

Der var revanche til OK Pan i både Freja og Thor ved Midgårdssormen. Her er det Jens Knud Maarup, der løber sejren i hus på sidste tur på Thor.

Se side 19-20.



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 (indmelding)	Henriette Jørgensen, René Rokkjær, Ingerslevs Bld. 25,4.tv,8000 Århus C 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 Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com Kell Sønnichsen, kell@sønnichsen.dk	8627 9229 8613 2380 2165 6687
Suppleanter	Line Iversen, Henrik Hinge	
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
Træningsudvalg	Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com	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
Ungdomstrænere	Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C 980595@ps.au.dk Torbjørn Gasbjerg, gazzapunk@hotmail.com	8612 0668 2214 1207 2251 5156
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 og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Knud) eller til:	
Udmelding	Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder ks@iptech.dk Løbskonto: 3627 127-3213	8693 7517
Webmaster	Claus Bloch, claus@orientering.dk	8627 0772

Indhold

Flyvende start	3
Nyt fra sekretariatet	4
EOC og Dansk 5-Dages	6
To skridt frem og et til siden?	8
Arrangementssiden	9
Femina Kvindeløb 2005	10
Fjällräven Extreme Marathon	11
Unge tegner kort	13
Sørlandsgaloppen	14
Bogstavjagt i skoven	16
De er sure, sagde ræven...	17
DM Kort/Mellem	18
Midgårdsormen	19
Brombær og andet krat	21
Kørselsordning	22
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
606	30/9 2004 Det store mesterskabsnummer: - DM - VM - Canadiske mesteskaber - Klubmesterskabsindbydelse	8/10 2004
607	4/11 2004	13/11 2004
608	9/12 2004	18/12 2004

Flyvende start

Ikke så snart man er landet i hverdagen efter sommerferien er sæsonen i fuld gang, og man skal være vaks for at få tilmeldt sig til de forskellige løb i tide.

Det var muligvis også det problem, der ramte vores deltagelse i divisionsmatchen 8. august: Sidste tilmeldingen var 30/7 - og det var end ikke kendt, da sidste nummer af Pan-Posten udkom.

Rent faktisk så er der ved at være en tendens til at der skal være længere og længere tid mellem tilmeldingsfrist og løb. Der er i hvert fald meget forskellige frister. F. eks. er der en måned mellem tilmeldingsfristen til DM Stafet og selve stævnet, mens DM Klassisk dagen efter kan nøjes med 14 dages frist.

Nu er jeg så gammel i gårde, at jeg kan huske dengang, der var B-løb og C-løb, og der var flest af de første, og det var de største. Dengang var der en regel om, at tilmeldingsfristen til B-løb var 10 dage og 7 dage til C-løb. Nu skulle man tro, at med mere og mere teknologi og edb kunne man gå endnu tættere på stævnet med tilmeldingsfristen, men faktum er, at det glider den modsatte vej!

Man burde måske overveje igen at indføre faste regler - f.eks. på kreds niveau. Ellers er det ikke til at finde ud af.

/Kell.

Specialforretning
LØBEREN
 Vestergade 49 - 8000 Århus C
 Tlf 86 12 41 48



PRICEWATERHOUSECOOPERS 

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



Nyt fra Sekretariatet

Voksenfastholdelse

En af de store opgaver for sekretariatet er at tage sig af bredden i klubben. Det primære for os er voksenfastholdelse. Det vil sige at sørge for at de, der selv finder vej til klubben, også bliver i klubben. Voksenrekruttering er til gengæld ikke prioriteret i særlig høj grad, da vi skal kunne fastholde før det nytter at rekruttere. Vi har dog firmaarrangementet den 8. september, som blandt andet har til formål at reklamere for klubben og tiltrække nye medlemmer.

Er vi en attraktiv klub for voksne udøvere?

Det spørgsmål har vi stillet os selv nogle gange, og senest da klubben blev inviteret til at deltage i projektet "motion på opfordring". Svaret har hver gang været: nej, det er vi ikke. Og det skal der gøres noget ved - men hvad? Nu sidder der forhåbentlig mange medlemmer og siger "det passer jo ikke, vi har det rigtigt godt og har været medlemmer i adskillige år og regner med at fortsætte i lang tid". Men det er netop det der er problemet - i forhold til voksenfastholdelse - at man skal være 'født ind i sporten' for at finde klubben attraktiv, eller også skal man være i god form og blive motiveret af at deltage i tirsdags-/torsdagstræningerne.

Forestil dig at det var dig der fik en af de to nedensående henvendelser (fiktive, men ret realistiske i forhold til de henvendelser vi får i sekretariatet) og tænk over hvad i synes klubben har at tilbyde:

· Jeg er en mand på 40, der ikke har trænet i mange år og har samtidigt taget en del kilo på.



Har i et tilbud til mig så jeg kan komme i gang igen?

· Jeg er en kvinde på 55 der løber et par gange om ugen, men kunne godt tænke mig nogen at løbe med og nogle flere udfordringer end at løbe på villavejene. Har i et tilbud til mig?

Vi synes begge at svarene til disse spørgsmål er: nej, egentligt ikke. Der er selvfølgelig træningsløbene, men det er usandsynligt at give nye medlemmer hvis tilbudet hedder: du kan selv tage til løbet, løbe en bane selv og tage hjem når du kommer i mål, for der er ikke noget fælles i forbindelse med træningerne, men vi har en klubfest hvert år i november, hvor du kan lære nogen at kende... Ikke et særlig godt tilbud set med vores øjne.

Motion på opfordring

Derfor sagde vi også nej tak til at være med i projektet "motion på opfordring".

Projektets målgruppe er ikke-idrætsvante og personer der er i risiko-gruppen for at udvikle livsstilssygdomme. Projektet går i store træk ud på at praktiserende læger skal opfordre disse personer til at melde sig ind i en passende sportsklub i nærmiljøet. Der udarbejdes et katalog, hvor hver klub på 2 sider præsenterer sig selv med fakta og en beskrivelse af klublivet/-miljøet. Samtidig produceres der plakater og andet oplysningsmateriale, der skal stå fremme i alle venteværelser i Århus. Så alt i alt en god måde at markedsføre vores klub på, men vi takkede som sagt, indtil videre, nej til tilbudet.

Vi mener at orienteringsløb er en god sport til målgruppen, men som introduceret ovenfor mener vi ikke klubbens struktur effektivt kan fastholde disse nye medlemmer.

Vi regner ikke med, at vejen frem er at lave en række nye og anderledes tilbud i klubben og begynde at satse på gruppen af ikke idrætsvante. Men da vi er i en sport som alle i princippet kan dyrke uanset deres træningsniveau er det bestemt en gruppe af personer vi - i generel medlems-tilbagegangstider - ikke har råd til at overse.

Og vi har jo tilbud, der kunne være attraktive, hvis der var en mere koordineret indsats på den sociale del af træningerne. Eksempelvis kunne man nemt forestille sig at træningsløbene kunne blive en fast del af klublivet for en langt større del af klubbens medlemmer, end de er nu. Hvis dette kombineres med en yderligere dag hvor man mødes i klubben til en gå/jogge/løbetur og en kop kaffe så har vi jo faktisk et rigtig godt tilbud.

Men vi behøver nogen, der vil være med til at gøre en indsats for at træningsløbene bliver mere attraktive, og der samtidigt bliver et godt socialt samvær, så vi har et attraktivt tilbud til nye voksne medlemmer, der ikke synes intervaller og langture lige er dem.

Kunne du tænke dig at være med til at sætte skub i voksenfastholdelsen, hører vi meget gerne fra dig. Primært er opgaven, at man selv kommer til træningsløbene og derudover kommer med ideer til, hvordan vi kan gøre træningerne mere attraktive (vi er sikre på at arrangørerne også vil sætte pris på flere deltagere!). Der eksisterer forskellige muligheder for at søge penge til nye tiltag og/eller rekvisitter (kompas til udlån, foredrag etc) og vi er selvfølgelig behjælpelige med at søge disse fonde.

Så kom ud af busken hvis du selv mangler nogen at mødes med/træne med og hjælp med at skabe en ligeså attraktiv klub for nye medlemmer som den er for de inkarnerede o-løbere.



Nye-medlemmer-dag

Torsdag d. 16. september afholder vi en dag i de nye medlemmers tegn. Vi vil gerne opfordre alle til at møde op og hjælpe, instruere og skygge de nye medlemmer og opfordre nye medlemmer til at benytte chancen for at lære af de erfaringer, de garvede medlemmer har gjort sig i o-sporten.

Vi starter kl. 18.00 (omklædt) med en fælles instruktion. Derefter løber alle nye medlemmer en o-bane med skygge og diskuterer vejvalg undervejs eller bagefter alt efter hvad der fungerer bedst i grupperne (nyt og 'gammelt' medlem).

Bagefter er der fællesspisning på Silistria med mulighed for at møde flere medlemmer. Vi regner med i løbet af aftenen at tage nogle nye gruppe-billeder til opslagstavlen, som vil blive hængt op sammen med en oversigt over navnene på personerne på billederne.

På denne dag er det muligt at indmelde sig i klubben for kr. 650. der dækker resten af kontingentåret 2004 samt 2005.



Stafet

EOC og Dansk 5-dages

I perioden 10. til 17. juli blev der afholdt Europamesterskabet i orienteringsløb på Sjælland.

Jeg var af sted som supporter sammen med en håndfuld andre Pan-løbere. Vi boede på Roskilde Campingplads og tog på løbsdagene rundt for at heppe.

I forbindelse med EM var der også arrangeret, "amatør EM", så her kunne alle komme ud at bevæge sig og "klippe kort" ("..." citater fra Roskilde Avis). Til publikumsløbene kunne man enten deltage som forhåndstilmeldt i Dansk 5-dages eller løbe de åbne baner. Kortene vi løb på var nytegnede til mesterskabet, og det var en rigtig lækkerbissen for en gangs skyld at kunne regne med tætheder og vækstgrænser.

Det mest spændende løb var lørdag, hvor der var stafet i Skjoldnæsholm. Her bestod det danske førstehold af Chris Terkelsen, René Pan Rokkjær og Carsten Jørgensen. Det så dog ikke specielt lyst ud, da vi så Chris ved publikumsposten, hvor der også var kortsift. Dette løb var danskernes sidste chance for at få medalje og bare de få sekunder Chris fumlede med det nye kort gjorde mig tung i skuldrene og mit håb om medalje svandt lidt.

Chris indhentede en del på de sidste km og gav stafetten videre til Rene som nr. 17 og Rene stafetten til Carsten som nr. 7. Nu kunne jeg se, det gik bedre, og der var håb om en podieplads, men en medalje? Carsten kom til publikumsposten som nr. 5, var på sidste radiopost som nr. 1 og fik danskerne i mål til sølv. Det kan man kalde et nervepirrende løb. Jeg har hørt Carsten bommede udløbet



Carsten Jørgensen fik en velfortjent lufttur efter stafetten. (Foto: Torben Utzon)

fra næstsidsteposten og dermed mistede et par sekunder. Det er ikke sikkert at han uden dette bom ville have skaffet guld og jeg vil nu engang mene at der ikke kan være tale om et rigtigt bom.

Et rigtigt bom

Der er selvfølgelig signaturer på kort, som en rutineret løber vil mene altid kan pejle enhver ind på, hvor på kortet man står, uanset tæthedernes troværdighed og lidt forskubbete højdekurver. Jeg har ladet mig høre, at det f.x. er stikryds og... måske et tårn. Sidstnævnte har før voldt mig nogle problemer i kampen med skovene. Jeg mener, at det er en lille episode, som jeg nu er klar til at offentliggøre, om end den ligger lidt tilbage i tiden.

Det var til Nordjysk 2- dags, hvor jeg var blevet fuldstændig væk i kortets gule og grønne farver, hegn og højdekurver. "Heldigvis" kom jeg forbi et skovarbejdertoilet og det hjalp mig ind på kortet igen. T stod jo nok for toilet...

Kortet passede nu ikke helt, men det vil jeg nu mene de aldrig helt gør, så jeg løb videre. Pludselig stod jeg på en asfaltvej med mange huse. Det passede nu ikke med kortet, måtte jeg indse. Jeg var dog så heldig at der snart kom en bil kørende med en lille o-skærm hængende i forruden. Jeg stoppede bilen og det rare ægtepar var så heldige at have et Danmarkskort i bilen. De kunne derpå give mig en kurs ind på mit eget 1:10000 kort igen. Der var ca. 1,5 km. Nå, men jeg gennemførte da på ca. 2 timer og det gjorde jeg også denne gang, hvor jeg mente T betød foderskur. Denne gang var min tid 2.43 på en 8 km. tur.

Se dette var et rigtigt bom. Mon ikke mit bom kan være en opmuntring til de mange nye løbere i klubben, der bommer i ny og næ eller hele tiden. Det vil I nok gøre nogle år endnu.

EM-programmet

Lørdag 10. juli: Kvalifikation i langdistance i Skjoldenæsholm og Bidstrup

Søndag 11. juli: Kvalifikation i mellemdistance i Bidstrup

Mandag 12. juli: Hviledag

Tirsdag 13. juli: Finale i mellemdistance i Grønholdt Hegn

Onsdag 14. juli: Kvalifikation og finale i sprint i Roskilde City

Torsdag 15. juli: Hviledag

Freitag 16. juli: Finale i langdistance i Klinteskovene på Møn

Lørdag 17. juli: Stafet i Skjoldenæsholm



Igen, igen var det stafetten, der reddede mesterskabet. Denne gang blev det sølv. (Foto: Torben Utzon)



Jan Overgaard

To skridt frem og et til siden?

Et indlæg skal jo have een overskrift. Jeg valgte denne imellem mange mulige. Overskriften skulle gerne give de der løb Midsommer løbet nogle minder om et meget anderledes sti-løb i Storskoven.

Familen Skaug havde til midsommer festen den 24/6 indbudt til det store stifræser løb. Det er nødvendigt at løbe på stier på dette tidspunkt af hensyn til skovens dyr og specielt deres afkom. Så hvad der mangler af terræn, plejer man at opveje med mere eller mindre specielle kort eller skitser. I år var ingen undtagelse!



Klar til start... (Foto: Michael K. Sørensen)

Som normalt blev kort udleveret med bagsiden opad, og fint skal det være for der var også trykt IOF-symboler bag på kortene, så det ud til! Under instruktionen gik det op for os at de der IOF symboler, faktisk var pile, der beskrev hvordan man kom til posterne. Det vil sige at hver beskrivelse til en post bestod i en række ganske enkle instruktioner:

Vej-Y gå til højre
Vej-Y lige ud
Vej-X lige ud
osv.

meget enkelt og lige til. Skulle man synes.

For dem der bare er skrappe, var der slet ikke noget kort kun disse instruktioner. Vi andre fik et kort med en række postplaceringer indtegnet, men ikke nogen bane så ville det jo være for let!

Der var også andet i instruktionen, gentaget et par gange, men det har jeg glemt. Jeg fandt alle posterne så det har nok ikke været vigtigt.

Fælles start! Og så genlød skoven en en mærkelig messen, som ved nærmere lytten var bl.a. "To kryds frem og et til siden" eller "Første Y - hvor er andet?".

Det var skægt, til tider svært, men alle kom dog hjem efterhånden.

Så vidt jeg husker vandt Ebbe N, forfulgt af Kell S.

Hvad jeg selv blev ved jeg faktisk ikke ... men det er jo også bare for sjov



Som sædvanlig stod Michael K. S. for elektronikken mens de andre diskuterede vejvalg udenfor.



Diskussion af vejvalg, instruktioner og hvilken vej man måtte/skulle løbe. (Foto: Michael K. Sørensen)

Efter løb grillede vi medbragt kød mm. Arrangementsudvalget havde lavet salat og brød. Dejligt!



Grillen tændes. (Foto: Michael K. Sørensen)



Og der blev grillet og bagt snobrød i lange baner. Som sædvanlig var grillen bedst efter at alle var færdige... (Foto: Michael K. Sørensen)

Arrangementssiden

På arrangementssiden har det været ret stille siden sidste Pan-Post. I forbindelse med divisionsmatchen i Kompedal sørgede vi for, at der blev bagt lidt kage til hyggen på stævnepladsen efter løbet. Selv om der var masser af kage og godt vejr, var det ikke nok til at vi kunne vinde matchen. Det betyder, at vi ikke skal løbe divisionsfinalen i år. Næste arrangement fra vores side bliver derfor klubfesten d. 6. november som igen i år vil blive afholdt på Silistria. Reserver allerede datoen nu. Det bliver en stensikker succes!!!

Kommende arrangementer

6. november: Klubfest på Silistria

11. december: Julehygge

Arrangementsudvalget

Randi Scheel	rskh@stofanet.dk
Henriette Andersen	cfs24743@vip.cybercity.dk
Trine Kristensen	tk@markedsconsult.dk
Anne Skaug	skaug@akh.aaa.dk
Caroline Andreasen	CMA@STUDMED.au.dk



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstituttet.dk

Mortensen & Beierholm

Statsautoriseret Revisionsaktieselskab

Guldsmedgade 3

Postbox 175

8100 Århus C

Tlf. 87 32 57 00

FEMINA kvindeløb 2005

Efterlysning!

De sidste par år har pakningen af gaveposer fundet sted på UNI-C, men som modstående billede viser, så er det blevet for lille nu.

Så vi efterlyser nu **plads til opbevaring og pakning af gaveposer.**

Der er behov for plads til opbevaring af ca. 3000 gaveposer - både før og efter pakning. Før og efter pakning kræver det ca. 10m³, mens pakningen kræver 60-100m² plads.

Er der nogen af klubbens medlemmer, der har et tip til, hvor det kan gøres fornuftigt, så henvend jer til: *Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk*
2165 6687



C-løb i Ørnbjerg Mølle

Den 5. september arrangerer klubben C-løb i Ørnbjerg Mølle og der er brug for mange hjælpere, både til at stille stævnepladsen op lørdag d. 4 og til afvikling af løbet d. 5.

Kioskpersonalet vil sørge for forplejning til alle officials, dine klubkammerater sørger for det bliver en hyggelig dag og forhåbentlig sørger vejrguderne for at det også bliver godt vejr.

Henvendelse snarest muligt til Per Jessen-Klixbull på pjk@aaks.aarhus.dk, klubbens sekretariat eller på listen på Silistria (ved indgangen).

Nye klubdragter

Lageret af klubdragter er ved at være tomt, og det har givet anledning til at få designet opdateret.

Ebbe Nielsen har skaffet nogle pæne dragter fra Trimtex, der jo er forbundets sponsor, og med nogle få ændringer føres designet fra konkurrencedragten videre. Mange har efterspurgt en let overtræksdragt, der også kan bruges til at løbe i, og det bliver også lavet, ligesom en kraftig overtræksjakke med foer.

I løbet af et par uger vil et prøvesæt blive hængt ud på Silistria til en klubaften. Hold øje med hjemmesiden for nærmere information.



Søren Brahe og Anne Sofie Bohnsen

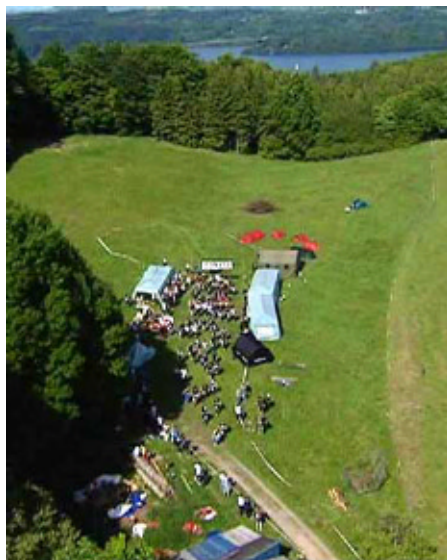
Fjällräven Extreme Marathon

OK Pan løbere kæmpede igen i Fjällräven Extrem Marathon (F.E.M.) 2004 - og blev bedste danske hold i mix-klassen.

Lørdag den 29. maj gik starten for anden gang i F.E.M. på dansk jord. Løbet har sin oprindelse i de nordsvenske fjelde, hvor det allerede er blevet en klassiker for ultra-terrænløbere. De danske arrangører havde varslet, at de i år forsøgt at matche det barske terræn i Sverige med en ubarmhertig rute i Danmarks mest kuperede terræn, Silkeborgskovene.

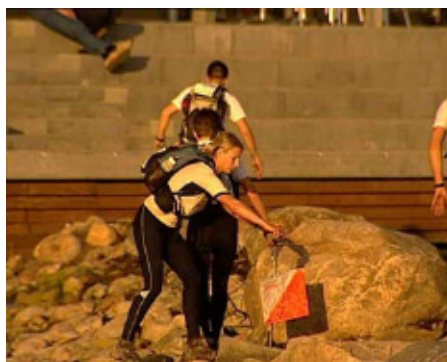
Under sponsornavnet "Team Peak Performance" stillede OK Pan løberne Fie og Søren Bohnsen hold på den længste distance, 70 km. Vi havde trænet målrettet mod løbet i tre måneder. Dvs. løbet i terræn med rygsæk, orienteret og øvet at drikke og spise under vejs. Lørdag eftermiddag stod vi klar med 8,2 kg obligatorisk udstyr og nødvendig mad fordelt i to rygsække og trippede ved startlinjen. 33 herrehold og 6 mix hold stillede til start. Heriblandt seks svenske, et hollandsk og et finsk hold. Med den elektroniske chip på fingeren, som ville registrere, når vi fandt posterne, en larmende TV helikopter snurrende over feltet og mange måneders forberedelser i tankerne kom vi af sted.

Som mange hold spildte vi et kvarter ved at løbe op på den forkerte 90 m høje bakketop og lede efter post 2. Men så begyndte vi at løbe os godt varm på kortet i 1:25.000 målestok. De 33 poster lå gerne på de højeste toppe og i de dybeste slugter eller opad vådområder. I bogstaveligste forstand kom vi efter 2½ time på gyngende grund ved en af sidstnævnte postplaceringer. Søren faldt i et hul i en gyngemose og stod i stinkende vand til brystet. Men det var bare op igen og finde den "forbandede post."



Starten går på førstedagen.

Først på aftenen løb vi side om side med et stærkt mix hold, Team Jyske Bank, helt inde gennem gaderne i Silkeborg. Det hjalp til at øge tempoet med konkurrenter at jagte. Vi kom til den første vandpassage ikke lang tid før mørkefald. Fødderne havde fået de første vabler og Fie kæmpede bravt med krampes i lårene. Derfor var det ikke lige sagen med 50 m svømning i 12 grader varmt vand. En sværm af myg gav den sidste dimension af strabadser.



Fie klipper post midt i Silkeborg.

Så slukkede lyset, og de sidste seks km foregik som natorientering med pandelampe. En post stod to meter ude i en sø, en anden under et lille vandfald og den sidste i et sumpet område, hvor Søren skvattede på en mosdækket træstamme over en grøft og slog sig gul og blå. Så vi var rigtig godt brugte og bandede over et bom på sidste post, da vi kl 23:00 efter 6½ time uafbrudt løb stemplede ind i nat-campen. Til vores overraskelse var kun seks af 39 hold på 70 km ruten kommet før os - to af dem i mix klassen.

Nu stod den bare på at lave et varmt måltid mad, lappe fødder og krybe ind i vores minimalistiske telt fra Extreme Sports og ned i en sovepose.

Næste morgen startede de fleste hold kl. 07:00. Men ni hold var allerede udgået. Nogen havde faret så vild at de endte med at søge til en landsby, skaffede en taxa, kørte hele vejen til Århus og først trygt hjemme gav op overfor arrangørerne. Vi var i den bedste gruppe, og startede i en jagtstart, med de hurtigste sidst.

Team Fjällräven Finland var et suverænt mix hold, som havde øget med 47 minutter til os den første dag og lå nr. tre af alle hold! Dem satsede vi ikke på at slå. Men Team Jyske Bank havde som nr. to et forspring på 15 minutter til os.

Rigtig ømme fødder hos Fie og trætte muskler hos os begge dikterede en langsom start, hvor vores lille træksystem med en tre mm elastik blev flittigt brugt. Det betød dog også at vores orientering mod 32 nye poster fik en solid start. I et rigtig jævnt lastbil-langturs tempo fandt vi post efter post og fandt uden om de værste højdekurver mellem posterne. Vores rutine var ved at falde på plads, og efter kun 1½ time løb begyndte vi at overhale hold, som var startet godt en time før os.



Fie og Søren knokler på bakkerne

Første vandpassage over Gudenåen, med alle hjuldamperen "Hjejlen's" passagerer som tilskuere, blev igen et festmåltid for myggene og en smertetur for vablerne i fødderne. En time senere måtte vi igen svømme for at nå en post på en ø i Schoubyes Sø. Poster lå der selvfølgelig også på de smukke og 100 m høje Sindbjerg og Stovbjerg bakker. Nu kom finnerne igen og overhalede os, men Team Jyske Bank var endnu ikke set. De kunne jo have overhalet med et andet vejvalg. Vi overhalede i Sejs by flere af de 73 hold som nu var nede at gå i den 35 km lange version af løbet. Et hold udbrød spontant: "Hvordan kan i bare blive ved med at løbe?". Det forstod vi heller ikke helt selv.

Men da vi med rygsækkene for sidste gang svømmede over den vestlige åbning af Julsø kunne vi begynde at lugte mål. Med sikker orientering, en sidste bid mad, som næsten ikke kunne sluges og den uforklarlige "finisher-energi" kom vi over både toppene Store- og Lilleknøs (129 og 120 m) og endelig i mål.

Det viste sig, at Team Jyske Bank var gået ned og havde droppet fem poster kun nogle timer inde på anden dagen og vi blev derfor nr. 2 i mix-klassen med en samlet tid på 14 t 11 min. Det finske superhold vandt.

Kun en tredjedel (11 af alle 39 hold) på F.E.M. 70 km gennemførte hele løbet. Resten udgik eller sprang poster over. Vi var glade for placeringen, men måske allermest stolte over at blive nr. seks i det samlede felt af både herre og mix-hold. Svenske løbere fortalte os senere, at danske F.E.M. var langt hårdere end dets svenske forfader, som de havde løbet flere gange. Samlet løb vi godt 85 km med rygsæk og kun Gud ved hvor mange højdemeter indenfor 22 timer.

Så lang en tur tager det tid at komme sig over. Vi blev simpelthen så mættede af løb mentalt og fysisk, at det tog os tre uger før vi igen dukkede op til træning på Silistria.

På nedenstående adresse kan du se video fra løbet. Bare klik "play" og vent nogle sekunder

<http://www.tv2regionerne.dk/Default.asp?r=7&Id=195404>



Endelig i mål - efter 14 timer, 11 minutter og 42 sekunders løb....

Sten Ejasing

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



Unge tegner kort...

Med støtte fra DIF har DOF startet et projekt, der skal rekruttere unge korttegnere til tegning af nærkort.

Dermed slås to fluer med et smæk: Nye korttegnere og nye nærkort - ikke mindst omkring skoler.

Metoden er simpel mesterlære - ganske som korttegning har været lært gennem de mere end 35 år, vi har haft o-kort i Danmark. Der laves et team bestående af to unge (17-28 år, så det er ikke alt for unge :-)) samt en erfaren korttegnere. I første omgang sættes på en oplæring i recognoscering, men senere vil rentegning også komme ind i billedet.

Også her i klubben kunne vi bruge både flere (unge) korttegnere og flere nærkort og/eller skolekort - ikke mindst pga. den forventede større interesse for o-løb i Århus og omegn jo tættere vi kommer på VM i 2006.

Så hvis du er mellem 17 og 28 år og synes at korttegning kunne være interessant at beskæftige sig med, så tøv ikke for længe.

Det første team er allerede dannet (Frank Linde med Ane og Esben som nye korttegnere), men der er plads til flere.

Interesserede - både erfarne korttegnere og nye, interesserede - kan henvende sig til:

Kell Sønnichsen
kell@soennichsen.dk
2165 6687



Sørlandsgaloppen

For rigtig mange år siden boede vi tre mand i et lille rundt to-mands-kuppeltelt på Hamresanden camping lige uden for Kristiansand til Sørlandsgaloppen.

Det var noget trangt, særligt fordi der var slagregn dagen og natten igennem hele ugen, og alting var lidt besværligt, fordi vi var billøse studerende og måtte blaffe ud til etaperne hver dag af hensyn til budgettet. Det kunne sådan set have været udmærket i dejligt sommervejr. Alligevel husker jeg turen til Sørland dengang som noget stort, fordi vi løb i herlige terræner lidt nord for Kristiansand, og alt sammen foregik på perfekte kort uden undtagelse tegnet af en hr. Vidar Georg Ydse fra OK Sør. Det står stadigvæk som en af mine største o-mæssige oplevelser, men jeg har faktisk ikke været deroppe siden før denne sommer.

Luksustur

Alle dem vi talte med om at tage sammen derop ville hellere køre tusindvis af kilometer sydpå efter øl og pølser, så det blev faktisk kun John Holm, Kirsten og jeg, som endte med at køre af sted. Troels Nielsen truede også, men blev så udtaget til EM, hvilket jo heller ikke var så dårligt.



Regntæt telt, godt vejr og grill. Hvad mere kan man ønske sig på en sommerferietur? (Foto: John Holm)

Allerede det at have en bil med derop og overnatningerne i John's mors regnsikre villatelt gjorde det meget luksuriøst set i forhold til mine erindringer fra starten af 80'erne og det skønne badebuksevejr vi havde de fleste dage passede heller ikke i billedet.

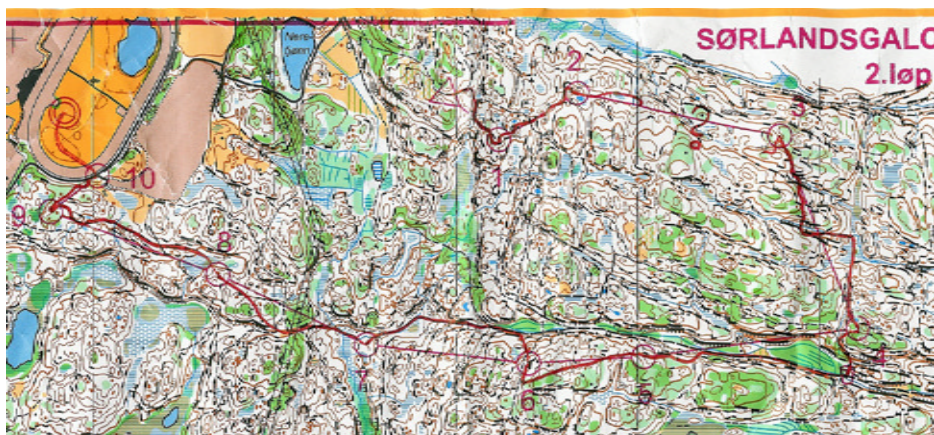
Mange kalder det "pengegaloppen" og pungen skal da også op af lommen mange gange i løbet af arrangementet, men allerede den første løbedag var alting som i gamle dage. Komplicerede terræner hvor 10 minutter pr. kilometer kun er en slags startgebyr, men frem for alt var der igen perfekte kort tegnet af Vidar Georg Ydse. Det er fantastisk at denne samme mand stort set har kortlagt hver en sten og hver en slugt i 100 kilometers omkreds omkring "Norges ferieby nr. 1". Vi var enige om, at det med nummeret kun kunne skyldes, at man starter med at tælle feriebyer nedefra, men flere af dagene kunne man dog godt fornemme hvorfor udsigten til solnedgangen ud over havet og skærgården godt kunne tiltrække et par nordmænd fra resten af landet.



Solnedgang i Kristiansand. (Foto: Kent Lodberg)

Musikfestival?

Kristiansand var også center for en musik- (læs: støj-) festival med ca. 10.000 tilhørere hver aften, og vi camperede lige i vindretningen. Til tider lød det som om et par hensynsløse teenagelømler havde skruet deres 200 Watts Panasonic ghettoblaster op til max. volumen, for at vi alle sammen kunne have glæde af



Kirstens bane (D13) på andendagen. Tiden blev 1.25.12, hvoraf ca. 20 minutter blev brugt mellem post 2 og 3. Og det var slet ikke den dårligste tid!

deres nye Death Metal CD, men der var faktisk tale om en begivenhed med 10.000 betalende deltagere, som jo nok alle sammen ville være bedre anbragt i fængsler tænkte man. Nå, vi skulle jo også ud at løbe og vi nåede 4 af 5 etaper.

Etaperne

Alle dagene var i heftige og skønne terræner. Kirsten havde fået sin sag for i D13A, men blev stædigt ved med at kæmpe og forbedrede sig støt fra dag til dag. Kirstens første etape kan ses her på siden, og folk med forstand på børn og orienteringsløb vil nok forstå, at jeg var glad for, at hun kunne finde ud af det og trods alt fik en positiv oplevelse alle dagene.

Alle 4 etaper blev gennemført. John og jeg løb H21AL med løbstider på 1½-2 timer for at få mest mulig oplevelse for pengene. Projektet med at føle sig lidt yngre kiksede dog lidt, og effekten blev nærmere lidt modsat, men dejligt var det.

Dyrepark og alt det andet

Naboteltet blev beboet af Betty Folino og et par drenge fra FIF-Hillerød, hvilket var meget hyggeligt. Også Team "bundproppen" som de

lidt aldrende helte fra Mariager kalder sig, lærte vi bedre at kende, og de sørgede også for, at vi kom gratis ind i Kristiansand Dyrepark, som også var spændende.

Især Safaridelen, hvor man skulle kæmpe lidt for at se de usædvanlige nordiske dyr Tjur (som vi aldrig så), Ulv, Jærv og Elg i deres naturlige miljø. Elgen var nem at få øje på, men hver gang den skulle fotograferes var der dømt toiletseance, hvilket ikke gjorde den mere charmerende.

Jeg synes det var stort at se en jærv i færd med at æde en dyrekølle, som var ophængt i et træ. Det var også sjovt med en tur i vandbanen hvor man kunne få en helkropsskylle efter 13 m (næsten) frit fald. Bundproppen bryster sig af at få en fair mand til mand fight uden unfair løbetræning derhjemme, noget man måske skulle overveje at aftale...

Turens mest lærerige sætning: "Der er to slags vin - dem man kan li' og dem man ik' ka' li'".

Bedste scorereplik: "jeg arbejder med tyk slim i base".

Største initiativskaber (for Kirsten): to gamle mænd i gang med at sove eftermiddagsøvn

efter dagens H21-bane, mens der ikke var andre unge i nærheden.

Klar anbefaling: Tag til Sørlandsgaloppen og oplev nogle verdensklasseterræner på perfekte kort på overkommelig afstand.

Vi fik også nogle norske venner, særligt Sørlandsgaloppens 8-armede løbsblæksprutte Kristen Langan, som foreslog udveksling med klubture for OK Sør i Århus/Nordjylland hhv. Kristiansand på skift. Det synes jeg godt, man tænke lidt over...



I Kristiansand Dyrepark ligger også Kardemommeby, hvor man risikerer at møde Kasper, Jesper og Jonathan. (Foto: John Holm).



Bogstavjagt i Skoven

Den 8. september afholder OK Pan sammen med CRECEA (fusion mellem bedrifts-sundhedstjenesterne i Århus, Horsens, Fyn og Storstrøms Amt) et motions-arrangement for firmahold, med start ved Moesgård strand.

Arrangementet hedder »Bogstavjagt i Skoven« og er en slags manglepostløb, hvor det gælder om at samle bogstaver til ord - ligesom i Scrabble. Det er et forsøg på at skabe firmamotion, der henvender sig til ikke blot de i forvejen aktive, men også de mindre aktive, der ofte fravælger firmasport, motionsrum osv.

Der behøves 5 hjælpere til at stille to telte op ved 14-tiden samt 5 til at pille teltene ned igen efter arrangementet ca. kl. 21.00. Derudover behøver vi 15 mand til at hjælpe i mål fra klokken 16.00-19.30.

Henvend dig til sekretariatet hurtigst muligt ,hvis du kan hjælpe med en eller flere af funktionerne.

Vi håber også at følgende løbere vil repræsentere OK Pan ved konkurrencen: Saxo og Helga, Kirsten og Ole Iversen, Alice og Karsten, samt Klaus Kristensen. Mere information om dette følger til jer snarest, så hold øje med hjemmesiden.





Kell Sønnichsen

De er sure, sagde ræven...

Sjældent har man hørt så meget dårligt om DM Klub finaleskoven som i år, hvor det er Damsbo Skov på Sydfyn. Og det er efter at vi er slået ud. Den skulle være brændenælde- og brombær-helvedet på jord. Det er godt, at vi ikke skal dertil. Så er det, at man fristes til at tænke på, om rønnebærene er sure.

Faktum er, at vi ved årets sidste divisionsmatch blev slået eftertrykkeligt af både Herning OK, Silkeborg OK og Aalborg OK. I alle tilfældene tabte vi med 10-20 point. Der har svirret lidt rygter om, hvorfor vi tabte, men hverken antallet af tilmeldte var specielt lavt (58), eller ej-startede specielt højt (7); især ikke når man tager i betragtning, at der blev løbet i Kompedal Plantage, der jo nok ligger i den lidt kedelige ende af skalaen.

Kigger man på pointfordelingen på banerne, så er det tydeligt, at der især var to baner, hvor vi mistede point. På bane 1 var vi kun tre tilmeldte og på bane 2A var bedste placering en 14. plads. Alene på de to baner mistede vi typisk 20 point til de øvrige hold, dvs. det denne gang især var H17-55A løberne, der manglede - enten at være til stede eller at levere varen. Da bane 1 normalt er vores styrke, så var det med kun tre tilmeldte på banen allerede før vi kom i skoven tydeligt, at der lå øretæver i luften. Igen var vi ramt af, at eliten ikke kunne stille til start, da den denne gang var til VM udtagelsesløb i Sverige.

Så der var ikke så meget andet at gøre end at nyde vejret, der var godt, og spise kage til det stod ud af begge ører, for der var nemlig rigtig meget kage med. Og med den sejrsmargin var der heller ingen, der gjorde meget ud af, at tiderne pga. en fejl i Emit ikke passede særlig godt.



Det var varmt på heden den dag...



Familien Hauerlev/Andersen sammenligner baner.

Resultat

Aalborg Ok	- OK Pan	95,0 - 82,0
Silkeborg Ok	- OK Pan	100,0 - 79,0
OK Pan	- Herning OK	79,0 - 101,0



DM kort/mellemdistance

Den 14. August tidligt om morgenen drog en flok Pan-løbere afsted til Nordjylland, nærmere bestemt til Svinkløv plantage, hvor årets 2. danske mesterskab skulle afholdes.

For andet år i træk blev mesterskabet afviklet som mellemdistance i klasserne H21 og D21 med kun én afdeling og en vindertid på 35 min. hvorimod de øvrige klasser afvikledes som kortdistance med et indledende heat og en finale med en vindertid på 25 min.

Stævnepladsen var henlagt til en mark i den nordøstlige del af skoven, med kiosk, toiletter og parkering inden for kort afstand. Solen skinnede fra en skyfri himmel så der var rig mulighed for at rede sig en mindre dehydrering inden finalerne hvis man da ikke valgte at hoppe en tur i havet.

Kortdistancens indledende heat bar præg af høje vindertider og noget tydede på, at der blev bommet en del og at skoven var tæt.



Nogle tog til stranden mellem indledende og finalerunden. Vandet var omkring 20 grader...

DM Mellem

Endelig blev det H21 og D21 løbernes tur til at komme i skoven. Jeg selv glædede mig, men var lidt spændt på hvor meget kratluskeri det

ville blive til, da det ikke lige er mit favorit terræn. Min egen præstation er ikke værd at sige mange ord om, da jeg bommede meget og løb det dårligste løb længe, men heldigvis var der andre Pan'ere, der gjorde det godt. Yvonne løb et fint løb, dog med nogle bom midtvejs på banen, men sikrede sig en flot 1. plads, foran Helene Hausner, OK Øst, og Signe Søes, Farum OK. Hun fik dermed revanche fra sidste år hvor Helene vandt.

Hos herrene gik det desværre ikke helt lige så godt som sidste år, hvor René og Morten sikrede sig hhv. guld og sølv. I år måtte René nøjedes med 3. pladsen, men var kun 5 sek. fra guldet trods bom undervejs. Troels Nielsen som løber for Pan internationalt blev 2'er kun 2 sek. foran René. Jens Knud der havde valgt at løbe H21 i stedet for H35 sluttede som nr. 6, 1½ min. efter Christian Nielsen, som vandt. Det kan godt være der var en del H35 løbere der var glad for at Jens Knud valgte at løbe mod de unge!



Per Jessen-Klixbüll er ved at være klar til at give de andre løbere baghjul. Både solbriller og solhat var nødvendigt på stævnepladsen.

A-finaler

Nu var det blevet tid til afvikling af A-finalerne i de øvrige klasser. Her var Pan også godt med i medaljestriden. Hos de unge var Ane suveræn og vandt guld i D17-20 med knap 5 min. ned til nr. 2. Også hos de lidt ældre damer gjorde Pan sig gældende, idet det blev til guld til Mona N. og sølv til Else H. i D55, bronze til Hanne M. A. i D45 og Lise F. P. i D60. Hos herrene blandede Pan sig også i toppen idet Kent L. fik bronze i H40.

Lidt interessant er det at i samtlige A-finaler lå vindertiderne langt over de estimerede på 25 min., hvilket også gjorde, at der var en del som kom over maxtiden på 70 min. og dermed blev diskvalificeret.

For Pan løberne var det alt i alt en god dag i det nordjyske, men vi var dog nogle der håbede på revanche den efterfølgende nat til Midgårdsormen.

Stort TILLYKKE til medaljetagerne.



Yvonne Fjordside på sejrsskamlén - nr. 1 i D21. (Foto: Torben Utzon).



Kell Sønnichsen



Starten går på Odin.

Midgårdsormen

Det er måske ikke Danmarks største stafet, men det er helt sikkert den længste! Med op mod 10 løbere på hvert hold og start kl. 3 om natten fås lidt Tiomila-stemning i den danske sommernat. Denne gang var det i Kollerup Plantage tæt på DM Kort i Svinkløv.

Desværre var antallet af deltagende hold ikke overvældende (men det har det sådan set aldrig været), og det betød at det allerede tidligt mere var reglen end undtagelsen med adskillige minutter mellem konkurrenterne. Set i det lys, var det egentlig imponerende, at det lykkedes Lars Klode og Jan Scheel at gennemføre 9 timers - for det meste - interessant speakning.

Således blev der også forholdsvis hurtigt spredning på de kun 11 hold i Thor (åben herre klasse), hvor to hold (Pan og Farum) dog holdt nogenlunde sammen i teten. Men med tre bedste tider på 2.-4. tur lagde Pan's første hold sig dog sikkert forrest, og på sidste tur havde Jens Knud Maarup et så komfortabelt forspring, at han kunne klippe forkert, opdage det ved næste post, løbe tilbage og klippe den rigtige og stadig komme i mål mere end 10 minutter foran nummer 2, Faaborg, der på sidste tur fik sneget sig forbi Farum.

På Pan's andethold startede Tut med at smide sig næsten 20 minutter efter næstsidste, og så var det løb kørt - troede vi. Men et fantastisk løb af Morten P. bragte holdet foran 3 andre, og så var der lidt spænding igen, især da Gert Johansson løb den følgende 6. tur på tredjebedste tid. I den sidste ende lykkedes det både at undgå efterstart, gennemføre og undgå at blive sidst, hvorfor de fleste af de traditionelle Tiomila-mål for andetholdet blev indfriet.

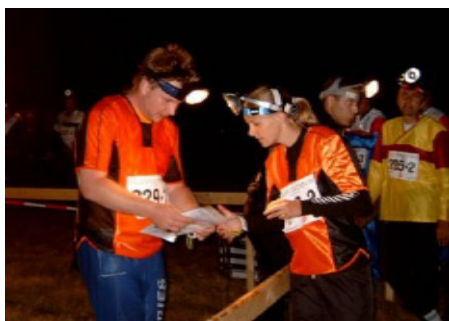
På Freja (åben dameklasse) var der spænding i starten, hvor både Pan's første og andet hold kom ind i teten sammen med FIF Hillerød. Efter lidt tøven på 2. og 3. turene satte Mette Hjerrild og Hanne Møller Andersen sig i respekt ved at have de to hurtigste tider på 4. turen - Mette distancerede feltet med imponerende 10 minutter! Der var så meget spredning, at der på sidste tur ikke blev flyttet nogen placeringer, og holdene kom dryssende i mål med ca. 20 minutter mellem sig med Pan's førstehold forrest, dernæst FIF Hillerød og Pan's andethold. Flot gået af pigerne!

Lige så suveræne på Thor og Freja, lige så anonyme var vi på Odin, hvor det ikke lykkedes Pan's ene hold at gennemføre. Der skulle også noget til for at slå Silkeborg - eller snarere Bobach og Fjordvald OK med et par indsuppleringer fra Silkeborg. De kom igennem de 10 ture med et slutforspring på over tre kvarter - efter at have ligget i front siden anden tur.



Bobach OK med enkelte indslag fra familien Fjordvald og Silkeborg OK vandt Odin suverænt.

Sammen med Aarhus 1900 stillede ungdomssamarbejdet U-Team Århus også et Odin hold. Ligesom det »rene« Pan-hold gennemførte det desværre heller ikke.



Ungdomstræner Morten P. skifter til Marie Dybdal på U-Team Århus' Odin-hold. Bemærk de tydelige »Follow-Me« træjer, som vi nok kommer til at se en del mere til.

Klokken ni om morgenen startede så sidste stafet, Tjalfe. Her havde U-Team Århus to hold med - og her gennemførte alle. Det er lidt imponerende at se de små piske afsted for fuld hammer i opløbet med en fart, vi andre har svært ved at matche...

Mariager OK havde lavet et stort og flot stykke arbejde med arrangementet, hvor selv toiletterne var »over standard«. Eneste kurre på tråden var resultattavlen, der til tider haltede 1-2 timer bagefter - således var Tjalfe afgjort før der var kommet mere end to hold op på første tur. Men det er nede i småtingsafdelingen.



Præmien i alle klasser var »fangedragter«. Her er det (noget af) Thor-holdet iført deres. (Foto: Kent Lodberg).



Kell Sønnichsen

Brombær og andet krat

Grund og Rosenvoldskovene lagde grund(!) til de Jysk-Fynske Mesterskaber, og begge kandidider til at være regionens mest krævende pga. ler, brombær og skrænter. Alle fik i hvert fald deres sag for, især på det jomfruelige Rosenvold-kort.

Stafet

Lørdag 21/8 blev stafetten afviklet i Grund, og her viste Ane Linde, hvad hun duer til. Ikke nok med at hun på sidsteturen hentede de 5 minutter op til Anne Konring Olesen, hun distancerede også med yderligere 5 minutter og bragte Pan's førstehold ind på førstepladsen i D21. Imponerende var også Mette Hjerrild på andetholdet, der pga. en arrangørfejl kom ud på sidsteturen i stedet for den kortere andentur, men alligevel kom hjem i dagens fjerdebedste tid, 10 minutter efter Ane.

Også i Dmin150 blev det til OK Pan sejr - 19 minutter foran nr. 2, Mariager/St. Binderup - efter en solid indsats af alle tre på holdet.

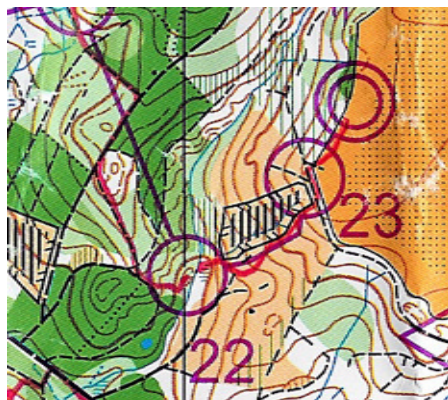
Det samme kan siges om Pan's førstehold i H21, der førte fra start til slut og endte 8 minutter foran nr. 2, Faaborg OK. Især den importerede H35 løber, Jens Knud Maarup, var svær at slå. De to øvrige Pan-hold udgik med skader og fejlklip.

I H35 gentog det sig - også her med en importeret løber, Kent Lodberg, der normalt løber H40.

Klassisk

Om søndagen var der jomfrueligt ler under o-skoene i Rosenvoldskovene, og specielt H21E fik deres sag for med en 14,7 km bane. For OK Pan løberne blev det dagen derpå,

hvor kun Jens Knud Maarup og Claus Bloch gennemførte som hhv. 6 og 9. Det samme kunne (næsten) siges om D17-20A, hvor Ane Linde mod sædvane måtte se sig slået af Line Søderlund fra Roskilde. Det samme gjaldt i H35, hvor Brian Lund blev bedst som nr. 6. Den eneste, der gentog gårsdagens succes, var Mona Nørgaard, der vandt D55A.



50 meter stigning til sidstepost tog pusten...

Resultater

Stafet

Nr. 2 i D13-16: Marie Hauerslev, Marie Ivarsen, Mia Egander.

Nr. 1 i D21: Gry Johannsen, Rie Stenhøj Baun Christensen, Ane Linde.

Nr. 1 i Dmin150: Vibeke Jørgensen, Hanne Møller Andersen, Mona Nørgaard.

Nr. 1 i H21: Morten Fenger-Grøn, Jens Knud Maarup, René Rokkjær.

Nr. 1 i H35: Brian Lund, Kent Lodberg, Kell Sønnichsen.

Klassisk

Nr. 2 i D17-20A (og jysk mester): Ane Linde

Nr. 2 i D21A: Lisa Hansen

Nr. 3 i D45A: Hanne Møller Andersen

Nr. 1 i D55A: Mona Nørgaard

Nr. 3 i D65A: Alice Hinge

Nr. 2 i H55A: Lasse Werling

Kørselsordning

Efter ikke at have haft en rigtig kørselsordning til åbne løb i flere år, forsøger vi nu igen med en lidt mere organiseret form.

Hvis du ønsker transport

Når du tilmelder dig til løbet gennem o-service, så skriv i feltet »Bemærkning til egen klub«, at du ønsker transport - evt. hvordan (f.eks. kun den ene vej).

Hvis du kan tilbyde transport

Når du tilmelder dig til løbet gennem o-service, så skriv i feltet »Bemærkning til egen klub«, at du kan tilbyde transport - evt. hvordan (f.eks. kun den ene vej) *samt hvor mange, du kan have med.*

Transportplan

Når tilmeldingsfristen er udløbet vil vores nye transportkoordinator (Rie Stenhøj Baun Christensen) forsøge at matche ønsker og tilbud, prioriteret mod at især nye medlemmer har transport, idet gamle, garvede i højere grad selv kan finde alternativer.

Transportplanen offentliggøres på klubbens hjemmeside med email/telefonnummer på chaufføren. *Dem, der ønsker transport, har ansvaret for at kontakte chaufføren - og det skal ske i god tid!*

Som hovedregel vil klubbens bus også blive brugt til transport.

Afregning for kørsel sker direkte mellem parterne. Udgangspunktet er »den lille statstakst« på 1,60 kr/km, hvilket giver 0,40 kr/km/person ved fire i bilen.

Spørgsmål: Kontakt Rie (rsbc@stofanet.dk)



Thomas Hjerrild

Træningsplan

10/08	DT	2x terrænrunde m. 5-7min. pause
12/08	LK	Rolig bundtur
17/08	INT	5x5min./2-3min. pause
19/08	LK	Rolig bundtur
24/08	LK	Rolig >2 timer
26/08	LK	Terræntur, mod./høj intensitet
31/08	DT	2x terrænrunde m. 5-7min. pause
02/09	LK	>2 timer
07/09	OL	3x15min. O-løb
09/09	LK	Terræntur, indlæg 2x 7min. ryk !
14/09	INT	5x5min./2-3min. pause
16/09	LK	Rolig
21/09	DT	2x terrænrunde m. 5-7min. pause
23/09	LK	Rolig bundtur
28/09	LK	Rolig, >2 timer
30/09	LK	moderat/høj, kuperet på sti 1.20
05/10	DT	3x15min. DT, terræn
07/10	LK	>2 timer, kuperet - 3x 8min. ryk

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Ny bus!

Vores røde klubbuss blev stjålet ved Junior-VM i Polen - med supporter- og løberudstyr og det hele.

Men den 19/8 kiggede Hans Bloch forbi til grill-aften på Silistria med erstatningen: En rød bus, der til forveksling ligner den gamle.

En nærmere præsentation af den vil komme i næste nummer af Pan-Posten, men lad det være sagt med det samme: Den ligner den gamle, men er nogle år nyere!

Løbskalender

Dato	Kat. Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
5/9	C Ørnbjerg Mølle	OK Pan	Div.-match, 2. div.	28/8
8/9	Dn Rold Vælderskov	Rold Skov OK	NJM-nat 2	3/9
12/9	C Vester Thorup	Aalborg OK	Div.-match, 3. div.	2/9
15/9	Dn Uhrhøj/Myrhøj	Mariager OK	NJM-nat 3	10/9
25/9	A1 Haunstrup Plantage	Herning OK	DM Stafet, SL	26/8
26/9	A1 Rønhøj/Oudrup	St. Binderup OK	DM Klassisk, WRE, SRL	12/9
29/9	Dn Kjærgårds Mølle	Holstebro OK	Natoptakt	
2/10	MTB Silkeborg Vesterskov	Silkeborg OK	FM, VM Test, MTB-O Cup	20/9
3/10	C Rold Nørreskov	Rold Skov OK	Div.-match, 4. div.	23/9
6/10	Dn Ryekol	Silkeborg OK	Natugle 1	29/9
10/10	B Vestre Plantage	Holstebro OK	KM	
13/10	Dn Skelhøje	Herning OK	Natugle 2	5/10
20/10	Dn Vilhemsborg	OK Pan	Natugle 3	13/10
24/10	D Tvorup Øst	Nordvest OK	NJM-dag	14/10
27/10	Dn Karup Ådal	Karup OK	Natugle 4	20/10
30/10	A1 Universitetsparken	OK Esbjerg	FM Sprint, SRL, JRL	16/10
30/10	A1 Aal Plantage	OK West	DM Nat	12/10

Yderligere oplysninger om løbene kan findes i »den hvide 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 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:

Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder, tlf.: 8693 7517, e-mail: ks@iptech.dk
Løbskonto: 3627 127-3213

STATOIL

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

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
25/8	Helgenæs	OK Djurs	afm. fra Esby	Supertræningsløb
1/9	Møllerup	1900	Skejbyvej, overfor Aldi	
11/9	Marselis N	1900	Grumstolen	
18/9	Rold Vælderskov	Mariager OK	afm. v. St. Økssø	Supertræningsløb
19/9	Ålum	Randers OK		Supertræningsløb
25/9	Lisbjerg	Kell og Kjeld	afm. på Elevvej	
2/10	Storskoven	Familien Arnfred	Silistria	
9/10	Vilhelmsborg	1900	Ved godset	
16/10	Sletten	Silkeborg	Ny Himmelbjergvej	Supertræningsløb
20/10	Vilhelmsborg	OK Pan		Natugle
23/10	Marselis N	Kirsten, Ole, Line Iversen	Silistria	
30/10	Storskoven	Træningsudvalget	Silistria	Sponsorarrang.
6/11	?			Klubmesterskab
13/11	Fløjstrup	Jens-Kr. K, Per Hj., Lars Hj.	Moesgård	
20/11	Storskoven	1900	Grumstolen	
27/11	Marselis N	Familien Egander-Grøn	Silistria	

Starttid: Kl. 18-18.30

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