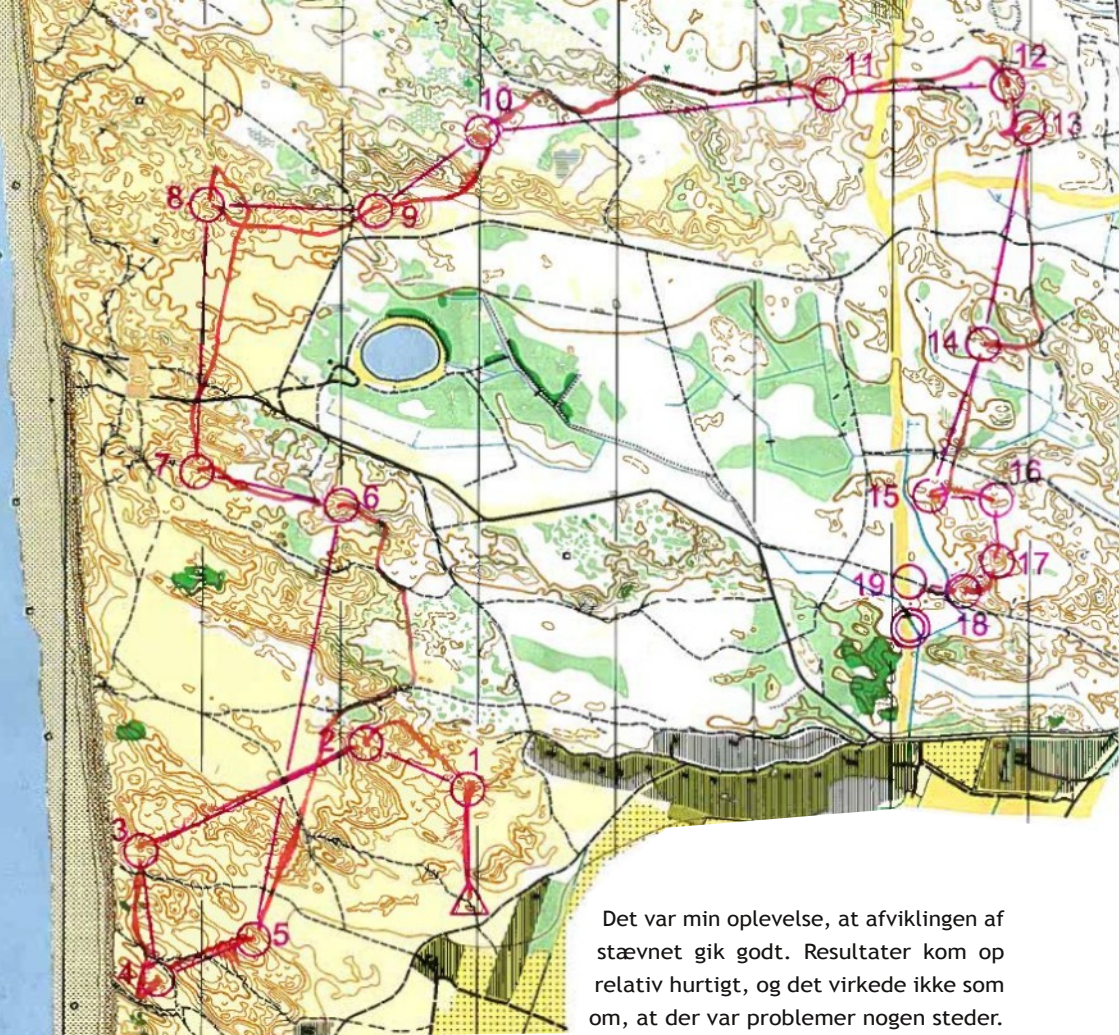


Guldvinderen med Sølvvinderen. Foto: Torben Utzon

ind i det område, som nogle (bl.a. Tut på hjemmesiden) kalder "Bermuda trekanten", da kortet vist var lidt svagt i området syd-vest for post 11.

Trods et par små svaj herfra og hjem, så lykkedes det at hente mesterskabet hjem med 43 sek. til nr. 2. Det havde jeg ikke regnet med, da jeg kom i mål, da ca. 3 minutters bom normalt ikke giver adgang til guld - men i Husby gjorde det altså.

Om mandagen var jeg spændt på at høre kommentarerne omkring løbet, specielt omkring kortet på O-snakken på orientering.dk. Den var desværre ikke kørende, grundet hackerangreb, og da der gik 3-4 dage, inden den var oppe igen, så havde skrivelysten åbenbart fortaget sig. Tut er dog kommet med lidt kommentarer på vores hjemmeside.



Det var min oplevelse, at afviklingen af stævnet gik godt. Resultater kom op relativt hurtigt, og det virkede ikke som om, at der var problemer nogen steder. Selv præmieoverrækkelsen fulgte tidsplanen.

Under løbet registrerede jeg gul-åbne områder, som på kortet var tegnet hvidt, endda med en postplacering. Jeg opfattede generelt tæthederne bedømt for mildt, men det kan jo altid diskuteres. Områderne med tæthed 1, spættet med pletter af tæthed 2, mener jeg, er en misforståelse. Her burde man have valgt enten tæthed 1 eller 2 og så kun vise afvigende områder af en vis størrelse med en anden tæthed. Løsningen svarer til, at man indfører en 4. tæthedssignatur.

Pans medaljetagere:

Guld:

René Rokkjær (H35), Ivan Christensen (H60)

Sølv:

Mads Møller Skaug (H14), Flemming Nørgaard (H65)

Bronze:

Lars Hjerrild (H20), Bjarne Hoffmann (H40)



“ Da jeg stod på startstregen, var der to ting, der pumpede gennem min krop: glæde og adrenalin!



Emma Klingenberg

NORT - og året der er gået

I år løb jeg Nordic Orienteering Tour - bedre kendt som NORT - for første gang. Touren, som startede i Norge, gik videre til Sverige og sluttede i Finland, består af de fem sidste afdelinger af World Cuppen, og startfeltet er derfor spækket med internationale topnavne. Jeg vendte hjem fra NORT med en 1., 2. og 3. plads i bagagen - men også en 41. plads og en 'ej startet'. Resultaterne afspejler meget godt, de styrker jeg har, men også de svagheder og udfordringer, som jeg har kæmpet med i denne sæson.

År 2012 har for mig været en ret anderledes sæson. Den startede med en vinter i Norge, hvor jeg arbejdede og stod på ski i et halvt år. Vinteren i Norge var spændende, udfordrende og hård, men frem for alt en fantastisk og anderledes oplevelse! Da jeg kom hjem til Danmark i foråret, vidste jeg, at overgangen fra ski til løb ville blive en udfordring, ikke mindst p.g.a de hårde konkurrencer som ventede mig. Det første store mesterskab jeg løb i 2012 var EOC i Sverige, og her pådrog jeg mig desværre en overbelastningsskade i højre achillessene. Skaden, som jeg her et halvt år efter stadig kæmper med, har betydet, at langt størstedelen af min træning i år har bestået af meget andet end løb. Rulleski, cross trainer, cykling, styrketræning og løb i vand har gjort det ud for størstedelen af min

træning i de uger, hvor jeg ikke har løbet konkurrencer. Heldigvis kan jeg rigtig godt lide at lave alternativ træning - selvom jeg selvfølgelig allerhelst vil løbe!



Emma i front fra start. Foto: Torben Utzon

1., 2. og 3. plads til NORT

De mange timer i træningscenteret og svømmehallen har gjort, at jeg virkelig nyder hver gang, jeg får mulighed for at løbe rigtig orienteringsløb. Dette gjalt i den grad også for NORT! Selvom det var sidst på sæsonen, følte jeg en kæmpe glæde ved at få lov til at løbe nogle gode konkurrencer i udfordrende terræn og mod stærke modstandere. Jeg er sikker på, at denne glæde har været medvirkende til, at jeg præsterede godt på de tre sprint-koncurrencer. Det var helt vildt fedt at opleve, hvordan jeg på sprint kan være med de allerbedste, når jeg 'bare løber, som jeg plejer'. Samtidig har det styrket min selvtillid, at jeg både til NORT og andre mesterskaber i år har leveret gode resultater på trods af et spinkelt løbegrundlag. Jeg ved nu, at jeg kan komme rigtig langt med alternativ træning!

Min første World Cup sejr

Da jeg stod på startstregen til 3. afdeling af NORT (knock out finale i Göteborg), var der to ting, der pumpede gennem min krop: glæde og adrenalin! Tidligere på dagen da jeg stod i semifinalen, havde jeg været meget spændt på at skulle kæmpe 'mand mod mand' med nogle af verdens bedste kvindelige løbere. Men undervejs på semifinalen blev det klart for mig, at jeg havde kapacitet til at være med helt fremme. Dette gav mig en stærk selvtillid, som jeg tog med til finalen.

I finalen fik adrenalinen frit løb, og jeg

oplevede, at jeg blev båret frem af positive tanker. Jeg kørte hårdt på fra start, tog initiativ og var offensiv - og det føltes fantastisk! At løbe over målstregen med hænderne over hovedet på havnen i Göteborg og vide, at jeg havde taget min første World Cup sejr er uden tvivl noget af det fedeste, jeg har oplevet.

41. plads og 'ej startet'

På 2. afdeling af NORT løb vi en mellem-distance, som især på første halvdel var ret teknisk krævende. Den levende legende, Simone Niggli, startede lige efter mig, og da hun omkring post fire indhentede og

Emmas vej til sejren!

I butterfly'en i skovområdet rykker hun fra de andre og holder sejren i mål - Sådan skal den kringles!





overhalede, kunne jeg ikke undgå at lægge mærke til, hvor hurtigt og sikkert hun orienterer i terræn. At opleve Simone på nært hold i en konkurrencesituation bekræftede mig i noget, jeg længe har vidst: Jeg har endnu rigtig meget at lære på det tekniske område, hvis jeg på sigt vil være blandt de bedste kvinder på skovdistancerne - og det vil jeg!

De mange intensive konkurrencer til NORT viste sig desværre at være for stor en belastning for min achillessene, så efter at have løbet syv sprinter (inkl. kvalifikationer) og en mellemdistance, tog jeg en beslutning om ikke at løbe den sidste afdeling af NORT. Det var ikke nogen let beslutning, men ikke desto mindre skulle jeg nok have taget beslutningen nogle konkurrencer tidligere. Jeg har flere gange i år oplevet, at det kan være rigtig svært at tage de rigtige beslutninger, når jeg står til et mesterskab. Jeg vil jo bare gerne løbe...

For seniorløbere markerede NORT i år sæsonens afslutning og overgangen til vintertræningsperioden. Vintertræning er lig med arbejde og udvikling, og i de næste tre til fem måneder har jeg to fokusområder, som jeg især vil arbejde med, så jeg, når vi tager hul på den nye sæson, forhåbentlig er en endnu bedre orienteringsløber. For det første er det meget vigtigt for mig, at jeg får styr på min achillessene og bliver skadesfri. Dette er en forudsætning for at jeg på sigt bliver i stand til at træne så meget o-løb, som jeg gerne vil. For det andet vil jeg gerne blive hurtigere og bedre til at læse kort, så jeg i højere grad kan gøre mig gældende på teknisk krævende skovdistancer.

Jeg glæder mig til sæson 2013 og de mange oplevelser, der venter. Men nu og her står vintertræningen for døren, og jeg er klar til at tage fat.

“ Nu skal der ske noget!



Emma og Maja Alm fejrer deres flotte resultater! Foto: Torben Utzon



Kell Sønnichsen

At hælde vand op...

Man fristes til at anse det som den simpleste opgave til et løb - evt. i konkurrence med parkering: At hælde vand og saft op til løberne, når de er kommet i mål. Efter i et utal af år at have stået for noget med beregning, så fik jeg denne post ved årets Djurslandsløb - ganske ligesom ved det første løb, jeg hjalp til med, da jeg i sin tid kom til Århus. Med de godt 20 års mellemrum kunne jeg konstatere nogle forskelle, som jeg så nu kan hælde lidt vand ud af ørene om.

Alle er enige om, at det er vigtigt at drikke nok både før og efter løbet. I sin tid havde man - og jeg har stadig - en dunk vand med til eget forbrug. Men lige efter løbet er det jo rart at kunne vakle fra målstregen hen og kyle en 2-3 krus vand/saft indenbords. I dag er der åbenbart flere, der ikke selv orker at have væske med, for jeg kunne observere nogle, der allerede før start var henne flere gange for at få noget at drikke. Ofte bare lige et par mundfulde og så væk med resten. Og ikke noget med at gemme kruset eller noget. Brugt er brugt og ud med det. Det samme gælder efter løbet, når man alligevel lige kommer forbi på vej til parkering eller kioskteltet.

Heldigvis havde vi vand nok med. Det er noget, man bare ikke må gå ned på. Ræk lige hånden op, hvis du primært kan huske DM Kort 1995 i Bulbjerg for, at man løb tør for

vand mellem kvalifikation og finale. Så jeg havde sørget for at vi havde næsten ¾ liter vand pr. løber bragt med. Det var godt nok rigeligt - nok dobbelt så meget som nødvendigt.



"Hverken personerne, der tager væske, eller bilen i baggrunden har nogen relation til de i artiklen beskrevne forhold" Foto: Kell Sønnichsen

“ Så læren var: ½ l vand pr. løber er nok - i hvert fald når det ikke er alt for varmt. Til gengæld er 2 krus pr. deltager i underkanten.



DM HOLD 2012

Søndag morgen d. 7/10 rullede jeg med formanden mod Folehaven i det Nordsjællandske, hvor årets divisionsfinale skulle finde sted. Næsten 40 Pan'ere havde taget turen lørdag morgen for at deltage i klubturen, og i alt ? stillede søndag op i de rødbrune farver for at genvinde guld fra sidste års finale i Vester Thorup!

DM hold er en lidt anderledes konkurrence end andre løb, hvor man normalt konkurrerer

individuelt. Til divisionsløb løber man jo egentlig også sit eget løb, men det er klubbens samlede præstation, der er gældende - og man er ikke stærkere end det svageste led (For at bruge en god gammel kliche!) Alle mand er vigtige kort, og det nytter ikke noget kun at have eliteløbere med - ungdommen og de mere rutinere løbere er mindst lige så vigtige! Da DM hold er så stor en klubpræstation, tænkte jeg, at dette skulle afspejles i Pan-posten. Derfor har jeg bedt forskellige Pan'ere om at skrive få ord om weekenden - Her er så resultatet:



Christian IO, H50

Jeg syntes, det vigtigt at bakke op om klubben i holdfinalen, også selvom det ligger langt væk. Jeg syntes, det er rart at møde kendte ansigter og få en snak - kort såvel som lang. Samtidig kan det jo betale sig: En tredjeplads er ikke at kimse af.

Det var en flot skov, godt terræn og et godt arrangement. Vejret kan jeg ikke bestemme over, desværre. Det bedste var at hale ind på Jan H - var kun 5 min efter ham samt at slå Mogens med 15 sek. :-)

Jeg tror på, at det var en god ide at lave en fællestur. Jeg ville selv have deltaget, hvis ikke jeg skulle arbejde lørdag. Og ja, jeg deltager næste år igen. Mit mål er at komme tættere på Jan H, Tut, Jan T. og Kent Lod. :-)



Mads Møller Skaug, H14

Hvad fik dig til at tage til Divisionsfinalen?

Det var lidt en selvfølge, da jeg har løbet det meste af mit liv og bare synes, at det er super fedt at løbe.

Hvad synes du om klubturen?

Klubturen var positiv på mange måder. Der var god morgenmad og aftensmad, gode værelser, og så var stemningen jo som sædvanlig helt i top.

Er du tilfreds med weekenden?

Ja, jeg er rigtig tilfreds med weekenden. Der var mange plusser - f.eks. en rigtig god bane (efter min mening lidt let måske, men den var, som en mellemsvær nu skal være), og

det var vel en OK skov men med lige lidt for meget undervegetation. Arrangementet i sig selv var vel lige som så mange andre, jeg bemærkede ikke noget, der kunne laves om på.

Hvad har været det sjoveste denne weekend?

Der må jeg nok sige løbene. Det var det, jeg kom for.

Vil du være med til at få guldet tilbage til Århus i 2013?

Selvfølgelig vil jeg da det

Flemming Nørgaard, H65

'Jeg tog til Sjælland fordi, det er et DM. Det løber man da! Selvom der ikke var klubbetur, var jeg kommet under alle omstændigheder, men jeg mener, at klubturen er en god ting. Jeg passede løbet ind med en fugletur på Søderåsen med 4 gode o-venner fra de glade 60'ere. Det blev dog mest til (h)vinænder, vi så'

Er der forskel på at løbe divisionsmatch og andre løb?

Fuld skrue for begge!

Hvad har været det mest lærerrige denne weekend ?

Sprang over en post - husker ikke hvornår, det ellers er sket for mig.

Om man har lært noget. Tja!!!

Vil du være med til at få guldet tilbage til Århus i 2013?

Yes!! - men hvis vi vil vinde, skal der gøres et arbejde med at få alle potentielle tællende løbere med.



Jeanette Finderup, D40

Hvad får dig til at tage til Sjælland for at løbe ét løb?

Støtte klubben, så klubben kan vinde DM for hold. Det blev så til to løb pga klubturen, som gjorde det til et let valg at tage af sted, selvom jeg var taget afsted alligevel

Er du tilfreds med weekenden ?

Ukendt skov, fint kort og gode baner. Tørvej, men noget blæsende

Hvad har været det sjoveste denne weekend ?

Mulighed for klubhygge, snakke med folk, man ikke når i det daglige

Vil du være med til at få guldet tilbage til Århus i 2013?

Ja! Det er vigtigt, vi har en til at sætte holdet, der er noget taktik, og at samme også prikker væsentlige løbere i klubben



Grethe Leth Jørgensen, D21

Hvad får dig til at tage til Sjælland for at løbe ét løb?

Det er klubturen og dermed to løb samt hygge. Vi var ikke kommet afsted hele familien, hvis ikke det havde været for klubturen

Er du tilfreds med weekenden ?

Ganske fint setup lørdag, men søndag var det koldt og ikke mulighed for børnepasning.

Er der forskel på at løbe divisionsmatch og andre løb?

Nej - hører nok til den mere useriøse del.

Vil du være med til at få guldet tilbage til Århus i 2013?

Ja da. Eftersom jeg ikke kan tage point på min bane, skal jeg nok bare melde mig ned i bane og tage løbevognen med drengene med.

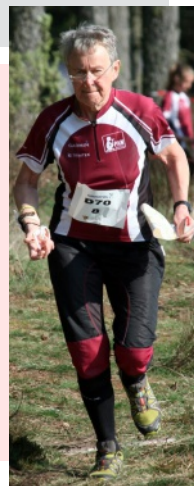
Lisbeth Møller Nielsen, D65

Det, der får mig til at tage med til Sjælland, er både klubbetur og hygge - men ikke mindst bør man jo også se på klubsammenholdet.

Selvfølgelig skal vi af sted næste år - det er jo en tur for hele familien. Det var en rigtig fin weekend - vejret har vi jo ikke så stor indflydelse på.

Jeg havde det erklærede mål at gennemføre. Point for mit vedkommende kan det ikke blive til, så længe jeg skal løbe med D 50.

Jeg tror på, at det er lettere at lokke folk til Fyn, så selvfølgelig skal guldet tilbage til Århus næste år.



Hanne Møller Andersen, D55

Hvad får dig til at tage til Sjælland for at løbe ét løb?

Ja, det kan man godt undre sig over... der er langt til Nordsjælland, det koster mange penge og man bruger en masse tid. Men tiden går jo godt, og det er hyggeligt at være på klubtur. Det var rigtig godt, at der var mulighed for at løbe i Boserup Skov lørdag eftermiddag. Selvom det ikke er verdens mest spændende skov rent orienteringsmæssigt, så var der smukt og solen skinnede næsten.

Har klubturen haft betydning for dit valg, og skal vi gentage turen næste år ?

Ja, vi var ikke taget afsted, hvis det havde været et endagsarrangement, hvor man skulle med bus meget tidligt fra Aarhus, eller hvis vi selv skulle have været afsted på egen hånd.

Er du tilfreds med weekenden ?

Ja, vi havde en meget fin tur. Vi nåede at være turister i Roskilde lørdag eftermiddag, hvor vi bla. var i Roskilde Domkirke - en verdensklasse turistattraktion, som jeg ikke tidligere havde besøgt. Roskilde Vandrehjem var også fint.

Er der forskel på at løbe divisionsmatch og andre løb

Det giver ikke anledning til det høje spændingsniveau, men hvis skoven og banerne er gode, så er det fint. Derudover er matcherne som regel hyggelige, fordi der er mange med fra klubben

Hvad har været det sjoveste eller mest lærerrige denne weekend ?

Rent orienteringsmæssigt var det ikke den store oplevelse.

Har du forslag til, hvordan vi kan trække flere medlemmer med til finalen næste år?

Nej, det er svært at få folk med, men en "direct mail" til alle medlemmer kunne måske trække et par stykker

Vil du være med til at få guldet tilbage til Århus i 2013?

Ja, selvfølgelig. Og jeg er villig til at løbe en bane 4B/3A, hvis det kan give flere points, selvom jeg helt egoistisk hellere vil løbe en bane 3B.



Og hvad kan man så konkludere? Tjoe.. Vi må hellere lave en klubtur igen næste år, og så er vi da i hvert fald 8 stk (inkl. mig selv), der på skrift hermed har lovet at kæmpe for guld i 2013 :-)

Tak for bidragene til artiklen! Og ikke mindst jeres indsats i Folehaven!



Kent Lodberg

MTBO-cup - cykelsjov, orientering og mudderbad! Det ER helt sikkert noget for dig at prøve.....!

Weekenden d. 13-14. oktober bød på 2 MTBO-løb i hhv. Rold Nørreskov og Undallslund omkring Viborg. Fra Århus deltog både o-løbere, hvor skader i længere perioder havde forhindret almindelig orientering, men også folk som synes om både fod- og cykelorientering. Jørn Riis og jeg havde slået pjalterne sammen og fulgtes begge dage. Desuden kom familien Spanner (Uffe, Anna og Kathrine) + mor Anni som turist, Jens Kr Kjærgaard, Jakob Holm, John Skovbjerg, Johan MacLassen og Hans Vendelbjerg. Ikke så mange - men alligevel en hyggelig lille flok.



Anna Spanner giver den fuld gas til MTB-O ved O-ringen.
Foto: Kell Sønnichsen

MTBO (mountainbike-orientering) er en niche-idræt. Man skal have godt med udstyr, og så kan det alligevel være svært at begå sig! Det er også en meget stor fordel, at et MTB-O-løb ikke er den første tur i skoven på MTB, man tager. Det er godt at være

rutineret i f.eks. at geare ned hurtigt, når man skifter fra høj fart på grusvej til klatring på meget lille skovsti. Man skal have en mountainbike (det er en hel videnskab i sig selv at få sådan én), specialsko med klik-pedaler, cykelbukser med pude, cykeltrøje med lommer, cykelhandsker, cykelhjelm, klare briller, kortplade påmonteret og kompas blot for at nævne de store ting. Blandt små ting er ekstraudstyr (kædedeler, kædesamleled, geardrop, multitool, minipumpe, ekstraslange, væskedunk, specialholder til fastgørelse af brikken på styret). Grunden til alt reparationsudstyret er, at man ikke må modtage hjælp derude, og derfor må være beredt. Herudover sætter kun fantasien grænsen, og i weekenden så vi desuden smarte eksempler på ekstraudstyr:

- Metalplade under kortpladen + lille magnetpil til markering af seneste sikre lokalisation undervejs

- Brikhyster, så den ikke 'dalrer' rundt under styret under kørslen, og så den er let at få fat på, når der skal klippes

Selv almindeligt o-løb eller fod-orientering, som det jo uklædeligt er blevet omdøbt til efter indførsel af diverse sære alternative måder at orientere på, kræver jo ind imellem sin mand eller kvinde. Dårligt vejr, langt at gå, masser af modgang i skoven, nedkøling og dårlige eller manglende omklædningsfaciliteter er bare nogle af de strabadser, som o-løb ofte kan byde på. Det er ingenting ved siden af MTBO. Her er dårligt vejr en helt anderledes alvorlig sag. Regn og sjask medfører, udover den almindelige totale gennemblødthed helt til den sidste kvadratcentimeter af underbuksen, også helt andre ting. Cyklen kaster skidt flot op i en variabel vinkel fremefter, og når der kommer

fart i cyklen, passer det fint med, at det skidt, som er på vej nedad igen, opsamles af hoved, cykelhjem og briller. Man bliver altså en slags lærred for moderne stokastisk kunst, hvor kunstneren er fordækket. Samtidigt kastes smat og mudder op fra bagdækket direkte frem mod ryg og bagdel, hvorved den berømte ”muddermås” opstår (eng: ”Mudbutt”). Lag på lag opbygges noget, som ligner bagenden på en bavian, blot i brunt i stedet for lyserødt. Mens klatterne samler sig til et mønster på brillerne fortil, aftager udsynet, og brillerne må konstant tørres. Nogle klatte, som opsamles lavere i kastebuen, lægger sig på kortholderen, som sidder på styret. Det, sammen med vandet fra oven, medfører gradvist nedsat sigtbarhed på kortet, og også her må man i regnvejret tørre næsten konstant med sin cykelhandske. På et tidspunkt er handsken også så mudret, at en tørring på kortet mest ligner en orkan set ovenfra, bare brun. Mudder, græs og især nåle fra træerne lægger sig gradvist i et fint brunt chokolademüsli-lignende mønster på gearskifter og på kæden, hvorved en trist skrallelyd opstår, hver gang man tramper i pedalerne. Samtidig samles materiale i skivebremserne, og hele ekvipagen siger som en brunstig søløve, hver gang man bremser. Som et lille ekstra krydderi, i forhold til almindelig MTB-kørsel uden orientering, kan man ikke se jorden for kortpladen. Det giver lidt småproblemer for den uerfarne rytter. Man kan heller ikke se lock-out, bremser og gearskifter, så al cykelbetjening skulle gerne foregå helt fuldautomatisk. Et godt cykelkendskab er således en meget stor fordel. Ellers er det ret let at komme til at gå helt i stå på stejle bakker. Hvis man i den situation ikke kommer ud af klikpedalerne, ser det meget dumt ud, når man roligt falder sidelæns til jorden.



Alt dette skal dog ikke forstyrre udøveren eller fjerne fokus fra opgaven - at holde drev og komme kvikt og præcist fra post til post. Det er kun nedbrud af udstyr som knækket kæde, geardrop, knækkede kabler eller punkteringer, som kan bringe en MTBO'er ud af fatningen. Selv det er blot omstændigheder, og man er klædt på med ekstra cykelslange i baglommen, dækjern, pumpe, kædedeler og samleled til kæden. Der er fuldt fokus konstant, og man er konstant klar til at reagere prompte i alle situationer, f.eks. hvis den berømte snøvelyd opstår. Snøvelyden betyder, at kæden er ved at krølle sig op, og tramper man videre, knækker kæden. Omgående og lige så hurtigt som en airbag udløses refleksen med IKKE at trampe i pedalerne, og cyklen får fred et kort sekund, indtil kæden har krøllet sig ud igen.

Når man så halvt blindet skraller larmende afsted, mens man mishandler sit dyre transportmiddel, hvis farve på det tidspunkt er helt brun, uanset hvad farve den havde fra

fabrikken, med usandsynligt høje hastigheder, henad en ujævn skovvej med småsten og vandpytter, må man så prøve at planlægge vejvalg på de næste stræk og samtidigt prøve at holde styr på, hvor man er, og hvor man er på vej hen. Det er ikke så let endda. Faktisk er det en ret så stor udfordring, selvom orienteringen går på stier og veje. Langstræk er ikke noget problem, man bliver slet ikke træet på samme måde som i o-sko. Man finder bare en stor grus- eller asfaltvej og tonser derudaf, så er de ret hurtigt overstået. Til gengæld kan små stræk gennem skoven tage meget lang tid, og man ønsker mange gange, at man kunne kaste cyklen væk og bare løbe i stedet for. Tidvist er MTBO ikke andet end alm. o-løb, hvor man skal slæbe en cykel med. Det kunne lige så godt være et bildæk, man slæbte på, og lige i de sekvenser synes jeg ikke, det er så sjovt. Til andre tider er det vanvittigt sjovt og lidt grænseoverskridende, når man som jeg er en ikke alt for vild "biker", som gerne tager det hele lidt forsigtigt. Selvom man ikke er nogen cykelørn, kan man også være ret godt med i konkurrencen, blot man holder sig på rette kurs. På den måde er det fair nok og en fin orienteringsudfordring.

Kortet er specialtegnet til MTBO, men der er klart mere slump. Små stier er groft stiplede, og ofte kan man ikke se, om to tætliggende stier hænger sammen eller ej. Heller ikke om de går helt ud til større stier, eller om der er et "slip". Det er ret afgørende, for tidvist skal man køre store omveje for at overholde reglerne. Man må (overhovedet) ikke køre inde i terrænet, så der er meget at spare ved et lille regelbrud.

Weekenden med mellem- og langdistance i Rold Nørreskov og Undallslund var alt i alt en

fin oplevelse i halv- og heldårligt vejr. Især Undallslund ved Viborg var rigtig godt med superkort, tydelige markeringer og en overraskende køreteknisk krævende skov. Prøv det! MTBO er en af de ting, man skal have prøvet og gerne mestre nogenlunde, før man skal herfra. Det er lidt som natorientering, svært at både GÅ til og gå TIL, men vildt sjovt og udfordrende når man begynder at lære det. Når udstyret er på plads, har man det jo også i lang tid, men startinvesteringen er ikke helt ubetydelig. Det er ikke helt billigt at holde en MTB i drift. Hydrauliske skivebremses og hydropneumatisk affjedring kræver også tidvist mellemkomst af et værksted, hvilket heller ikke er helt gratis. Stadigvæk - prøv det. Man kan leje en MTB f.eks. hos UNO friluftscenter i Risskov, cykelhjelm har de fleste, og i starten kan man godt være med uden at have en hel masse udstyr. Det er også helt sjovt, hvis man har en skade eller lignende, som gør, at man ikke kan løbe i en længere periode. Hvis du vil vide hvem, som har forstand på dette her med at køre MTB i skoven - prøv at kigge i tidligere MTBO-løb på O-service og se hvem, som har været med tidligere. Tidligere deltagere har med garanti haft gode oplevelser og har en masse erfaring, de gerne deler ud af...

“Jeg vil nu betegne mig selv som en ikke alt for vild biker, som dog har det ret sjovt med ind imellem at variere ”rigtig” orientering med at cykle og orientere i skoven



Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen

Træningskalender

30/10 Almindelige o-baner på kurvekort med Emit

Som afslutning på en måned med fokus på kurveforståelse, løbes en almindelig o-bane på kurvekort med tidtagning.

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

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

1/11 Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

6/11 Vintercup - prolog

Arrangør: Per Hjerrild

8/11 NightChamp

O-løb i Fløjstrup skov. Husk tilmelding.

13/11 Vintercup 1. afdeling

Arrangør mangler!

15/11 NightChamp

O-løb i Siim skov. Husk tilmelding.

20/11 Lang-kort

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

Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

22/11 NightChamp

O-løb i Ølsted Kærskov. Husk tilmelding.

27/11 Vintercup 2. afdeling

Arrangør: Ebbe Nielsen og Henrik Hinge

29/11 Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

4/12 Vintercup 3. afdeling

Arrangør: Kell Sønnichsen

6/12 Terræntur

Inddeling i grupper efter tempo.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

11/12 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 ytter den til post 2, løber tilbage til start og bytter kort igen. Sådan forsætter 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: Palle Korsbæk.

13/12 Intervaller på trekanten

Intervaller på sti. 6 x 4 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

18/12 Vintercup 4. afdeling

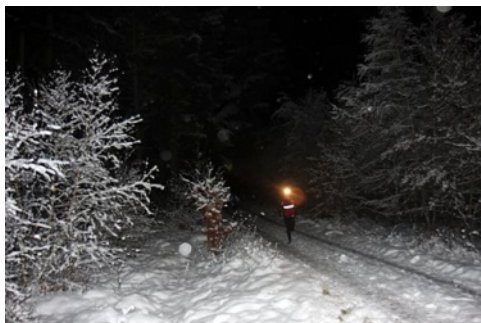
Arrangør mangler!

20/12 Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.



Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
4/11	C	Blokhush	Aalborg OK	NJM Klubdag	28/10
8/11	C	Fløjstrup Skov	Henrik Dagsberg	NightChamp, 1. afd.	5/11
10/11	C	Nødebo	FIF Hillerød	FIF Sprinten	2/11
11/11	C	Danstrup- Krogenberg...	OK 73	Jættemilen 2012	26/10
15/11	C	Siim Skov	Henrik Dagsberg	NightChamp, 2. afd.	12/11
22/11	C	Ølsted Kærskov	Henrik Dagsberg	NightChamp, 3. afd.	19/11

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

Løbskonto: 3627 127-3213

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Bemærk
27/10	Ringelse Ved højskolen	Bjarke Refslund	
10/11	Hestehave Skov P-plads v. Kalø Slotsruin	?	
17/11	Fløjlstруп P-plads midt i skoven	Hans Jørgen Simonsen	
24/11	Storskoven Silistria	Hans og Eva Bloch	
1/12	Marselis Nord Silistria	Lasse Grøn	
8/12	Marselis Nord Silistria	Kenneth Skaug	Juleløb

Mere præcist om mødestedet kan ses 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)

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

Baner: 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.