



Pan-Posten

Nr. 658 - April 2013



Foto: Kell Sønnichsen

Årets PAN-præstation 2012

Ebbes overrækker Pan-Præstationen til Bent Nielsen for det lange træk med arrangementer, regnskab, korttegning, Kend Aarhus, stævneledelse, skovtilladelser og generelt en positiv tilgang til alle slags opgaver i klubben. Velfortjent og stort TILLYKKE!



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus.
Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Dansk Idræts-Forbund



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent	Familie 1.360,00	
	Senior 735,00 (indtil 25 år, dog 615,00)	
	Junior 325,00	
	Abonnent 270,00	
Sekretariat (ind- og udmelding)	Asbjørn Mathiasen, 5155 9377 Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N pan@orientering.dk , as.ma@live.dk	
Bestyrelse		
Formand	Lone Secher Andersen, Lærkehøjvej 14, 8270 Højbjerg losa@abc.dk 2541 3503	8672 5251
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk Zenia Hejlskov Mogensen, zenia_hm@yahoo.dk	8627 9229 2165 6687 2235 0816
Suppleanter	Per Hjerrild, Torben Utzon	
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	Trine Nielsen, tk@ennova.com	
Husudvalg	Hans Christiansen, hrosenkrands@gmail.com	8657 1312
Pan-Posten	Zenia Hejlskov Mogensen, Stadion Alle 10, 1.th, 8000 Aarhus C zenia_hm@yahoo.dk	2235 0816
Redaktion	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	Lasse Grøn Giacomo Frattari	6076 7434 4245 1160
Børnetrænere	Agnete Horup Camilla Bevensee Sarah N Thomsen	4162 5702 2875 7794 3133 0984
Salg af klubbetøj	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@detfikkersig.dk	8615 8014

Indhold

Leder	3
Klubnoter	4
Ny formand	8
Gode ting, godt håndværk!	9
O-løb - in the desert..	11
Pan Pop	14
Turen går Down Under!	16
Træningskalender	21
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Foreløbig Udgivelsesplan

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

GARMIN 

... samarbejder med OK Pan

En gang o-løber - altid o-løber

Jeg er en af de mange, der er 'født ind i sporten' og startede med at blive kørt i barnevognen rundt på børnebanerne. Allerede som 5-årige sendte mine forældre mig alene ud med kort og kompas. Jeg endte på juniorlandsholdet og dernæst et par år på seniorlandsholdet, indtil jeg for godt 2 år siden tog det svære valg, at stoppe på landsholdet. Jeg fortsatte dog med sporten og deltog i de fleste løb. Langsomt kom jeg mindre og mindre ud i terrænet og mere og mere ren løb på stier. Pludselig stod jeg på stævnepladsen til Danish Spring og opdagede, at jeg faktisk slet ikke havde løvet o-løb siden Smålandskavlen i efteråret. Måske er jeg ikke så meget o-løber mere, tænkte jeg... Men da jeg fik kortet i hånden og blev sendt af sted, var alt som en leg, og jeg følte mig hjemme! Jeg havde helt glemt den fantastiske stemning på pladsen, i skoven og i PAN-folleren. Faktisk havde jeg næsten glemt, hvor fantastisk en sport o-løb er. Nu glæder jeg mig til forårets mange løb som: Påskeløbene, DM'er, Tiomila og division-matcherne!

Selvom du, ligesom jeg, ikke kommer til løb hver weekend eller kæmper med om medaljerne længere, så vil vi nok altid være nogle af de der tossede o-løbere!

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

Facebook

Det ser umiddelbart ikke ud til, at Facebook foreløbigt går af mode, og tendensen er, at flere og flere virksomheder og organisationer går med på bølgen. Det samme gælder for OK PAN. Forumet, der førhen blev anvendt på klubbens hjemmeside, er så småt overtaget af OK PANs facebookgruppe. Her kan søges transport til løb, opslå glemte sager og påmindes om diverse tilmeldinger. Derfor kan det være nyttigt at følge med, hvis dette har interesse. For de, der ikke allerede har en Facebook profil, er der her en guide til, hvordan man gør:

- Gå ind på www.facebook.com
 - Opret dig som bruger ved at følge anvisningerne
 - Når du har oprettet en bruger, kan du øverst på facebooksiden søge efter 'OK PAN'
 - Nu skulle PANs facebookside gerne dukke op, og du kan tilmelde dig gruppen. Herved får du besked, når der bliver slået noget nyt op på siden.
- Håber det lykkes, ellers er du velkommen til at skrive og spørge!

Kurstilbud: "Knæk koden!"

Tirsdagene d. 23/4 og 30/4 fra 20.00-22.00. Silistria, stor stue.

Er du voksen o-løber, har nogen erfaring, men fortsat svært ved at få oplevelsen af et teknisk flydende løb?

Kommer der altid mindst ét og ofte flere større bom på dine o-løb?

Overvej at bruge et par aftener i selskab med os og et par andre klubkammerater til et lille kursus i O-teknik på Silistria.

Her kan du få nogle redskaber til at få mere succes med din orientering og forhåbentlig en bedre totaloplevelse i skoven.

Første aften: Kortforståelse- og bomforståelse. Herunder lidt om deltagernes egne bom.

Anden aften: Vejvalgsteknik og bomhåndtering + bomminimering. Herunder lidt øvelser.

Der kan være op til 12 deltagere.

Tilmelding: pr mail til klc@dadlnet.dk . Skriv, om du tager kage med.

Henrik Markvardsen og Kent Lodberg

P.S. Du er også velkommen, selv om du har løbet i mange år, men fortsat ikke synes, at du har knækket koden.

Danish Spring 2013

Forårsklassikeren Spring Cup har skiftet navn og består nu af en individuel mellemdistance, natstafet og afsluttes med en dagsstafet.

Claus Bloch og Signe Søes til tops

Lørdag formiddag blev der løbet en WRE-mellemdistance med samlet start. Bedste resultat stod Claus Bloch for i Herre Eliteklassen, da han løb i mål som nr. 3. Rasmus Djurhuus fulgte tæt efter på 5. pladsen. I dameklassen var der comeback til Signe Søes, der imponerede ved at blive nr. 2. Ida Bobach blev nr. 5, mens Ane Linde kom i mål som nr. 8

Dominerende PAN-piger

Så gjorde pigerne det igen: Sejr ved Danish Spring! Signe Klinting og Josephine Dewett løb to flotte nature og dagen efter kunne Ane Linde, Ida Bobach og Ita Klingenberg sikre sejren efter en spændende kamp mod Team GBR. Søndag løb Pan's 2. hold i mål på en flot 3. plads med Camilla Bevensee, Josephine Dewett og Zenia Mogensen.



Derudover fik drengene også en fornem samlet 3. plads med et hold bestående af Niklas Ingwersen, Jakob Edsen, Magnus Dewett, Mikkel Sørensen og Rasmus Oscar



Så det må siges at klubben fik vist de røde faner frem i det sjællanske!

Fotos: Torben Utzon



SÅ ER DET NU!

Der er nu åben for tilmelding som hjælper til årets FEMINA kvindeløb, som finder sted d. 12. maj 2013 i Mindeparken. Der er behov for alle hænder og glade smil!

Så gå ind på hjemmesiden med det samme og tilmeld dig! www.okpan.dk

TEAM DK ELEVER

Marselisborg Gymnasium har en TeamDanmark klassefor talentfulde sportsudøvere, der satser på deres sport. Klassen skeller sig ud ved at strække studentereksamen ud på 4 år i stedet for de normale 3 år. Derved får udøverne mere tid til at træne og fokusere på sporten. Caroline Flinderup, Anna Spanner og Sofie Secher har netop fået godkendt deres ansøgning, og starter alle tre i TeamDanmark klassen til sommer. Stort tillykke til de tre talentfulde PAN-piger!



De tre talenter. Foto: Torben Utzon

SÆT ALLEREDE NU KRYDS I KALENDEREN

Årets klubmesterskab og
klubfest afholdes d.
2. November 2013.



DIVISIONMATCH 14/4

Husk at Herning OK afholder division-match i Hoverdal d. 14. april!

Der er brug for alle, så det er bare at tilmelde sig (senest 5/4)

PANs piger populære i Sverige!

Det svenske orienteringsblad, Skogssport, kårede efter nytår 'Årets O-billeder 2012'. Her blev et billede af de århusianske piger Jukola nummer tre.

Derudover har Skogssport spurgt om de må lave en rapportage af pigerne i april, da de tror på dansk sejr ved årets Tiomila. Det må altså siges, at o-verden er ved at få øjnene op for OK PAN



Glade og succesfulde piger til Jukola. Foto: Rönnels

K L U B T U R 2013

SYNES DU, AT

Ukendte terræner.....

Gode og velarrangerede løb.....

Hyggeligt samvær.....

LYDER SOM NOGET FOR DIG?

MALENTE, NORDTYSKLAND

Klubturen går i år til Malente i Nordtyskland. Et område som formentlig vil være helt nyt for de fleste.

7.-9. JUNI

Turen foregår i weekenden d. 7.-9. juni. Vi mødes i Malente fredag aften til træning.

TRÆNINGER

Der bliver både almindelige baner, momentbane, Flying Mile og ikke mindst den prestigefyldte Klubtursstafet.

OVERNATNING

I lighed med tidligere år bor vi på vandrehjem. Vandrehjemmet sørger for forplejning til os.

TRANSPORT

Transport vil foregå i privatbiler.

PRIS

Seniorer: 700,00 DKK

Ungdom: 500,00 DKK

TILMELDING

Tilmelding foregår på klubbens hjemmeside senest d. 10. maj





Lone Secher

Ny formand

Efter kun halvanden måned som formand, har jeg allerede fået mange nye og gode oplevelser.



Den første gode oplevelse kom umiddelbart efter valget, her blev jeg mødt af mange lykønskninger og tilbud om hjælp til opgaverne i klubben. Disse positive tilkendegivelser betød,

at jeg gik hjem med en fornemmelse af en spændende opgave, og at rigtig mange af klubbens medlemmer er klar til at hjælpe med at få klubben til at fungere bedst muligt.

I ugerne efter valget brugte jeg en del timer på at danne mig et overblik og samle inspiration til, hvordan jeg som formand - med et kun 5-årigt medlemskab af PAN - skal håndtere formandsposten.

Jeg kom frem til, at vi på det første bestyrelsesmøde skulle arbejde med opgaven "Hvad kunne jeg tænke mig, at formanden fortæller på generalforsamlingen i 2014". Opgaven blev modtaget med stort engagement, og der kom rigtig mange gode ønsker og tanker på bordet. Der var punkter lige fra elite til sociale aktiviteter på SIL, så det var et meget bredt spektrum af gode bud -

hvoraf nogle af ideerne allerede så småt begynder at tage form.

Jeg har også haft fornøjelsen af et repræsentantskabs-møde i Brøndby. Her blev jeg mødt af rigtig mange glade mennesker, flere af dem hilste pænt på mig med kommentaren "du må være den nye formand i PAN - og du er kvinde". Andre skulle lige vide lidt om, hvilke baner jeg plejer at løbe, og her måtte jeg så fortælle, at jeg ikke ejer en eneste guldmedalje, og at jeg først indenfor det sidste års tid er begyndt at løbe svære baner, så det er ikke så underligt, hvis de aldrig rigtigt har set mit navn på resultatlisterne

På mødet deltog jeg i en workshop, som havde fokus på rekruttering. Her fik jeg lejlighed til at fortælle om noget af det, som jeg i de sidste par år har arbejdet med i klubben, nemlig "Find vej i" og rekruttering. I løbet af den halve times workshop, blev jeg bekræftet i, at vi i PAN er rigtig godt i gang med mange spændende tiltag, som forhåbentlig giver bonus i løbet af året.

De næste par måneder, vil der, udover de mange spændende o-løb, være to opgaver, som jeg håber alle vil hjælpe med til: Nemlig markedsføring af "Find vej i Marselisborgskoven" og markedsføringen af "Femina Kvindeløbet". Se hvordan DU kan hjælpe på klubbens hjemmeside.

“ Jeg er ikke i tvivl om, at vi har en klub med rigtig mange muligheder, så allerede nu glæder jeg mig til at holde talen til generalforsamlingen i 2014!



Kent Lodberg

Gode ting, godt håndværk! Så er det tid til at lave god mad og hygge igennem!

Det er tid at ønske os selv til lykke med vores nye køkken + en del andre ting på Silistria. En stor tak til Palle Korsbæk og Jens Kristoffersen for deres indsats med køkkenet.

Hans Vendelbjerg og undertegnede er dermed sprunget ud som det nye husudvalg, men vi vil fortsat meget gerne have hjælp af "de gamle". Hans står primært for kontakten til kommunen, når der skal laves noget håndværksmæssigt og jeg har gennem en årrække interesseret mig for hvad, der skulle ske i og omkring klubhuset. Nu er det så blevet lidt mere håndfast, ikke mindst i køkkenprojektet, og i den næste tid vil Hans og jeg i fællesskab fortsætte med lidt yderligere forbedringer. Dog i lidt mindre skala.

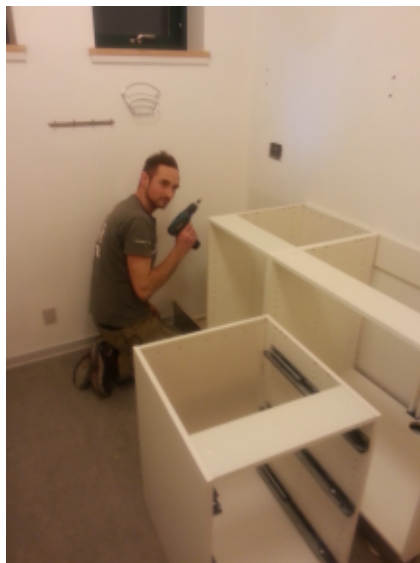
En lille oversigt over de mange ting, vi har haft gang i på det seneste dernede:

Dameomklædningen er forbedret med nye blandingsbatterier og varmen i gulvet er repareret. Yderdøren dernede er repareret. Der er kommet sæbeautomat og vi har indkøbt godt med sæbe.

Den nye stue har fået nyt lys overalt, også i køkkenet. Det nye køkken er helt færdigt, og vi har gået og flyttet lidt rundt på tingene. Vigtigt er, at det vi bruger hele tiden - tallerkner, bestik, krus og glas er let tilgængeligt og i passende antal. Der er indkøbt nye flade og dybe tallerkner + nogle

glas. Hvis nogen er i tvivl om noget, ligger der manualer til alle hvidevarer i en mappe ovenpå køleskabet. De huller i gulvet, som musene er kommet ind af, er effektivt lukket af. Det har Jens og Palle sørget for!

Husk ikke at flytte kaffemaskiner og vandkoger. Der er etableret en ny el-gruppe til dem, så sikringerne ikke går, selv om det hele er tændt på en gang. Flyt dem IKKE over til ovnene. I nær fremtid forbedres også mulighederne for at bruge stuen til kurser og undervisning m.m.



Palle the Handyman! Foto: Kent Lodberg

Udenfor har vi fået en MTB-vaskeplads. Vandslangen er i forgangen, så den er frostfri. Vandhanen udenfor er nu også frostfri og kan anvendes året rundt. Sæt tingene tilbage på plads i forgangen, når I er færdige.

Forgangen er ryddet op. Kortkassen har nærmest bare været en skraldespand, så den er nu fjernet. Gamle kort skal smides ud direkte - ikke i plastlommekassen.

Hjembragte kort fra konkurrencer lægges i vindueskarmen eller på muren og smides så ud, hvis folk ikke henter deres kort i løbet af et par uger.

Hele huset er blevet miljøvenligt. Alt lys er udskiftet til sparepærer eller LED. Alene i den gamle stue er strømforbruget reduceret fra 1000 til i alt 50 W. Selv de store lamper i stuen har lavt energiforbrug.

Vi har selv måttet dække udgifterne til køkkenet, men vi skylder kommunen en stor tak for deres velvilje med at stille håndværkerhjælp til el- og VVS-arbejde til rådighed.

“ Tak også for velvilje blandt medlemmerne, når vi har bedt om en hjælpende hånd til projektet!

Den gamle stue roder fortsat lidt. I første omgang er der opsat et legetøjsskab i hjørnet i den nye stue. Her kan legetøjet hentes efter behov og stilles efter brug. De gamle stole er udskiftet med nogle nye, som ud over at være hele også er mere robuste. Når aktivpuljeprojektet er helt afsluttet, er tanken at mere permanent "rod" i hjørnet skal dirigeres op på loftet, så vi bedre kan være i stuen til daglig.

Et lille loftsprojekt truer med systematisering af vores stativer, så det bliver lettere at finde dem, når man skal lave løb. Og ikke

mindst lettere at stille dem rigtigt på plads.

Håber, at folk værdsætter og nyder opgraderingerne. Håber også, at I har lyst til at hjælpe til, når vi en gang inden så længe skal have en lille vedligeholdelsesdag, og når der skal males faste poster i foråret.

Forslag om forbedringer skal fremover gå til mig (mail eller direkte), mens observationer af problemer med vand, varme, maskiner eller andet foreløbig rettes til Hans Vendelbjerg.



Hans holder et vågent øje med de to raske håndværkere, Jens og Palle. Foto: Kent Lodberg



“ Og jeg må sige, at o-løb i Tucson faktisk minder mere om o-løb hjemme i Danmark end i Abu Dhabi!



Bjarke Refslund

O-løb - In the Desert..

Når man som inkarneret o-løber tager ud for at opleve verden, er det oplagt, at man undersøger mulighederne for at komme til at dyrke vores fantastiske sport, hvor man nu en gang er på vej hen. Derfor var jeg også lidt spændt på, om der nu skulle være en o-klub i Tucson, Arizona, USA, hvor jeg i skrivende stund opholder mig som gæsteph.d. USA er jo ikke kendt som den store orienteringsnation, men her er dog en del aktive orienteringsløbere, samt ikke mindst en masse spændende forskellige terræner. Og der er en orienteringsklub i Tucson. Tucson ligger i det sydlige Arizona en lille times kørsel fra den mexicanske grænse.

Jeg havde ikke det helt store kendskab til Arizona inden afgang fra Danmark, men Torbjørn Gasbjerg og jeg havde da en gang

set Grand Canyon, som også ligger i Arizona (dog den helt nordlige del). Men så vidt jeg var orienteret skulle det meste være ørken, hvilket også viste sig at holde stik. Kan man så løbe o-løb i en ørken? Ja, umiddelbart havde jeg gjort det før, nemlig i Abu Dhabi i de forenede Arabiske Emirater til et adventure race, hvor vi løb rundt en hel nat i en kæmpe sandkasse på Google Earth-kort og med en GPS. Og jeg må sige, at o-løb i Tucson faktisk minder mere om o-løb hjemme i Danmark end i Abu Dhabi!

Allerede den anden weekend efter jeg ankom, var der tre dages o-løb i Tucson, hvilket var ret heldigt. Sæsonen i det sydlige Arizona slutter hen i maj, hvorefter det typisk er for varmt til at være ude i løbet af dagen. Terrænet til de tre dages konkurrencer var som det meste andet i området ørken. Men det er ikke sandørkner, som man ser i Anders And. Faktisk er ørkenen ret

levende, hvilket skyldes, at det faktisk regner en hel del. I løbet af vinteren kommer der noget regn, og så er der monsun-sæson i juli og august, hvor det regner stort set hver eftermiddag - og det regner meget. Men når det er sagt, så er det stadig en ørken især pga. de høje temperaturer om sommeren, hvor der er målt over 50 grader flere gange. Alting stikker! Alt der gror her er nødt til at have et tykt lag af nåle og torne til at sikre sig mod at blive ædt af nogle af de relativt mange dyr, der bor i ørkenen. Når man siger, at kaktusserne stikker, så er det ikke ligesom en dansk hybenbusk (som også kan være træls), men lange grimme torne. Jeg ved det efter, at jeg ramte en kaktus på cyklen den anden dag, hvilket var virkelig en hård omgang, og de nålebefængte bolde var næsten umulige at få ud af armen, fordi de satte sig i fingrene, hvis man tog fat i dem.

Løbene var ret fleksibelt arrangeret med fri



start (og en svensk banelægger, som mange andre, har sit vintereksil i Tucson). I alt havde de lokket omkring 80 løbere eller lignende ned til Arizona, så det var ikke fordi det var noget større arrangement. Men det var helt sikkert en sjov oplevelse. Jeg løb den længst bane, som dog ikke var så lang, henholdsvis 5.7 og 7.0 km de to dage, hvor jeg kom ud. Kortet var nogenlunde veltegnet, dog langt fra hvad vi er vant til i Danmark, men man kunne da finde rundt. Dog var de



“ Alting stikker! Alt der gror her er nødt til at have et tykt lag af nåle og torne til at sikre sig mod at blive ædt af nogle af de relativt mange dyr, der bor i ørkenen



åbne kaktusområder generelt tegnet som hvid skov, hvilket må siges at være om end ganske misvisende! Ellers var det tilvænningen til terrænet, der var den største omvæltning. Man skal virkelig se sig for. Som sagt stikker kaktusserne rigtig meget. Jeg måtte flere gange stoppe op for at trække torne og nåle ud af især benene, ligesom jeg måtte have skoene af i flere omgange også pga. torne. Ellers var terrænet som sådan ganske fint, men dog ikke så stort. Om det var den hårde træning til Vintercuppen eller konkurrences omfang der gjorde, at jeg kunne blande mig i den absolutte topstrid skal være usagt, men resultatet blev to 2.-pladser efter en nordmand fra Nydalen, der bor i San Diego.

I dagene efter løbet havde det amerikanske juniorlandshold en åben samling, hvor jeg fik sneget mig med på nogle af træningerne - så længe siden er det jo heller ikke, at man har været juniorløber :-). Her løb vi i et meget anderledes, men rigtig fint terræn for foden af nogle bjerge syd for byen. Det mindede

mest om de åbne dele af fx Hammer Bakker eller Rebild Bakker. Kortet var virkelig veltegnet her, bunden var fint-løbet og der var stort set ingen kaktusser, hvilket gjorde det lidt sjovere.

Nu glæder jeg mig til næste o-udfordring som bliver ved Phoenix, og jeg overvejer at tage til de amerikanske mesterskaber, som foregår i staten New York, hvor Allan Mogensen jo blev verdensmester i 1993.

“ Til sidst skal der lyde en opfordring til alle klubbens rejsende medlemmer om at tage o-skoene med i kufferten, når man rejser ud. Det er en super mulighed for at se nogle andre terræner og lære lidt folk at kende, hvor man kommer frem.



Magnus Dewett

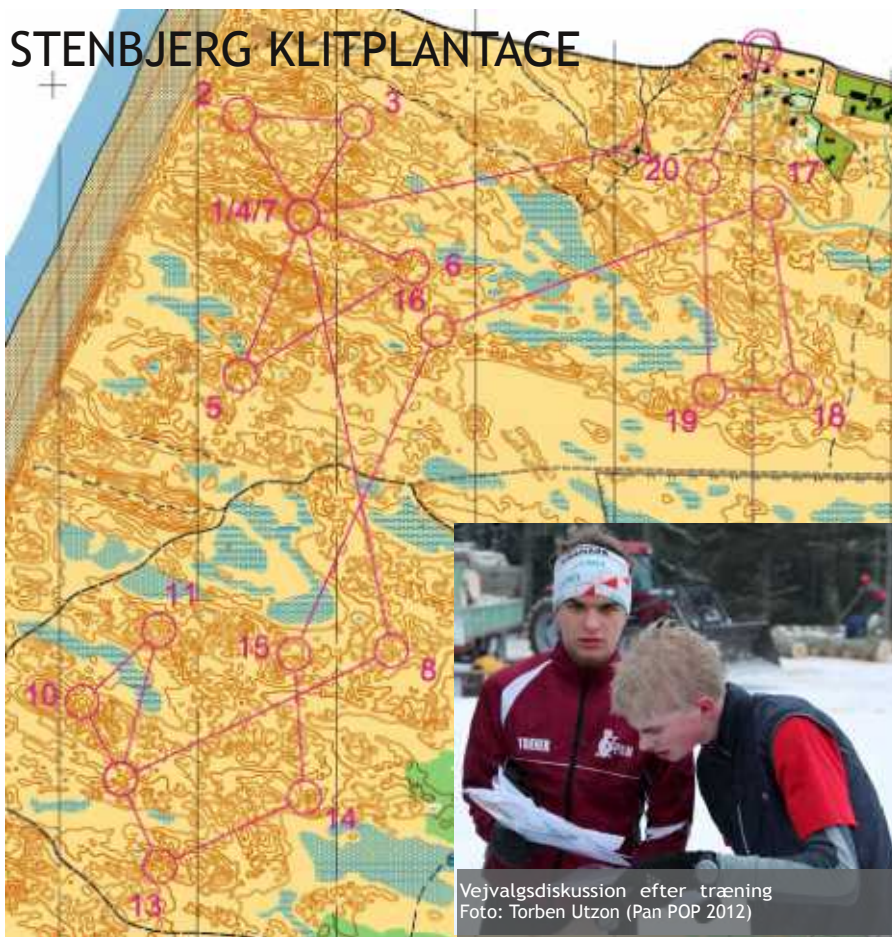
Pan Pop Tur

Den sidste weekend i januar stod den på Pan Pop Tur oppe i det nordjyske. Efter en lang transporttur derop ankom vi ved halv otte tiden. Vi boede på Thisted Vandrehjem, som lå lige i udkanten af byen. Vandrehjemmet var rigtig fint, og det lå forholdsvis tæt på alle de fede kliterræner, som vi skulle løbe i.

Nattræning fredag

Den første træning stod på en old-school nattræning i Vandet Plantage med samlet start. Vi var ret effektive til at komme ud af døren igen og ud til træningen, da der var semifinaler i mændenes håndbold VM som ventede. Da vi kom ud til træningen, blev vi ret hurtigt sat til at varme op inden fællesstarten gik. For mit vedkommende havde jeg glemt mit kompas, hvilket gjorde det lidt mere teknisk krævende at løbe

STENBJERG KLITPLANTAGE



Vejvalgsdiskussion efter træning
Foto: Torben Utzon (Pan POP 2012)

natløbet. Men heldigvis klarede jeg mig alligevel fint uden kompasset. Banen var rigtig fin og førte os rundt i det meste af skoven. Da vi så kom hjem til vandrehytten igen, var der blevet lavet varm suppe, og så kunne vi ellers bare hygge os med noget håndbold.

De to træninger lørdag

Næste dag stod den først på en formiddagstræning i Tved, mens den anden træning var i Stenbjerg om eftermiddagen. I Tved var der en mellemdistance med tidtagning på programmet. Man havde endda også mulighed for at løbe nogle ekstra sløjfer med noget moment, både før og efter mellemdistancen. Mellemdistancen var rigtig fed, på trods af at der nogle steder i skoven var lidt oversvømmet, men isen holdt heldigvis de fleste steder.

Efter formiddagens træning tog vi tilbage til vandrehjemmet for at få lidt frokost. Så her var der god mulighed for at komme sig lidt efter træningen og få varmen igen inden næste træningspas. Eftermiddagens træning foregik som sagt i klitterne i Stenbjerg, hvor man selv kunne vælge, om man ville løbe træningen som en dagstræning eller som en nattræning. Jeg valgte at løbe med på nattræningen for at få lidt mere udfordring i klitterne. Men udfordring var der i hvert fald nok af set fra vejrets side. Der var nemlig kraftigt blæsevejr, samtidig med at det sneede. Det gjorde det lidt mere udfordrende at se op. Det var en rigtig god og udfordrende træning, og en hård omgang i den nyfaldne sne.

Da alle var kommet hjem igen, blev der serveret lækker aftensmad. Efter aftensmaden var der en del, der sad og fulgte med i det danske MGP i fællesrummet. Heldigvis var der blevet bagt en masse kage, som der lystigt blev spist af.

“Heldigvis var der blevet bagt en masse kage, som der lystigt blev spist af.”

Den sidste træning søndag

Om søndagen skulle vi løbe i Tvorup Øst. Træningen bestod indledningsvis af en stafetræning, hvor der var jagtstart i grupper med handicap. Derefter var der en rigtig fed momentbane med blandt andet kurveløb og korridorløb. Vejret sneg sig endeligt for første gang over frysepunktet, men det begyndte så at småregne, og sneen var blevet til noget sjap de fleste steder, så det blev alligevel en ganske kold omgang.



Efter træningen skulle der bare pakkes og gøres lidt rent på værelserne inden turen ellers vendte hjemad efter en rigtig fed og velarrangeret Pan Pop i det nordjyske.



Emma Klingenberg

Turen går Down Under!

Der er flere gode grunde til, at denne vinter har været helt fantastisk. For det første har jeg fået styr på min achillessene, så jeg endelig kan løbe (næsten) alt det, jeg gerne vil. For det andet har jeg rejst meget. Senest har jeg været ti dage i Portugal med landsholdet og en uge i Norge på ski. Men vinterens højdepunkt har uden tvivl været rejsen til New Zealand. Smukke, solrige og venlige New Zealand.

For tolv år siden, da den første Ringenes Herre-film udkom, blev New Zealand på ingen tid verdenskendt, som et land med overvældende og betagende natur. Jeg har set alle filmene flere gange og har i lang tid drømt om at besøge landet, som lagde kulisser til de legendariske film. Og jeg blev ikke skuffet! Kombinationen af lækkert sommervejr, et land med fantastisk natur, to lejebiler og en gruppe spændte o-løbere førte til mange fede oplevelser: Vi vandrede i store bjergområder, sejlede på brede, dyblå floder og søer, hoppede i vandfald og slappede af på de smukkeste strande, jeg



Emma i Hotbitland efter længe at have drømt om at komme til New Zealand. Foto: Søren Bobach

En lille landsholdstrup på fire damer og fire herrer blev udtaget til at løbe årets første tre World Cup-afdelinger på New Zealand. Konkurrencerne blev afviklet i løbet af de første to uger i januar, men vi var en håndfuld løbere, som tog afsted allerede midt i december, for at få fuldt udbytte af den lange rejse mod syd.

nogensinde har oplevet. Landet er utrolig frodigt og grønt, og skovene, som nogle steder minder om jungle, har meget varierende vegetation, hvor bregner, buske, græs, mos og forskellige træer gror ind imellem hinanden. Mange af skovene er så tætte, at de ikke egner sig til orienteringsløb, men flere steder er der gode sti-net og dermed også rigtig fine forhold for

mountainbike og vandring. Jeg forelskede mig især i området Woodhill, hvor vi kørte nogle super fede og benhårde træninger på mountainbike.

Jul med sol og godt selskab

Den 25. december fejrede vi jul med familien Morrison i deres hjem i Hawkes Bay. Siger man 'New Zealand' og 'orienteringsløb' må man også sige 'Morrison'. Familien, med far, mor og fire voksne børn (hvor nogle måske kender Ross, der for nogle år siden løb for OK Pan), er enormt gæstfri og har de sidste fire vintre haft europæiske orienteringsløbere boende. Det er ikke uden grund, at deres hjem bliver kaldt Hotel Morrison. Samtidig er familien meget engageret i newzealandsk orientering, fx var far Derek banelægger på en af World Cup-afdelingerne, og sønnerne Ross og Duncan arrangerede Sprint The Bay (et etapeløb med seks sprinter på tre dage) i dagene efter World Cuppen. Vi havde en dejlig juledag, som blev fejret med en



Afslapning juledag på 'Hotel Morrisin' Foto: Signe Klinting

løbetur, rigeligt med mad (mor Val havde lavet mad i tre dage) og en tur i poolen. Perfekt!

World Cup

Da jul og nytår var vel overstået stod konkurrencerne for døren. Jeg var meget spændt på, hvordan det ville gå. Især fordi jeg på grund af min achillessene ikke havde løbet særlig meget i månederne op til rejsen.



Emma kæmper i det tunge sand på mellemdistancen og kommer i mål som nr 26 efter mange tekniske fejl. Foto: Torben Utzon



Afslutningen på den teknisk krævende mellemdistance første dag.

Men de varme dage i New Zealand havde en god indvirkning på mine sener, så jeg endte med at løbe næsten hele World Cup-programmet.

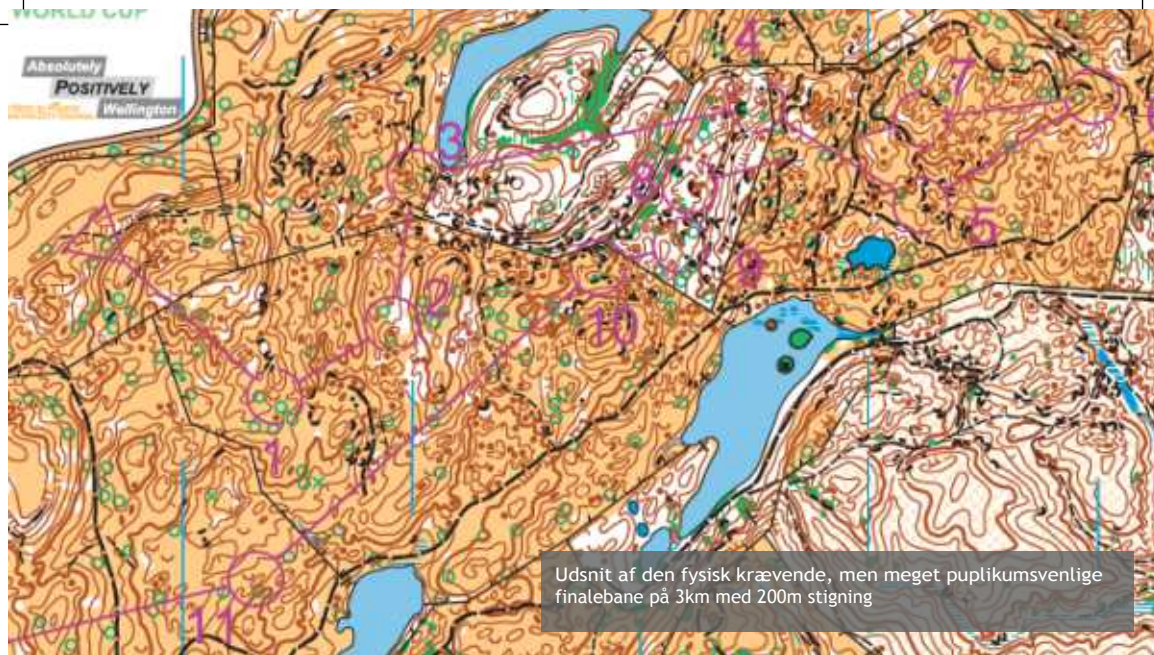
Som sagt er skovene på New Zealand generelt meget tætte, og arrangørerne havde da også valgt at lægge konkurrencerne i åbne terræner. På den første mellemdistance løb vi i et klit-terræn med indslag af fyrreskov, hvilket mindede en del om de terræner, som vi finder på den jyske vestkyst. Banen var teknisk krævende, og jeg kæmpede meget med at få læst kortet grundigt nok og få valgt de tydelige detaljer ud. Jeg følte, at min teknik var rusten, og det gik trægt med at komme rundt på banen. Jeg mærkede tydeligt konsekvenserne af ikke at have trænet nok o-teknik i løbet af vinterperioden. I mål endte jeg som nummer 26.

Den anden skovdistance - som bestod af prolog og forlænget mellemdistance - gik i et terræn, der bedst kan beskrives som en blanding af Portugal og Rebild Bakker. Altså igen et åbent terræn. Prologen og finalen blev afviklet på samme



“ Kombinationen af lækkert sommervejr, et land med fantastisk natur, to lejebiler og en gruppe spændte o-løbere førte til mange fede oplevelser

Foto: Torben Utzon



dag, og af hensyn til min achillessene besluttede jeg kun at løbe prologen. Jeg fulgte altså finalen fra sidelinjen, eller rettere sagt: Fra toppen af en høj. Banen var nemlig lagt, så publikum kunne stå oppe på en stor høj og følge løberne hele vejen rundt på den fysisk krævende bane. Det var live orientering, når det er bedst!

Sprint-konkurrencerne foregik i Wellington i områderne omkring parlamentsbygningen og præsidentens residens. Jeg synes, det var sejt, at vi fik lov til at løbe i det område, og endnu mere sejt var det, at banerne var de sværeste, jeg nogensinde har løbet. Især finalebanen var en stor oplevelse. Den var præget af vanvittige vejvalgsstræk, hvor man skulle se virkelig bredt for at finde et godt vejvalg. Når man endelig havde besluttet sig for et vejvalg, galt det om at tro hundrede procent på det og holde tungen lige i munden for at gennemføre det ordentligt. Oven i det var der meget stigning på banen. Undervejs

var jeg hårdt presset både fysisk og teknisk, og at dømme efter stemning på stævnepladsen efter løbet var jeg langt fra den



Ida Bobach i fuld fart ved parlamentsbygningerne i Wellington. Foto: Torben Utzon

eneste, der var blevet voldsomt udfordret. På sprinten blev det en 16. plads. Generelt på alle konkurrencerne synes jeg, at arrangørerne havde gjort et rigtig godt stykke arbejde med baner og valg af terræn.

Jeg leverede desværre ikke nogle superstærke resultater til konkurrencerne. Det var der til gengæld andre, der gjorde. Ida Bobach løb sig til en sej 2. plads på den første afdeling og viste sig også stærk på de øvrige konkurrencer. Herrerne leverede over hele linjen rigtig gode og stabile resultater med Tue Lassens 6. plads på sprinten som det bedste. Selvom toppræstationerne for mit vedkommende udeblev, synes jeg, at det var fedt at være tilbage og løbe konkurrence efter nogle måneder uden orienteringsløb. Rejsen og konkurrencerne gav mig blod på tanden, og jeg er gået ind i sæson 2013 med stor lyst til at træne og blive en dygtig og stærk orienteringsløber.

Jeg glæder mig til at se jer på stævnepladsen i den nye sæson!

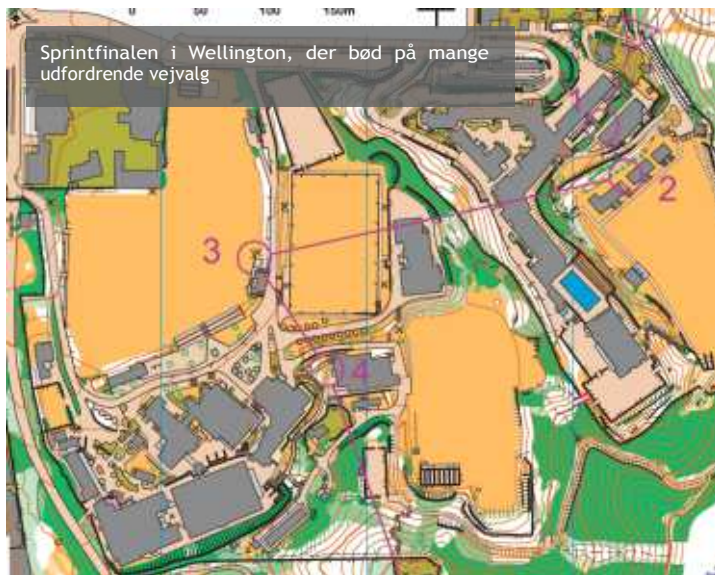


Foto: Torben Utzon

Træningskalender

4/4 Distancetræning i fladt terræn

30 min. på sløjfer a 5 min + opvarmning+afjog

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

9/4 Fortræning til divisionsmatch

Træning målrettet divisionsmatch i Hoverdal.

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

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

11/4 Langtur i roligt tempo

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

16/4 O-intervaller

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

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

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

16/4 Intro kursus

Intro til kortets opbygning med de forskellige farver og symboler. Opfølges af en tur rundt i terrænet, for at se sammenhængen mellem kort og terræn. Afsluttes med 3 små prøveløb af stigende sværhedsgrad.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

18/4 Terræntur

Inddeling i grupper efter tempo.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

23/4 Tiotræning (stafet-træning)

Stafettræning målrettet Tio-mila.

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

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

23/4 Intro kursus

Intro til hvordan man bruger større terrængenstande som stier og bakker til at finde vej. Afprøves efterfølgende på en lille o-bane

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

25/4 Palle og Bjarnes testrunde

Ny testrunde med mulighed for formtest

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

30/4 Tio-træning

- Træthedstilpasning

Blanding af almindelige intervaller og o-intervaller.. O-banen består af 3-4 sløjfer. Start om mål vil være samme sted hver gang. Derudover en markeret intervalrunde, der starter og slutter samme sted som o-intervallerne. Denne runde er den samme hver gang.

1-2 interval-runder 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 kortsiftposten, så der kommer lidt samling på gruppen igen. Derefter 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.

30/4 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.

2/5 Træn hvad du vil - fordi alle er taget til Tio

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

7/5 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.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

9/5 Kr. Himmelfartsløbet

Alm. O-bane

Husk tilmending

14/5 Mangepostløb

Små stræk med mange retningsskift, med fokus på finorienteringen.

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.

16/5 Flade terrærintervaller

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

21/5 O-løb på skitsekort

Der udleveres et ark papir med kun banepåtrykket. Man tegner selv de nødvendige detaljer over på det udleverede ark fra et almindeligt kort med banen. Banen løbes på det selv tegnede kort.

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

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

23/5 Bakket distancetræning på sti

2 x 20 min. i 10 km-tempo. Flade sko er bedst

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

28/5 Indlæsningsparløb

Banen løbes i par. En har posterne 1,3,5,7 osv. tegnet ind. Den anden har posterne 2,4,6,8 osv. Løber 1 starter med at løbe til post 1. Derefter fortsætter vedkommende et stykke i tilfældig retning. På et tidspunkt siger løber 1 stop. Løber 2 har endnu ikke kigget på kortet. Løber 2 skal nu læse sig ind på kortet, løbe til post 2 og derefter videre et stykke i tilfældig retning. Sådan fortsættes

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

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

30/5 Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
28/3	C	Velling/ Snabegaard	Horsens OK	Påskeløb	11/3
29/3	C	Gludsted/ Børgelund	Horsens OK	Påskeløb	11/3
30/3	C	ST. Hjøllund	Horsens OK	Påskeløb	11/3
6/4	A	Guldborgland	Viborg OK	DM NAT	
14/4	B	Hoverdal	Herning OK	1. Divisionsmatch	5/4
20/4	DM	Fanø	OK Esbjerg	DM-Sprint, DM, WRE	5/4
21/4	DM	Fanø	OK Esbjerg	DM ultralang, DM	5/4
26/4	C	-	Rold Skov OK	NJM lang	-
5/5	B	-	Randers OK	Divisionsmatch 2. div.	-
9/5	C	-	OK Pan Århus	Kr. Himmelfartsløb	
9/5	C	Vesterriis	St. Binderup OK	NJM stafet	
11/5	MTBO	Ebeltoft Plantage	OK Pan Århus	MTB-O mellemdistance	
12/5	B	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Gudenådyst + Div. 3+4	
12/5	MTBO	Ålum-Fussingø	Silkeborg OK	MTB-O mellemdistance	
18/5	A	Sophienborg	FIF Hillerød	Pinseløb & elitetestløb	
19/5	A	Gribskov Nødebo	FIF Hillerød	Pinseløb & elitetestløb	
20/5	A	Søskoven	FIF Hillerød	Pinseløb & elitetestløb	
22/5	C	-	OK Pan Århus	Sprint serien	
24/5	C	-	Faaborg/Svendborg/Odense	Fynsk Sprint Cup	
25/5	C	-	Faaborg/Svendborg/Odense	Fynsk Sprint Cup	
26/5	C	-	Faaborg/Svendborg/Odense	Fynsk Sprint Cup	

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.

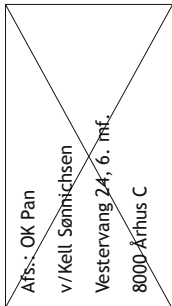
Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbet. Det er pænt at tilmelde sig et par dage før, så løbstilmelderen har lidt tid at arbejde i.

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
6/4	Risskov Vandrehjemmet	?	
20/4	True Skov P-plads på Skjoldhøjvej	Jacob Overvad Christian Overvad	
27/4	Ørnbjerg Mølle ?	Hans Christiansen	

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.