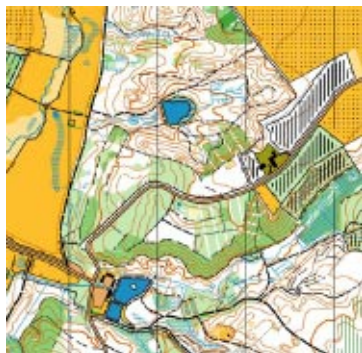




Udbytterige DM-stævner

DM Kort, Mellem, Klassisk og Stafet gav en pæn stor vifte af medaljer til OK Pan. Vi fik Pan-dragten at se en del gange på pallerne. Billedet ovenfor er langt fra udtømmende.

Læs reportager fra stævnerne på side 5-7, 14.



Indsatsrige DM-stævner

Som arrangør af DM Stafet og Klassisk i Frijsenborgskovene var mange af Pans løbere i aktion i weekenden 13-14. september. Og det gjorde de godt - vi har fået mange roser. Se side 8-9.

Læs også om:

Midgårdsormen, Klubmesterskab, WOC 2006 og VM samling i Sverige.

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	1199 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2003	Familie 1125,00	
	Senior 615,00	
	Junior 270,00	
	Passiv 260,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Jørn Riis, Majsvænget 19, 8340 Malling pan@orientering.dk	2341 4204
---	--	-----------

Bestyrelse		
Formand	Sten Ejning, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg se@ejning-as.dk	8627 5280
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Brian Lund, brianl@post8.tele.dk	8689 3344
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687

Udvalg		
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878
Løbsudvalg	John V. Holm, john-holm@mail.tele.dk	8615 5228
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Skovudvalg	ubesat	
Træningsudvalg	Jørn Riis, pan@orientering.dk	2341 4204
Arrangementsudvalg	Randi Scheel, rskh@stofanet.dk	8627 3172
Husudvalg	Ole Iversen (kiol@oncable.dk), Karsten Hinge	8629 0456

Pan-Posten		
Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687

Trænere		
Klubtræner	Thomas Hjerrild, thhj@hotmail.com	8619 9905
Ungdomstræner	Henrik Jørgensen, hennner@ofir.dk	2042 1544

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
-----------------	--	-----------

Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg mogens-n@image.dk	8626 0313
--------------	--	-----------

Løbstilmelding	På Pans hjemmeside under PanNet eller til: Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder ks@iptech.dk Løbskonto: 9570 127-3213	8693 7517
----------------	--	-----------

Webmaster	Claus Bloch, claus@orientering.dk	8627 0772
-----------	-----------------------------------	-----------

Indhold

Hvad gik der galt	3
Nyt fra sekretariatet	4
Det gik OKAY!	5
Ajourføring af medlemslisten	7
DM-weekenden	8
Tillykke Pan	9
Klubmesterskabsindbydelse	9
Arrangementssiden	10
VM lejr i Skinskatteberg	12
Klubtur til Smålandskavlen	13
DM Kort/Mellem	14
Midgårdsormen	15
WOC 2006 Nyt	19
Cross-løb	21
Klubaften	22
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline/Indhold	Udkommer
599	6/11 2003 Klubmesterskab DM Sprint og Nat	17/11 2003
600	11/12 2003 Generalforsamling Udvalsberetninger	22/12 2003



Hvad gik der galt?

Det er altid spørgsmålet, der melder sig, når man har arrangeret et stort stævne. Der går altid et eller andet galt, men hvad bliver husket?

Nogle gange er det oplagt, hvad der er gået galt og det udmønter sig i protester til overdommer og evt. Amatør- og Ordensudvalget. Specielt ved DM og andre »højprofil« løb er tolerancen omkring banelægningen så lille, at det næsten er et succeskriterium i sig selv bare at undgå annullerede baner.

Andre gange er det også oplagt, men ingen opdagede det. Der kan af og til have været meget hektisk inde bag kulisserne og foretaget mange feberredninger, men ingen »udenforstående« opdagede noget.

Atter andre gange er det mindre oplagt, og så kan man opleve at få en spand koldt vand i hovedet, når næste nummer af O-posten udkommer med dens læserbreve - eller i de senere år blot følge med på internettet.

Der skal da heller ikke gå meget galt, før et løb bliver husket på lige præcis dén detalje. Hvem husker ikke det legendariske natløb i Karup, hvor posterne var puttet, eller det DM Kort i Bulbjerg, hvor der ikke var vand nok, eller Djurslandsløbet, hvor pautoiletterne var gennemblødte efter en regnbyge.

Nogle gange kan alle se, at der var noget galt, andre gange er det betydeligt mere subjektivt - som f.eks. om en post var bingo eller ej.

Men et er sikkert: *Nogen* skal nok finde *noget* at kritisere!

Så nu er jeg spændt på at læse næste nummer af O-posten...

/Kell.



Nyt fra sekretariatet



Nye løbere - velkommen til dem

Her sidst på sommeren har god håndfuld nye o-løbere meldt sig ind i klubben, og vi har lavet lidt uformel begyndertræning hver tirsdag i forbindelse med den almindelige klubtræning. Jeg håber og tror, at den stigende tilgang af nye løbere vil fortsætte og der er derfor behov for at sætte begyndertræningen lidt mere i system. I første omgang vil det være en stor hjælp, at have nogle færdige træningsmomenter liggende i skabet, så nye og nyere løbere altid kan blive tilbudt o-teknisk træning. Desuden vil det styrke rekrutteringen, hvis vi er nogle stykker, der på skift har ansvaret for at sende de nye i skoven med et kort og en lille forklaring. Hvis du kunne tænke dig at give et lille bidrag til dette med en o-bane eller et træningsmoment, som kan bruges i begyndersammenhæng (du har måske tidligere lavet noget, der kan bruges) og/eller en gang imellem være dagens "begynderhjælper", så kontakt mig personligt, elektronisk eller telefonisk.

Klubhusombygning

Der kommer nu gang i ombygningen af omklædningsrummet i kælderen:

- Nyt klinkegulv med elvarme
- Ny afskærmning af bruserne
- Nyt linoleum i saunaen
- Nyt lys og udsugning
- Stik til hårtørrer

Det starter i uge 43 - ugen efter efterårsferien - og forventes at vare 3-4 uger.

DGI-huset

Byens nye idrætshus i Bruuns Galleri er nu taget i brug. Trods mangel på indendørs o-bane er der mange flotte og gode faciliteter i huset, som absolut er et besøg værd. To boldspilshaller, springgymnastikhal, landets største indendørs klatrevæg (med fingeraftryk af Thomas Hjerrild og Britta), fitnesscenter og lidt mere.

DGI-Århusegnens kontor, konsulenter og sekretærer er også flyttet ind i huset.

Træningsløb i foråret

Det er ved at være tid til planlægning af forårets træningsløb, så hvis du har en skov du gerne vil lave løb i eller en god dag at lave løb, så er det tid til at henvende sig.

Sten Ejning

Rådgivende Ingeniørfirma FRI A/S
Skolegade 7 B, 3. tv.
8000 Århus C
Tlf. 70 22 55 88

Landinspektørfirmaet Hans J. Ovesen & Ove Kristensen

M. P. Bruuns Gade 41
Postbox 346
8100 Århus C
Tlf. 86 13 59 77



Claus Bloch

Det gik OKAY!

En løbers beretning af DM weekenden i Frijnsborg.

Tiden op til DM var præget af en del usikkerhed, både for min egen del og så for mit holds del. Jeg har længe være usikker på min form og derfor var jeg tæt på at vælge en af konkurrencerne fra, da det gik op for mig hvilke strabaser Ivan og Kent ville servere for mig. Det samme var Christian "juniorben" Christensen, som havde døjet med smerter i lægmusklen. Men det blev alligevel til både og for os begge. Sammen med Jens "dinosaur" Maarup udgjorde vi Pan's 2. hold i H21.

Det blev lørdag og vi skulle i aktion. Marlene, min kæreste, skulle hjælpe til ved parkeringen, så i forhold til min starttid kom vi ud på pladsen ved Frijnsborg Gods i god tid. Bortset fra de græskamouflerede kokager var det jo som bekendt en rigtig god stævneplads. Og toiletter var der nok af, modsat situationen ved DM kort (de sidste to år!).

Jeg skulle løbe den 9,3 km lange 1. tur og det gik okay. Lidt mere uddybende: Fra start blev feltet hurtigt spredt, da der var stor forskel på gaflingerne på 1. posten. Jeg gik dog lige i min og på vej til 2'eren kom jeg op bag Martin Hansen, Pan's 1. hold's startraket. Efter et par poster fik vi følgeskab af Mikkel Lund fra Faaborg OK og Vyacheslav "Slava" Mukhidinov fra Farum OK. Vi fire fik en rigtig god og taktisk fight på 1. turen, som jeg ikke skal belemre jer meget mere med. Gafling på 3. sidste posten blev afgørende for hvordan vi kom i mål. Slava var hurtigst og kom ind først. Jeg havde den korte gafling, men havde ikke kræfter til en spurt med Mikkel, som dermed kom ind lidt før mig. Martin havde den længste gafling og kom dermed også sidst ind af os fire, ca. 1 min efter Slava. I alt godkendt for både Martin og

mig. Resten af historien den dag blev lang... Pan's 1. hold, som ud over Martin havde René og Morten på, vandt sikkert, dog efter et spændende opgør med Farum OK. Faaborg OK kom ind som 3'er og vi på Pan's 2. hold kom ind som 4'er. Siden gik der lidt politik og andet i den hvilket endte med at holdet fra Farum blev disket og dermed rykkede mit hold op på broncepladsen. Dette var bare min 3. DM-seniormedalje, så det var lunede dejligt

Efter løbet havde jeg ondt i højre knæ og det var meget hævet. Igen kom jeg i tvivl om min situation og jeg overvejede at takke nej til Kent's 600m stigning. Men jeg besluttede mig for at vente og se tiden an.



To gange tre Pandragter på præmieskamlen til DM Stafet. Førsteholdet var i forvejen udnævnt til at være favorit, og de skuffede da heller ikke. Men at andetholdet kunne få en podieplads også var over forventning. (Foto: Torben Utzon)

Verdensfirmaet

Store Torv 7, 1
Postbox 678, 8100 Århus C
Tlf. 86 20 44 44
Fax 86 20 44 40
www.verdensfirmaet.dk

Søndag og jeg havde det som om at jeg var på vej til DM lang... Mit knæ var ok, så jeg havde besluttet mig for at starte og så løbe så langt så hurtigt som kroppen ville holde til. Måske havde jeg for meget respekt for de 15,8 km, men jeg har før haft problemer ved ikke at have nok respekt for en klassisk distance. Starten gik og jeg løb et okay løb. På trods af stive stænger tog jeg offensive vejvalg



Også ved DM Klassisk var der to sæt Pandragter på pallen i H21. Selv om Morten blev interviewet til både Århus Stiftstidende og Jyllandsposten som om han allerede havde vundet, så kom René som en af de sidst startende ind 10 sekunder foran. (Foto: Torben Utzon)

(lige på bakkerne og gennem tæthederne) og klarede at holde hovedet koldt i alle knap 110 min. Det rakte til en 10. plads, 11 min efter bjørnen René. En nøje gennemgang af vejvalg og stræktider viser at jeg har mistet totalt 5 min på mindre gode vejvalg og småbom. De sidste 6 min op til René er tabt på løb - hatten af for det. Mine forhåbninger om en top 10 placering blev opfyldt og jeg er rigtig godt tilfreds med weekendens forløb. Og så blev søndagen jo ikke dårligere af, at der var 5 Pan'ere blandt de ti bedste i H21!

Arrangementsmæssigt synes jeg det samme som Tut sagde under pizzaspisningen på

Silistria søndag aften - det gik OKAY! Terrænet var helt kanon og banerne både lørdag og søndag var udfordrende og rigtigt spændende. Stævnepladsen lørdag var god og søndag var den perfekt! Sjældent har stemningen været så god og intim, både på grund af pladsens udformning og på grund af den eminente speakning. En ting som jeg især bemærkede søndag var væskeposterne. Antallet og placeringerne sidst på H21 banen har jeg aldrig oplevet mage til, det var i særklasse optimalt.

Ovenstående ros lyder selv i mine ører lidt for meget, men det er sandt. Det eneste punkt jeg oplevede en middelkvalitet på var speakningen lørdag, men i og med at jeg p.t. ikke kan huske præcist hvad jeg savnede, så var det nok ikke så vigtigt. EDB-fejlen med Allan Mogensens banekombination lørdag gav kun krydderi på tilværelsen, men den blev hurtigt fundet og den gav ikke minuspoint.

Som løber har jeg jo ikke været med over alt og helt inde under huden på stævnet. Der er sikkert småting her og der som I officials føler glippede lidt, men er det ikke nævnt ovenfor, så er det nok ikke blevet opdaget af andre end jer selv.

Tak for et superarrangement!



Godt vejr og en intim stævneplads i en park i udkanten af Hammel gjorde sit til et hyggeligt DM Klassisk. (Foto: Finn Arildsen)

Udvalgte resultater, DM stafet

D 17-20	1 OK Pan	129.18
	Gry Johannsen	
	Mette Hjerrild	
	Ane Linde	
D 21	4 OK Pan	134.54
	Rie B. Christensen	
	Signe Faber	
	Katrine Olesen	
H 21	1 OK Pan 1	143.13
	Martin Hansen	
	René Rokkjær	
	Morten Fenger-Grøn	
	3 OK Pan 2	148.01
	Claus Bloch	
	Christian Christensen	
	Jens Knud Maarup	

Udvalgte resultater, DM klassisk

Af 22 Pan-løbere nåede de 7 på podiet, og yderligere 2 var tæt på (4. plads):

D 13-14	4 Mia Egander	32.29
D 15-16	2 Mette Hjerrild	45.21
D 17-18	1 Ane Linde	55.04
D 19-20	2 Gry Johannsen	1.00.57
D 21	4 Yvonne Fjordside	1.20.34
H 19-20	3 Christian Christensen	1.23.20
H 21	1 René Rokkjær	1.38.56
	2 Morten Fenger-Grøn	1.39.06
H 35	1 Henrik Markvardsen	1.13.12

Ajourføring af medlemslisten

Indmeldt

Nr.	Navn	Adresse	Telefon	År
2035	Lars Morså	Jordbrovej 11, st.tv., 8200 Århus N	21803696	1977
2037	Niels Mathiesen	Emiliehøj 12 st. 3, 8270 Højbjerg	40982803	1977
2038	Zuzana Taborska	Åbyhøjvej 2A, 8210 Århus	86152226	1964
2039	Adela Taborska	Åbyhøjvej 2A, 8210 Århus	86152226	1985
2040	Jonas Taborska	Åbyhøjvej 2A, 8210 Århus	86152226	1988
2041	Marianne Østergaard	Kantovænget 6, 142, 8240 Risskov	86212080	1978
2042	Kaja Nyquist	Dalgas Avenue 10, st. 51, 8000 Århus C		1981

Adresseændringer

977	Randi Scheel	Skovlundgårdsvej 60, 8260 Viby J
1924	Klaus Hansen	Skovlundgårdsvej 60, 8260 Viby J
2025	Torbjørn Gasbjerg	Jægergårdsgade 148, 1.th, 8000 Århus C
1903	Henrik Markvardsen	Agerledet 5, 8260 Viby J
1702	Gert Johansson	Elisabethsvej 5, 9000 Aalborg
1979	Puk Elmstrøm Nielsen	Sydbakken 31, 8462 Harlev J
1988	Anne Katrine Olsen	Grundtvigsvej 22, 2. tv, 8260 Viby J
2032	Carsten Thygesen	Tingvej 23, 8543 Hornslet



DM-weekenden

Det er altid en fornøjelse at være med til at lave noget som er stort og tager sig godt.

Begge dele kan man sige om dette års DM-weekend, hvor der med deltagelse af mere end 1000 løbere til den klassisk distance og næsten 1000 løbere til stafetten blev sat deltagerrekord, og hvor et jomfrueligt terræn samt flotte og velfungerende stævnepladserne udgjorde en fantastisk ramme om løbene.

Stævneledelsen siger tak til alle klubmedlemmer såvel som ikke-klubmedlemmer der med deres hjælp i DM-weekenden den 13.-14. september gjorde deres til at klubben kunne levere 2 vellykkede stævner.

Ud over mange positive tilbagemeldinger fra deltagere har vi også fået tilfredse tilbagemeldinger fra vores samarbejdspartnere ved Frijsenborg Skovbrug og Hammel kommune.

Mange medlemmer spekulerer givet vis på hvornår klubbens medlemmer kan få lejlighed til selv at prøve terrænet af. Hele skoven er privatejet og der er tegnet en skovkontrakt efter standardreglerne. Det indebærer at klubben må arrangere træningsløb med op til 100 deltagere 2 gange årligt i en 3-års periode. Der foreligger tillige den mulighed at klubben kan ombytte træningsløbsaftalen med retten til at lave et konkurrence-orienteringsløb inden for samme periode, hvis vi foretrækker det.

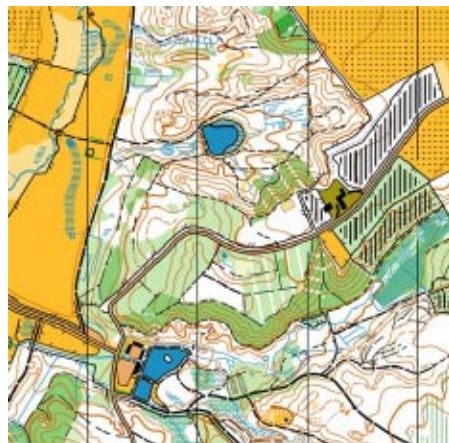
Det er ikke på nuværende tidspunkt planlagt nogen løbsaktivitet i skoven. Er der imidlertid nogen der gerne vil have et kort i hånden og besøge skoven på veje og stier, er man velkommen til at forsyne sig med et af de talrige kort med baner på som befinder sig på Silistria.

En del af samarbejdet med Hammel kommune er at kommunen har bidraget til finansiering af kortfremstillingen. Til gengæld får kommunen et oplag af et instruktionskort omfattende Hammel Skov, en del af selve Hammel by samt et kommunalt ejet areal sydvest for skoven hvor kommunen har oprettet et naturcenter. Så måske er der tillige lagt en spire til lokal orienteringsidræt i Hammel...

Endnu engang tak til alle jer der har hjulpet med såvel store som små opgaver.



Et par stævneledere, der kan slappe af med velfortjent pizza på Silistria efter DM weekenden. (Foto: Torben Utzon)



Frijsenborgskovene ved Pøt Mølle, området med vildsvin (se Pan-Posten 591).

Tillykke Pan

Den 13.-14. september var OK Pan arrangør for DM-stafet og DM-klassisk.

Dette dobbeltarrangement blev afviklet på bedste måde. Gode kort, udslagsgivende baner, et fint teknisk arrangement med velindrettede og velegnede stævnepladser sikrede de godt 1.000 deltagere en fornem weekend på Hammel-egnen.

Pan havde valgt en stævneledelse med Frank Linde som ansvarlig for den sportslige del af stævnet og Knud Sørensen som ansvarlig for stævnets rammer. Denne organisering af

stævnet viste sig at fungere meget fint, og jeg er taknemmelig for, at de grundige forberedelser og den gode organisering gjorde det til et let hverv at være stævnekontrollant.

Lidt ærgerligt undgik vi ikke et par protester, men det var ikke arrangementets skyld, men mere et udtryk for at ambitionerne efter medaljer kan slække anstændighed og fairness hos enkelte deltagere og klubber.

Til lykke med et prima gennemført arrangement.

Claus Poulsen, stævnekontrollant

Klubmesterskab

lørdag d. 1. november

Mødested:	Tid og sted vil blive slået op på Silistria og på nettet ugen før!!!
Brikker:	Udleveres på mødestedet. Brikken checkes her. Herefter fælles jog til start.
Løbsform:	Pointløb med samlet start. Pointtallet for hver post er påtrykt kortet. Det er en god idé at medbringe et ur.
Stempling:	Posterne stemples på gammeldags facon i klippekort trykt på bagsiden af løbskortet. Møder man f.eks. en post med kontrolnr. 54, stemples i rubrik 54. Der gives kun points, hvis der kan ses ét TYDELIGT klip, som er KLART indenfor rubrikken. Hvis der er to klip indenfor samme rubrik, eller hvis et af sømmene falder udenfor rubrikken gives 0 points, så KLIP ORDENTLIGT! Der er ingen retterubrikker.
Målgang:	Ved målgang stemples ud med brikken ved Sport-Ident målpost, og brikken afleveres til aflæsning. Målstempling er Sport-Ident brikkens eneste funktion.
Pointlighed:	Ved pointlighed er klubmesteren den med den korteste løbstid. Alle kneb gælder, bare man ikke bliver opdaget, hvilket vil medvirke øjeblikkelig bortvisning.
Tilmelding:	Senest torsdag d. 30. oktober på Silistria, eller til lillepomfrit@yahoo.dk. Pris 30 kr. som betales til undertegnede ved mødestedet før løbet.
Klasser:	H/D-12, begynder op til 21 år, begynder > 21 år D13-16, D17-20, D21-, D35-44, D45-54, D55+ H13-16, H17-20, H21-, H35-44, H45-54, H55+
Præmier:	Vandrepræmier. Uddeles til klubfesten om aftenen. Desuden præmier i ungdomsklasserne.
Banelægger:	Henrik Hinge

Arrangementssiden

KLUBFEST 1. NOVEMBER 2003

Årets klubfest afholdes den 1. november klokken 19.00. Lokalteterne bliver bestemt inden for kort tid og vil blive annonceret på Pan's hjemmeside. Vi kan røbe, at det bliver enten cykelbanen eller Silistria.

Maden er i år bestilt hos samme slagter som de 2 foregående år. Menuen er endnu ikke fastlagt.

Vi vil som vi plejer have en bar med øl, vand, vin og drinks til rimelige priser.

Prisen for festen bliver (betales ved indgangen):

Voksne	150 kr.
Ungdomsløbere	100 kr.

Tilmelding er bindende og skal ske **senest søndag den 26/10 2002** enten

- på opslag på Silistria
- på telefon til Randi Scheel, 86 27 31 72
- via e-mail på adressen rskh@stofanet.dk

I år tager vi **ikke** imod tilmeldinger efter tilmeldingsfristen er udløbet, fordi det greb temmelig meget om sig sidste år.

Vi vil gerne opfordre nogle frivillige til at melde sig som hjælpere til klubfesten, da vi pt. kun er 3 personer i arrangementsudvalget.



DM-medaljehyldest

Grundet diverse forhold har vi fra arrangementsudvalget besluttet, at hyldesten af klubbens DM-medaljetagere afholdes i forbindelse med klubfesten.

Kommende Arrangementer

Lørdag 1/11
Klubfest

Lørdag 13/12
Juleløb og julehygge

Arrangementsudvalget

Randi Scheel (Formand)	klausrandi@oncable.dk
Henriette Andersen	cfs24743@vip.cybercity.dk
Henriette Jørgensen	henriettejorgensen@hotmail.com
Trine Kristensen	tk@markedsconsult.dk

Netbank



På www.danskebank.dk kan du...

1. bestille rejsevaluta
2. ansøge om lån
3. betale regninger
4. overføre penge
5. købe aktier
6. tjekke kontobevægelser

Tænk på penge når det passer dig...

Danske Bank



VM lejr i Skinskatteberg

Som mange andre i Pan kunne vi efter DM-weekenden læne os tilbage i stolen, nyde livet og tænke tilbage på årets sæson. Denne tilstand varede ca. 72 timer. Derefter var det igen tid til at pakke taskerne, slide lidt på de nordjyske motorveje, kort sagt turen gik igen til Sverige, nærmere bestemt til området omkring Västerås. Forberedelserne til VM 2004 var gået i gang.

Hvorfor dette "hastværk", kan det ikke ende med at være lastværk? Nej, det tror vi ikke. Som noget nyt er der nu VM hvert år, så mens der tidligere var 2 år til at forberede sig, så er det nu med at komme ud over stepperne hurtigst muligt efter afslutningen af årets VM. Endvidere afvikles VM næste år netop i dagene 13. - 19. september, så det var også en oplagt chance for at få et indtryk af hvordan vejret, undervegetationen og tætheden af løvet vil være til den tid.

Utroligt indbydende må vi konstatere. Fælles for terrænerne var ekstremt god sigtbarhed og sjældent fin løbbarhed (måske dog lidt vel stenet hvis man normalt træner i Marselisborg), men ikke desto mindre særdeles teknisk krævende - stærkt detaljeret og uden større opfang - Tio-Mila terræn når det er bedst. O-mæssigt kan vi derfor allerede nu på det kraftigste anbefale at de tilknyttede publikumsløb tages med i overvejelserne når næste års "sommerferie" skal planlægges. Det vil givetvis blive en stor oplevelse og udfordring. Vejrmæssigt fik vi bekræftet vores forventning om at Västerås i midten af september sjældent byder på 35 grader og sol, som ved dette års VM i Schweiz... Så også her venter en udfordring!

Under hensyntagen til at alle udtagene løbere kunne forventes at være en smule trætte efter

en lang sæson, var der lagt op til at rimeligt roligt program. Vi kunne derfor nøjes med 3 klassiske, 2 mellemdistancer, 2 sprinter og 1 stafetræning på de 74 timer der var til rådighed - næsten mindre end et moderne VM.

Mellem træningerne boltrede vi os i Skinskattebergs righoldige underholdningsudbud på lige fod med byens øvrige 300 indbyggere. Som højdepunktet kan nævnes at vi kunne klappe den udstoppede bæver i restaurantens entre.

Konklusionen på dette første møde med næste års VM-område var vist klar nok: Det bliver givetvis vanskeligt at matche verdens bedste i dette terræn ... men for slædehunde hvor bliver det sjovt at prøve på det.... Nåh ja, men ok - det kan da godt være at vi alligevel lige skal give os tid til et par ugers fysisk og ikke mindst mental pause engang i oktober, hvis tændingen for alvor skal indfinde sig.

Følgende løbere med Pan tilknytning havde fundet nåde for landstrænerens blik: Yvonne F, René R, Henrik J, Morten FG og Troels N. Samtidig havde KC Århus fået lov at sende Claus B og Martin H op til de samme træninger og Brian L deltog som træner, så det var ikke så få Pan-dragter der var repræsenteret i de svenske skove. Nu er det bare spændende om vi kan leve op til det når der igen skal udtages hold næste år.



WOC 2004
ORIENTEERING
SEPTEMBER 11-19
SWEDEN
VÄSTERÅS



Thomas Hjerrild



Smålandskavlen 2003 i Eksjö

Så er der atter Smålandskavlen. Denne fine stafet med den første frost i moserne, natturene lørdag aften og så afslutningen søndag formiddag.

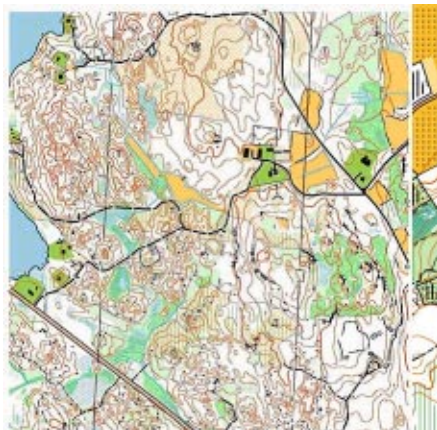
Og igen dette år, forsøger vi at udvide turen i det svenske efterår med en dags tid.

Så er der tid til træning, akklimatisering, socialisering, indtuning på stafetten, lösgodisätande, mm., i en så velkendt svensk klubbstuga med tilhørende skovområder.

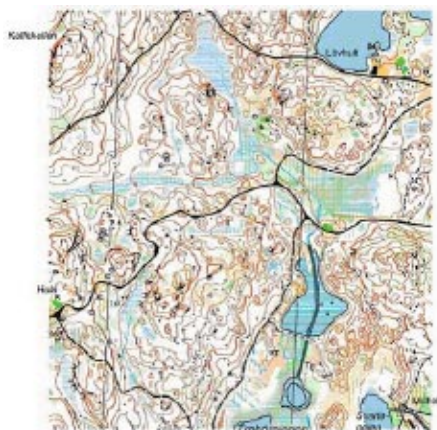
Der bliver forhåbentlig mulighed for afgang torsdag aften for de første, og så i etaper derefter - når folk har tid og vilje...

Så reserver dagene 24.-26. oktober til brunorangebirkeindtryk i smålandske Eksjö.

En mere detaljeret indbydelse vil udkomme på Silistria og på hjemmesiden, men tilmeld dig allerede nu til undertegnede på thhj@stofanet.dk.



Nattæræn



Dagterræn

PRICEWATERHOUSECOOPERS 

Nobelparken
Jens Chr. Skous Vej 1
8000 Århus C
Tlf. 89 32 00 00

Mortensen & Beierholm

Statsautoriseret Revisionsaktieselskab
Guldsmedgade 3
Postbox 175
8100 Århus C
Tlf. 87 32 57 00



DM kort/mellemdistance

I silende regn tog vi meget tidligt af sted til Rømø for at løbe DM i kort/mellemdistance.

For første gang i år skulle H- 21 og D- 21 løberne løbe mellemdistance (vindertid sat til 35 min), som er lidt længere end den oprindelige korte distance, men dog kun med en afdeling.

Alle andre løbere skulle løbe 2 afdelinger efter de gamle regler (vindertid 25 min). Vi var egentlig ret glade for at vi ikke skulle løbe 2 gange, da der kom en del byger den dag. Efter lidt bøvlen kom klubteltet op, da det var et lidt urutineret teltopsætningspersonale (der er rum for forbedring!!).

Stævnet var tilrettelagt sådan at kortdistanceløberne skulle løbe deres kvalifikationsløb først og i pausen mellem deres kvalifikation og finale skulle D- 21 og H- 21 løberne løbe deres mellemdistance. Dette gav H- 21 og D-21 løberne temmelig god tid til at plyndre det meste af kiosken.

Terrænet var meget fladt og åbent, men MEGET tungt. På grund af den gode sigt var det nemt at se andre løbere i terrænet, så det var på med kompasset og afsted!

Alt i alt et godt tilrettelagt stævne af HTF, men 2 toiletter til flere 100 mennesker, det er ikke meget!



Morten og René satte sig på de to første pladser i det første DM i mellemdistance. (Foto: Torben Utzon)



Næppe før har den samme Pan jakke fået så mange medaljer samme dag. Den gik på omgang mellem Mette Hjerrild, Ane Linde og Kell Sønnichsen. (Foto: Torben Utzon)

H 21

1. Morten Fenger-Grøn, PAN	32.00
2. René Rokkjær, PAN	32.18
5. Troels Nielsen (int. for PAN)	34.24
7. Patrick McGrail, PAN	35.05
9. Martin Hansen, PAN	35.47

D 21

2. Yvonne Fjordside, PAN	31.52
D 16	
3. Mette Hjerrild, PAN	22.16

D 20

1. Ane Linde, PAN	23.38
3. Gry Johansen, PAN	25.15

H 20

4. Christian Christensen, PAN	22.24
-------------------------------	-------

H 35

3. Kell Sønnichsen, PAN	29.34
5. Henrik Markvardsen, PAN	31.12
6. Brian Lund, PAN	31.46

D 55

4. Mona Nørgaard, PAN	19.53
6. Lise Pedersen, PAN	24.25

H 60

6. Knud Sørensen, PAN	22.36
-----------------------	-------



Martin Hansen

Midgårdssormen.....

Det var en mørk og stormfuld aften.....

Vinden susede ikke helt, men regnen piskede ind i klubbeltet som en feltherre, der lige har givet ordre til angreb.

Jeg kæmpede mig frem mellem de tunge regndropper og fik sat en stopper for det, hvilket Ebbe vist var meget glad for. Hvis I mangler en okay tæt sovepose, så snak med Ebbe, han kender et godt mærke. Imens dette skete var Thor fra oven måske en lille smule sur og hammeren faldt et par gange i løbet af aftenen...

Betryggende...

Når man løb ude på heden med natlampe...

Vi skruer lige tiden lidt tilbage...

Thor

Efter resultaterne dagen før så det endnu bedre ud med Pan's 1. hold på Thor end bare på papiret. Og Jesper Davi d der sagde til mig at kun et fejlklip ville stoppe vores tropper fra at vinde, men han tog fejl.



Christian Christensen på 3. tur. (Foto: Torben Utzon)

Haderslev stod som arrangør for Midgårdssormen for første gang og de kunne deres kram. Jeg syntes i hvert fald at stævnet var godt. Banerne var svære med luskede postplaceringer. Det hele løb af stablen på Rømø.

Claus Bloch og Tore Linde løb første tur. Hvis det ikke lige var for den skide regn så var der nok flere Pan'er til at heppe dem i gang, men de sprang over tæt stående træer og klitter. Claus kom ind som 1'er med Hillerød og Farum på slæb og Tore ca. 3 min efter. Det gik efter planen, selv om der blev bommet en del. Nu var det unge Christian Christensens tur. Med en sikker start fik han rystet Farum af, mens Thomas Meyer havde samme gaflinger som Christian. Hele tiden lå Thomas bagved og snakkede højt om »Skal vi ikke løbe lige på her?« Christian gjorde noget andet og det gjorde Thomas også. Selv på Christians bom på ca 7 min. ved 3. eller 2. sidste post holdt han sig godt til.

Christian kom ind som 1'er. Hvem der kom efter kan I vel gætte, men desværre havde Mikkel Mørch løbet sig op igen. De var kun 10 sek. efter. Ebbe løb ok og kom ind som 5'er, 8 min efter teten.

Så var det min tur på lange natten. Sikkert kom jeg til 1. og 2. post, men på vej til post 3 begyndte min lampe at blinke med lange mellemrum, og ordene »det skal holde« kom i mine tanker. Men 150 meter før posten gik lyset bare ud. Febrilsk hiver man lidt i ledningen og den virker... virker ikke...

»Fuck,« fik jeg sagt et par gange. Jeg måtte hjem og skifte lampe. Først troede jeg at det var batteriet, men heldigvis ruskede Henrik lidt ved lampen, som straks begyndte at blinke. Lampen blev skiftet og så ud til post 3 igen. 3000 meter ekstra i alt. Efter flere minutters bom på 3'eren (tabt 20 min til Chris på dette stræk) mødte jeg undervejs også Kristian Ørnsholt. Han fik også bommet sin 3'er med

nogle minutter. Resten af banen gik ok. Jeg kom ind 23 min efter Chris på en 6. plads. Kristian gik noget ned til sidst og tabte meget tid.

Jens Knud var næste mand. Nu skulle der hentes 23 min., og han hentede 5 min på Farum. Bortset fra et bom på 3 min på post 1, var han tilfreds. Han kom ind som 4. Tut på andeholdet fik kæmpet holdet op på en 9 plads.

På de 2 korte ture havde vi først Henrik Markvardsen og Patrick McGrail. Henrik løb meget godt, men tabte 1 minut til Farum. Efter at havde studeret banen, ja så var den tilegnet den løbestærke løber. Ikke helt det Henrik ville have, men Patrick er jo løbestærk og med det løb han gjorde dagen før, så ville han nok hente ind på Farum. Sådant gik det bare ikke. Også han bommede de snart berygtede poster 1 og 3. Han kom ind 26 min efter Farum og holdt pladsen som nr 4. På Pan's andenhold var det Henrik Hinge og Kim Rokkjær's tur. De løb meget stabilt og de lå stadig nr. 9 indtil næstsidsstetur.

Nu var det op til den toptunede Morten Fenger at hente ind på de foranløbene løbere. Farum var 26 min. foran og Fåborg og Hillerød havde 12 min. Han løb igen et rigtig godt løb. Havde klart bedste stræktid. Hentede 7 min ind på Farum, 3½ min på Mikkel Lund fra Fåborg og overhalede Hillerød.

Brian Lund løb også en god tur næstsidsste og hentede OK Øst, med 18 min.

Den altid stabile bæverløber René Rokkjær løb sidsteturen og meget held skulle der til hvis vi skulle hente Farum. Men en lille chance for at hente Henrik Jørgensen var der. Og ved sidste radiopost var de samlet. Henrik var helt sikkert stærkest på opløbet. Ved mål var Fåborgdrengene gået helt ned til enden af stævnepladsen for at heppe på Henrik, men



Bæverløberen René på sidste tur - alene ud af skoven.
(Foto: Torben Utzon)

først kom René - helt alene. Vild jubel hos Pan'erne. René havde, som en garvet Tour de France seer, luret hvordan modstanderen så ud i ansigtet. Han så tydeligt at Henrik så lidt stegt ud og satte et højere tempo på. Henrik måtte resignere og kom ind i mål 1½ min senere. Godt løbet René!

Bronzevinderen fra gårsdagen skulle ud på sidstetur for andenholdet. Jeg tror også at han fik løbet en god tur igen, men desværre kunne han ikke holde vinderen i H40 fra i går, bag sig.

Kell kom i mål 1½ time efter vinderne fra Farum, og 75 min. efter første holdet.

Freja

Mens jeg var ude på min tur, startede Freja, med Pernille Vous som Pan's førstetursløber. Hun kom med feltet hjem på en 4. plads. Signe Faber, der løb på andenholdet, kom ind som 3'er. God start på damernes stafet. Bortset fra

Signe Søes, der havde givet Farum et forspring på 10 min til resten af feltet. Pernille var vist nok ikke helt tilfreds med sit løb.

Gry som løb anden tur tabte desværre 6 min. til det førende hold fra Farum. Her løb Henriette også, men tabte mere tid. Begge var ikke tilfredse. Pan's første og andenhold var nu henholdsvis nr. 6 og 8.

De næste ture stod Rie Baun Christensen og Mia Egander for. Og Rie var tændt, frisk og sprang fra alt og alle. Fik bedste stræktid på banen. Hun missede ærgerligt nok en post til sidst så Odense og Hillerød kunne se ryggen af Rie, da hun kom i mål. Tæt var de på 3., 4. og 5. pladsen. Farum, som ikke havde flere danske løbere tilbage, sendte på de næste 3 stræk udenlandske løbere ud. OK Øst var nu ca. 9 min foran. Mia fik løbet en god tur på andenholdet. Beholdte 8. pladsen og sendte moderen Anette ud på 4. turen godt 28 min efter førsteholdet.

Endnu en ungdomsløber Mette Hjerrild løb 4. på førsteholdet tur. Hun tabte kun 5 min på landholdsløberen Dorthe Skovlyst og Farums 4. turs løber. Rigtig godt gået. Det var kun Hillerød som kunne hænge med. Odense tabte meget tid på denne tur.

Mor Anette løb lidt hurtigere end datteren og holdt stadig en samlet 8 plads.

Ane Linde som vandt sin klasse dagen før løb sidstetur på førsteholdet, mens Katrine Olsen løb turen på andenholdet. Ane løb kun 2 min langsommere end Helene Hausner. Hun havde bommet lidt, men fik alligevel rystet Hillerødsløberen af sig. 3. pladsen var nået, efter stærke hold som Farum og OK Øst. Og så med 3 ungdomsløbere. "Skide godt" ville Egon helt sikkert sige.

Katrine var ved at blive hentet af Silkeborg, men holdte sin 8. plads for andenholdet. Også

godt gået af andenholdet... På sidsteturen kan jeg lige røbe at Maria Høyer igen løb med håndbremsen helt i bund og havde klart bedste tid på sidsteturen.



Den ene af de tre ungdomsløbere på Pans 1. hold på Freja, Ane Linde, på vej i mål for fuld hammer. (Foto: Torben Utzon)

Hvis der er flere minder/ting der skete undervejs, kan I snakke om dem på jeres langkøring om torsdagen. God tur...



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstitut.dk



Størstedelen af Pans 1. hold på Thor: Jens Knud Maarup, René Rokkjær, Patrick McGrail, Martin Hansen, Morten Fenger-Grøn og Henrik Markvardsen. Claus Bloch og Christian Christensen manglede (lå d mon stadig og sov efter at have løbet 1. og 2. tur). Præmien var en - sikkert politisk ukorrekt - flaske vin. (Foto: Torben Utzon)



Størstedelen af Pans 1. hold på Freja: Mette Hjerrild, Pernille Vous, Rie Baun Christensen og Ane Linde. Kun Gry Johannsen manglede. (Foto: Torben Utzon)

Husudvalg

Efter at til- og ombygningen af Silistria er (næsten) færdig har klubben fået et husudvalg. Det består af:

- Ole Iversen, kiol@oncable.dk, 8629 0456
- Karsten Hinge, 8627 3691
- Line Iversen

Første tiltag er:

**Vedligeholdelsesdag
rundstykker og træningsløb
lørdag 22/11 kl. 9.00**

Resultater

	Tid	Efter	Plac
Førsteholdet THOR			
Claus Bloch	50,03	-00,02	1
Christian Christensen	51,57	-00,06	1
Martin Hansen	97,10	23,05	11
Jens Knud Mårup	53,38	17,53	1
Henrik Markvardsen	24,05	18,42	3
Patrick McGrail	29,24	24,29	7
Morten Fenger-Grøn	45,20	17,57	1
Rene Rokkjær	69,13	14,21	1

Førsteholdet FREJA

Pernille Vous	33,41	07,48	4
Gry Johannsen	68,42	13,33	7
Rie Baun Christensen	32,53	12,14	1
Mette Hjerrild	33,49	17,41	4
Ane Linde	58,29	19,33	8

Andenholdet THOR

Tore Linde	53,19	03,16	4
Ebbe Nielsen	55,37	07,55	7
Kristian Ørnsholt	110,50	45,40	12
Torben Utzon	68,44	54,35	8
Henrik Hinge	28,00	59,21	6
Kim Rokkjær	27,25	66,07	6
Brian Lund	58,15	69,30	6
Kell Sønnichsen	93,35	90,17	10

Andenholdet FREJA

Signe Faber	32,01	06,08	3
Henriette Jørgensen	84,24	27,35	11
Mia Egander	46,46	40,09	12
Anette Egander	39,44	52,31	8
Katrine Olesen	70,55	65,49	10

5 strækvindere af Pan's 1 hold hos herrerne og 1 hos damerne. I alt har det været en ganske god dag for Pan løberne. Og vi fik vin i stedet for 100 kr til Intersport...

Nyt om WOC 2006
Af: Bent Nørgaard



Meget at lære i Schweiz

Delegation fra WOC 06 var med til årets VM, og her kunne der hentes masser af ideer. Men der er også ting der skal gøres anderledes

Der er absolut ingen tvivl om, at schweizerne har gjort et flot arbejde med årets VM, OLWM 2003 som det officielle navn var. Der var der enighed om i den lille gruppe fra WOC 2006-organisationen, der var på studietur til mesterskaberne.

Men naturligvis skal »vores« VM ikke være en kopi af schweizerernes. Der var masser af ting, der tåler at blive genbrugt, men der er også ting, der skal være anderledes ved VM i Danmark om knap tre år.

Syv løb

En af de danske repræsentanter var sekretariatschef for WOC 2006, Erik Nielsen fra Horsens OK.

- Som DOF-formand var jeg med til et par verdensmesterskaber for omkring 20 år siden. I forhold til dengang har VM udviklet sig til et kæmpe-arrangement, siger Erik Nielsen.

- Dengang var der to løb, klassisk og stafet. Nu er vi oppe på syv, når man tæller kvalifikationsløbene med - sprint, mellem-distance, klassisk og stafet samt kvalifikationsløbene til de tre første.

- Desuden er der også flere nationer og væsentligt flere deltagere, siger Erik Nielsen.

- En anden stor forskel er på det teknologiske område, hvor der jo er sket en kæmpe udvikling. De var imponerende, hvordan

vi på storskærm på stævnepladsen kunne følge løberne ude i skoven. Men selve resultatformidlingen fungerede ikke optimalt. Man kunne se placeringerne på storskærmen, men kun på otte løbere ad gangen. De gav ikke ret gode muligheder for at følge, hvordan løberne lå i forhold til hinanden, og hvor de enkelte nationers løbere var. En løsning kan måske være at kombinere storskærmen med en gammeldag manuelt betjent tavle med alle løbere ved siden af, siger Erik Nielsen.

Entré til stævnepladsen

En anden helt ny ting for danske o-løbere var, at der skulle betales entré til stævnepladsen, 15 schweizerfranc eller cirka 70 kr. Der var op til 1500 betalende tilskuere, og i det tal var de mange tilrejsende o-løbere, der deltog i publikumsløbene, vel at mærke ikke med. Entreen til stævnepladserne var betalt, når man havde betalt startafgift til publikumsløbene.

- Men jeg er nu ikke sikker på, at det vil være en god ide at kræve entre til stævnepladserne ved VM i Danmark. Så er det måske bedre at skaffe nogle indtægter gennem bl.a. parkeringsafgifter, siger Erik Nielsen.

En anden ting, der blev lagt meget mærke til, var, at der vist for første gang nogensinde ved et internationalt orienteringsstævne var mål inden døre. Det var ved sprinten, der nærmest var et byløb uden de helt store orienteringsmæssige udfordringer. Målet var i en stor idrætshal, hvor 4500 jublende tilskuere tog imod.

Nyt om WOC 2006
Af: Bent Nørgaard



20.000 til start

6 dage med pulikumløb og op mod 4000 deltager ved hvert løb.

VM er et kæmpearrangement, og publikumløbene er ikke et lille vedhæng, men mindst lige så stort et arrangement som selve VM'et.

- Der var vel omkring 20.000 startende løbere ved publikumløbene i Schweiz, fortæller Flemming Hansen fra Viborg OK, der som ansvarlig for publikumløbene i 2006 fulgte løbene i Schweiz med stor interesse.

- I Schweiz kunne man købe sig en pakke, som omfattede enten tre eller seks løb. 3500 deltog, og langt de fleste havde valgt at løbe alle seks dage. Hertil kom så, at der var op mod 400 startende på åbne baner, siger Flemming Hansen.

- Det overraskede mig, at publikumløbene og VM-løbene var holdt totalt adskilt. Publikumløbene var ikke i VM-skovene. Men selvfølgelig blev der løbet i skove nær

VM-skovene, og så var der sørget for gode busforbindelser fra det ene stævne til det andet. Men bortset fra det var der intet fælles, f.eks. var der også to adskilte stævnecentre.

- Jeg er ikke i tvivl om, at deltagerne i publikumløbene helst vil løbe i de samme skove som VM-løberne. Det kan enten være samme dag, hvis VM-løbene har været om formiddagen, eller publikumløbene kan være dagen efter i de samme skove, siger Flemming Hansen.

- Og så var det i øvrigt mit indtryk, at kvaliteten af publikumløbene var lidt svingende. F.eks. var der en dag, hvor man på første del af løbet kravlede op ad et stejlt bjerg, hvorefter den sidste del foregik ned ad en skibakke.

- Jeg tror også, at vi kan opnå lidt mere "glamour" ved publikumløbene ved at have lidt mere sammenhæng mellem de to arrangementer, siger Flemming Hansen.



Ishockeyhallen til åbningen af VM og opløb til sprintfinale. Den levede ikke helt op til sit navn, idet der ikke var nogen is, og temperaturen efterhånden kravlede op til 54 grader! Men det var tæt, intenst, spændende og larmende... (Foto: Finn Arildsen)



Claus Bloch

Cross-løb - godt for o-løbere!

Efteråret byder på god alternativ løbetræning for alle østjyske o-løbere med blod på tanden. I løbet af vintermånederne afholdes ikke mindre end 8 cross-løb i Østjylland og fra én som har deltaget i dem alle sidste år siges det, at det er rigtigt sjovt. Prøv det!

Både DGI og Århus Fremad afholder deres løb som en serie, hvor der kåres en samlet vinder i de hhv. 4 og 3 løb (bemærk 1. afd. er fælles). Endvidere kåres bedste klub i DGIs crossturnering - en titel Pan måske skal prøve at gå efter..?

L inks:

Aarhus Fremad Atletik:
www.aarhusicfremad.dk

DGI Crossturnering:
www.dgi.dk/aarhusegnen/atletik/cross0304.asp

Xtreme Running:
www.aarhus1900.dk/xtreme

Crosskalender vinteren 2003/2004

Dato	Løb	Sted	Distancer	Arrangør
05/10	Extreme Running	Hørhaven, Marselisborg	4,4/6,6 km	Århus 1900 A/M
19/10	DGI crossturnering 1 Århus Cross-Cup 1	Risskov	4,2/6,3 km	Århus Fremad
09/11	Århus Cross-Cup 2	Gåsehaven, Marselisborg	6 km	Århus Fremad
22/11	DGI crossturnering 2	Vilhelmsborg	3,2/6,4 km	BMI
07/12	Århus Cross-Cup 3	Vestereng, Århus N	4/6 km	Århus Fremad
14/12	DGI crossturnering 3	Odder	4,2/6,3 km	Odder IGF
18/01	DGI crossturnering 4	Hammel	4,4/6,6 km	Hammel GF

Klubaften

Debataften omkring emnet

»Seksuelle overgreb på børn og unge i idrætsklubber«.

Tirsdag den 28. oktober kl. 19.30

på Silistria

Den løbende debat i medierne omkring seksuelle overgreb på børn i institutioner og i idrætsklubber har bl.a. medført en række politiske initiativer, som vedrører alle, der er beskæftiget sig med børne- og ungdomsarbejde.

F.eks. skal vi fremover undersøge straffeattester, når der ansættes trænere.

Men vi skal også i idrætsklubberne være dygtigere til at opfange signaler, før det kommer til krænkelse eller overgreb på vores børne- og ungdomsløbere.

DIF's konsulent på dette område er Jan Darfelt, som vil holde et indlæg om emnet.

Jan Darfelt har gennem årene stiftet bekendtskab med mange tilfælde af overgreb, og han vil med sin indgangsvinkel forsøge at hjælpe os til at undgå disse uheldige situationer.

Klubbens medlemmer og øvrige, der er interesserede i at høre om emnet, er velkomne.

pbv.

Sten Ejning



Thomas Hjerrild

Træningsplan

2/10	LK	Terræntur
7/10	OL	Kortdistance (Kent L)
9/10	LK	Bakkekøring
14/10		Fri træning
16/10		Fri træning
21/10	LK	Terræntur
23/10	INT	3x8 min.
28/10	LK	Terræntur
30/10	DT	Terræn-DT, 'runden'
4/11	OL	O-intervaller (Henrik H)
6/11	LK	Bundtur
11/11	LK	Terræntur
13/11	INT	3x8 min.
18/11	LK	Bakkekøring
20/11	OL	Vintercup 1
25/11	LK	Bundtur
27/11	DT	Terræn-DT, 'runden'
2/12	OL	Vintercup 2

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning



Vintercup 2003 - 2004

Allerede nu vil vi gerne annoncere og reklamere for vinterens store begivenhed:

Vintercuppen

Er du klar på at arrangere en afdeling eller har du gode ideer til afviklingen eller disciplinerne, så drop en mail eller tag fat på Ebbe (ebbe@loberen.dk) eller Thomas (thhj@stofanet.dk).

Jeg ser frem mod højt tempo i mørket.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
1/10	Dn	Knudmosen	Herning OK	Natugle 3	24/9
4/10		Nydam	Almindingen OK	Wild East	20/9
5/10		Bornholm	Almindingen OK	Wild East	20/9
5/10	C	Rold Vælderskov	Rold Skov OK		25/9
8/10	Dn	Fløjstrup	Århus 1900	Natugle 4	1/10
11/10	A1	Hillerød	FIF Hillerød	FM Sprint, SRL, JRL	
11/10	A1	Folehaven	Søllerød OK	DM Nat	23/9
25/10	D	Almindingen Øst	Rønne OK	Höst-open	1/10
26/10	D	Paradisbakkerne	Rønne OK	Höst-open	1/10
2/11	D	Poulstrup Sø	Aalborg OK	NOU klub-dag	27/10
8/11	Ds	Hou skov	Mariager OK/Trim	Blom-stafet	1/11
9/11	D	St.& Ll.Hareskov	OK 73	Jættemilen	21/10
26/12	D	Guldager	OK Esbjerg	Julenisseløb	

Yderligere oplysninger om løbene kan findes i »den blå løbsmappe« på Silistria eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.dk.orientering.org). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten. Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbstilmelderen.

Tilmelding til løb gøres via Pan's hjemmeside under punktet PanNet. Alternativt til løbstilmelderen:

Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder, tlf.: 8693 7517, e-mail: ks@iptech.dk
Løbskonto: 9570 127-3213

STATOIL

STATOIL Servicecenter
Stenvej 1
8270 Højbjerg
Tlf. 86 27 75 99

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
27/9	Vilhelmsborg	1900	Ved Godset	
4/10	Storskoven	1900	Grumstolen	
11/10	Marselis Nord	Hans & Eva Bloch, C. Overvad	Silistria	
18/10	Risskov	Kell S., Nis Breddam, Tina P.	Vandrerhjemmet	
25/10	Fløjstrup	1900	P-plads før Moesgaard Strand	
1/11	???	Henrik Hinge	Se inde i bladet	Klubmesterskab
8/11	Storskoven	Henning, Jakob, Lis Overgaard	Silistria	
15/11	Marselis Nord	1900	Grumstolen	
22/11	Fløjstrup	Kurt Lyndgård, René Hansen	P-plads midt i skoven	
29/11	Storskoven	Per Dahl, Jan Hauerslev, Marian	Silistria	
6/11	Risskov	Troels, H.J. Simonsen, Morgan K.	Vandrerhjemmet	
13/12	Storskoven	1900	Grumstolen	
20/12	Marselis Nord	1900	Grumstolen	
27/12	Fløjstrup	Kim Rokkjær	P-plads før Moesgaard Strand	

Starttid: Kl. 13-14

Pris: 20 kr., dog 5 kr. hvis man selv har kort med

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