



Årets klubmesterskab fandt sted i Ringlemose Skov i strålende solskin. Som sædvanlig var det med samlet start og indviklede pointregler, så det tog lang tid, før starttrekanten var ryddet. Læs om klubmesterskab og -fest på side 18-21.

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 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@soenniksen.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	2237 4954
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 pan.kortsalg@stofanet.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

Nyt fra sekretariatet	4
Tilskud til pandelamper	5
FM Sprint	6
Åbent brev til OK Esbjerg	8
Oprydningsdag på Silistria	9
Natløb: Natuglen 2004	10
Natløb: DM Nat	12
GIV Cross Challenge	14
Generalforsamling	17
Mandagstræning på Holme Skole	17
Klubmesterskab	18
Klubfest	20
Vintercup	22
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Medaljestatistik	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
608	9/12 2004 - Indkaldelse til generalforsamling - Udvalgsberetninger	18/12 2004

Det kører derudaf...?

Nu har vi forsøgt med en kørselsordning til åbne løb i den netop afsluttede sæson, og hvordan gik det så? Det var vist en begrænset succes.

Ifølge Rie, der står for kørselsordningen, så er der en del, der er flinke til at skrive på, når de ønsker kørsel eller kan tilbyde kørsel. Men der er mange, der ikke gør det, og de giver rod i planlægningen, og der blev igangsat panikløsninger fordi en del ikke havde fået sig skrevet på. Selvfølgelig kan jeg huske mindst et løb, hvor jeg blev ringet op dagen før løbet og spurgt, om jeg kunne køre, selvom jeg egentlig stod til at skulle med Caravellen. Det kunne jeg da godt, og det skulle være med en fuld bil. Da vi så skulle afsted viste den sig at være halvtom, for to af dem, der skulle med havde fundet på noget andet.

Det er altså noget rod, som risikerer at ødelægge en ellers god ordning.

Så derfor en opfordring til jer, når I ønsker kørsel eller kan køre. Det er meget nemt. Du skal blot notere det i bemærkningsfeltet på o-service:

- Ønsker du kørsel, så skriv »Ønsker kørsel«
- Kan du stille pladser til rådighed, så skriv »Kan have X med«.

Så nemt er det.

/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

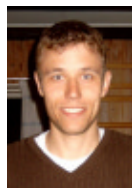


Nyt fra Sekretariatet

'Nyt fra sekretariatet' er vel en lidt misvisende titel denne gang. For tiden sker der ikke så mange nye ting, men vi arbejder fortsat med mange af de 'gamle' projekter i det daglige.

Udover at det ser godt ud med tilgang af nye medlemmer, virker det også til, at der er kommet en bedre bredde i træningsgruppen, selvom det stadigvæk kan være svært at tilbyde noget på alle niveauer. Det virker dog til at flere af dem, der er kommet til i løbet af det sidste års tid også holder ved, nu hvor det er blevet mørkt.

René har fået taget billeder af mange af dem, der har deres gang på Silistria, og vi forventer at få lavet en billedoversigt i løbet af december, så alle ved, hvem det er, de møder i klubben. Derudover planlægger vi at afholde endnu en 'nye medlemmer dag' i januar, hvor vi udover skygning, eftersnak og fællesspisning vil lave et oplæg omkring brugen af o-service. Hvordan får jeg log-in? Hvor kan jeg finde



en adresseliste? Hvordan melder jeg mig til konkurrence? Og andre relevante spørgsmål. Dermed skulle der være lidt for både nye og gamle, og vi håber at se lige så mange som sidst, da vi var mere end 45, der løb, spiste og hyggede på Silistria.

Bogstavjagten fortsætter

Derudover er vi allerede i gang med planlægning af bogstavjagten 2005, der kommer til at ligge i samme periode som Femina. I forbindelse med bogstavjagten er der dog ikke den samme mængde arbejde for klubbens medlemmer som ved Feminaløbet, så vi regner med, at det godt kan lade sig gøre at afvikle begge løb med samme succes som sidste år.

Sæt allerede nu kryds i kalenderen på Mors Dag 2005 (d. 8. maj) og giv en hånd med når klubben afholder Femina løbet.

Indbetaling af kontingent

Vi er, som de fleste ved, pr. 1. november startet på et nyt kontingentår og der udsendes opkrævninger i nov./dec. Ønsker du at benytte det gode tilbud på pandelamper (se næste side) kan du selvfølgelig allerede nu indbetale kontingent (se satser på side 2 i Pan-Posten) på postgiro: 3627 109 8527. Hvis du ikke har pc-bank hænger der girokort på sekretariatstavlen på Silistria.

Bestyrelsen

FEMINA
kvindeløb 2005

8. maj 2005

- altid Mors Dag

Husk det!



Tilskud til pandelamper

Nogle år tilbage investerede klubben i pandelamper, således at ungdomsløberne altid har lys til ungdomstræning om mandagen. Servicen blev senere udvidet til også at være et tilbud til tirsdags-/torsdagsgruppen.

Som det er nu, ligger alle lamper på Silistria og medlemmer, der låner, har ansvaret for at sætte batterierne til opladning igen, så der altid er opladte lamper til udlån ved klubbens træninger. Denne ordning har fungeret fint længe, men der er nu kommet et stort pres på udlånslamperne, hvilket betyder ekstra omkostninger for klubben til supplering og vedligehold af udstyr. Det er selvfølgelig positivt, at vi for tiden har mange, der opsøger klubben og gerne vil være medlem eller blot se hvad orienteringsløb egentligt går ud på. Målet er, at der altid skal være en lampe, når der netop kommer nye til klubben, men p.t. er udlånslamperne også blevet lidt af en 'sovepude' for nogle af de mere garvede der enten ikke selv supplerer deres eget udstyr eller af og til 'glemmer' at oplade deres egen lampe.

I stedet for at købe flere lamper til udlån er det på bestyrelsesmødet blevet vedtaget at klubben vil yde tilskud til medlemmerne ved køb af lamper. Vi vil fortsat have nogle udlånslamper, men disse er forbeholdt ungdomsløbere samt nye medlemmer, som så kan komme i gang på deres første nat-sæson inden de skal beslutte sig for at købe. Ved at give tilskud, skulle der gerne blive flere der møder op med en lampe, hvilket er til gavn for alle på træningen og vi vil samtidigt altid kunne tilbyde ungdomsløbere og nye medlemmer en lampe på træningerne. Tilbudet gælder i en tidsbegrænset periode, men er en opfordring til alle medlemmer

om at skaffe sig en lampe, hvis de en gang imellem - eller ofte - er med på klubtræningerne - herunder vintercuppen.

Da en del af klubbens medlemmer har hjulpet Løberen med pakning og udsending af breve har Løberen valgt at yde et generelt tilskud, som 'løn' for dette, via en nedsat pris på et af nedenstående sæt. Derudover yder klubben som nævnt et tilskud således at sæt-priserne for alle medlemmer kommer til at være:

	Sæt 1:	Sæt 2:	Sæt 3:
Hoved	478/480	478/480	478/480
Batteri	4 Ah	8 Ah	9 Ah
Lader	Lille	Stor	Stor
Sele	Vest	Vest	Vest
Pris	kr. 850	kr. 1100	kr. 1200
Normalt	kr. 1350	kr. 1600	kr. 1700

Tilskuddet gælder medlemmer af OK Pan (aktiv eller familiemedlemskab), der har indbetalt kontingent for 2005 og som skal købe en lampe til eget brug.

Den 18. november vil Ebbe Nielsen og Henrik Hinge fremvise tilbudene ved fællesspisningen efter træningen. Pandelamperne kan bestilles direkte hos Ebbe/Henrik på denne aften eller den kan bestilles/købes til samme pris hos Løberen indtil d. 1. december. Ved du allerede hvilken lampe, du vil have, kan den bestilles nu ved henvendelse til Ebbe eller Henrik hos Løberen.

Du kan finde mere information om lamperne på www.loberen.dk

Med venlig hilsen

OK Pans bestyrelse



Yvonne Fjordside

FM Sprint

Efter megen overvejelse - skulle jeg løbe Smålandskavlen sammen med min svenske klub eller skulle jeg tage til Jylland for at løbe FM Sprint + DM nat - bestemte jeg mig for at tage endnu en tur over vandet til Jylland for at løbe årets sidste danske mesterskaber. Set i bakspejlet er det ikke et valg jeg kommer til at fortryde.

Efter en god opladning hjemme hos forældrene (og mors gode kødgryder) var jeg klar til dysten i Esbjerg Universitetspark. Esbjerg havde gjort et godt forarbejde for at forsøge at gøre FM Sprint synlig med plakater på indfaldsvejene til Esbjerg og en udstilling om orienteringsløb i Stadionhallen.

Deltagerne i de fire hovedklasser (dame-, herrejunior og dame-, herresenior) skulle alle i karentæne inden første start. Som en flok kør på marken opholdt vi os inde i en indhegning, hvor vi så kunne løbe vores runder som opvarmning - det gjaldt om ikke at løbe for mange omgange i samme retning, hvis man ikke skulle være alt for rundtosset inden start. Men at vi skulle opholde os her var absolut helt ok, da dette er med til at skabe en fair konkurrence og give større muligheder for at lave en publikumsvenlig bane.

Selv elsker jeg sprintformen, højt tempo, hurtige beslutninger, at man bliver straffet for selv den mindste fejl, og så muligheden for at publikum kan følge med, er nogle af de ting som gør, at jeg synes det er sjovt.



Yvonne umiddelbart efter start. (Foto: Torben Utzon)

Jeg startede sidst i dagens konkurrence og havde som mål, at vise de unge, at selv om man er sidste års senior så kan man stadig.... Banen levede helt op til mine forventninger - der var flere vejvalgsstræk, korte stræk med retningsskift, og så havde publikum også mulighed for at følge med, både ved start og straks inden mål. Mit eget løb blev en lidt blandet præstation. Jeg blev lidt for stresset et stykke henne på banen og tog forkerte beslutninger, overså en impassabel å i mit vejvalg og tabte 20 sekunder på det, på næste stræk blev det også til forkert vejvalg og yderligere et tab på 15 sek. Ellers er jeg godt tilfreds med mit løb, men man har altså ikke råd til disse tidstab, hvis man skal være med helt fremme. Så desværre måtte jeg vige for ungdommen og tage til takke med min 3. plads.



Claus Bloch på vej i mål. (Foto: Torben Utzon).

Shell Service

Rosenvangs Allé 218
8270 Højbjerg
Tlf. 8627 2775

Er »vaskesponsor« for vores nye Caravelle.

Jeg synes at Esbjerg stod for et fint arrangement, hvis det da ikke lige havde været for den kortfejl som desværre gjorde at herreklassens resultatliste måske ikke ser ud som den burde. På et langstræk så det ud som om man kunne løbe igennem en tæthed 3 mellem en sø og et hegn - desværre viste det sig at hegnet gik helt ned til søen og de løbere som tog dette vejvalg tabte både tid og placeringer.

Efter FM sprint stod den på Folke DM (hvad man så skal lægge i det), hvor øvrige kunne prøve kræfter med sprintterrænet. Det blev til mange fine Pan-resultater også her, ingen nævnt ingen glemt. Resultaterne kan ses på Esbjergs hjemmeside.

Udvalgte resultater

D 20

1 Maja Alm, HTF	15:32,8
2 Ane Linde, Pan	17:03,4

D 21

1 Anne Konring Olesen, FIF Hillerød	15:15,0
3 Yvonne Fjordside, Pan	15:48,2

H 21

1 Carsten Jørgensen, Tisvilde Hegn OK	14:00,0
4 Jens Knud Maarup, Pan	14:53,0
5 Claus Bloch, Pan	15:05,1

D 16

1 Rikke Vide Petersen, Horsens OK	20:33
3 Mia Egander, Pan	21:54

D 35

1 Anette Egander Grøn, Pan	22:05
----------------------------	-------

D 45

1 Annlou Husen, Farum OK	24:25
2 Vibeke Jørgensen	24:45

H 35

1 Jakob Ødum, OK Øst	17:13
2 Brian Lund, Pan	17:18
3 Kell Sønnichsen	19:12



Åbent brev til OK Esbjerg

Kære OK Esbjerg og ikke mindst banelægger Ole Gadsbøl.

Jeg kan ikke sige tak for løbet, for jeg deltog ikke i selve løbet - men jeg var til stede og oplevede stævnet som tilskuere. To af mine børn deltog og fruene deltog i det efterfølgende folke-DM - så jeg har førstehåndsberetninger om det meget omtalte langstræk. Jeg fik også lejlighed til med et kort i hånden at inspicere det meget omtalt område med hegn, grøn-område og søen.

Jeg har stor beundring for jeres megen arbejde med promovering af stævnet, ikke mindst lokalt. Det gav måske ikke så meget afkast af sig i retning af et stort lokalt publikumsfremmøde, men det er den rette vej med henblik på at synliggøre vores idræt. For mig og se var terræn og stævneplads velvalgt og jeg har ikke hørt andet godt om kort og baner fraset den omtalt detalje - desværre på banerne et nøglestræk hvad angår vejvalg.

Jeg er ikke i tvivl om at der er foregået et langvarigt og overordentligt omhyggeligt forarbejde med dette stævne - så meget desto ærgeligere er det at man i sit kontrolarbejde ikke fanger den fejl som efterfølgende giver anledning til mest omtale blandt løberne.

Kortfejlen var uomtvistelig. Ikke desto mindre observerede jeg en række løbere som tog sig rundt om hegnet, og igennem det mørkegrønne - så helt umuligt kan det ikke have været at passere.

I mine øjne er det et klokkeklart vejvalgsbom at satse på, eller havne i en situation, hvor man skal passere mere end 50 meter igennem en tæthed 3 som i bedste fald giver

en 80% fartreduktion og i værste fald er uigennemtrængelig.

Løbernes frustration over, at det faktisk viste sig at være næsten upaserbart, burde rettes mod dem selv og ikke mod banelæggeren, kontrollanter og korttegnere, selv om der forekom en forstyrrende fejl på kortet.

Der er desværre et forum for hæmningsløs kritik, nemlig o-snak under orientering.dk. Her sparer man ikke på de nedsættende bemærkninger, og der tages ikke smålige hensyn til om bemærkningerne sårer personer, der har lagt mange timers arbejde i at lave o-løb netop for de samme personer. Det meste foregår endvidere anonymt - i hvert fald for de uindviede. Det er måske samme omgangstone, der gør, at det tilsyneladende er blevet god tone iblandt nogle løbere og klubber ikke at acceptere almindelige dommerafgørelser, men straks bringe sagerne videre.

Jeg håber de løbere, der måtte have den tendens i min egen klub, begynder at besinde sig.

Jeres i mine øjne fremragende arrangement fortjente ikke denne forstyrrelse. Kom igen OK Esbjerg og Ole Gadsbøl.

Med venlig hilsen

Frank Linde, OK PAN

Mortensen & Beierholm

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

Oprydningsdag på Silistria

Lørdag, den 20. november kl.9.00.

Så har vi igen brug for lidt hjælp på Silistria. Der sker hele tiden noget i og omkring det gamle hus; men der er langt igen, før vi får det til at se ud, som vi gerne vil.

Både ude og inde er der ting, der skal ordnes. Vi nævner i flæng: fjernelse af sten og cementbrokker, flytning af efeuplanter, rensning af tagrender og tage, oprydning i skabe (hvem bruger de forskellige skabe i gangen?), teltgennemgang, stativer og skærme bringes up to date, fjernelse af grene og buskads osv.

Har du en trailer, der må bruges, så tag den med.

Vi starter med morgenkaffe!

Og så er der træningsløb fra Grumstolen kl. 13.

Håber vi ses.

Karsten og Ole

Herrejulefrokost 2004

Årets Herrejulefrokost 2004 står ikke lige for døren - men alligevel...

Datoen har vi fastsat til fredag d. 17. december, stedet er Silistria.

kl. 18.00 starter årets juleløb (man skal være omklædt klokken 18.00), herefter sauna og lækker middag.

Det du skal gøre er, at notere dit navn og tlf.nr. på listen på Silistria inden søndag d. 12. december.

Vi søger nogen der kunne tænke sig at stå for selve arrangementet og et finurligt juleløb. Opgaver fordeles efter først til mølle og der findes jo også trælse opgaver...! Henvendelse til Ebbe@loberen.dk

Liste ophænges en gang i november. Dette indlæg skal blot betragtes som en forhyler. Reserver allerede nu datoen!!

Vi vil gerne opfordre alle til at møde op, unge og gamle, nye og rutinerede.

Det plejer at være knaldhamrende hyggeligt.

Mvh.

Komiteen bag herrejulefrokosten





Kell Sønnichsen

Natuglen 2004

Gry Johannsen gav sidste år o-skærme til de enkelte afdelinger af Natuglen. Som nok en af de få fra Pan, der deltog i alle dette års afdelinger, vil jeg forsøge det samme.

Natugle 1



Ryekol den 6. oktober

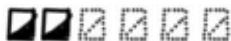
Eller var det i Gammel Rye? Det viste sig ved ankomsten, at det var et sprintkort over Gammel Rye og Ryekol, vi skulle løbe på. Der var en del løbere, der fik et crash-kursus i sprintnormens finurligheder.

Målestokken var også 1:5000, hvilket fik mig - og adskillige andre - til at løbe alt for langt til første post; ja, faktisk dobbelt så langt. Ens afstandsbedømmelse er ikke helt så god, når det er mørkt. Resten af løbet gik udmærket for mit vedkommende, mens andre havde nogle problemer med de til tider skjulte poster. At placere dem nede i huller og render er selv til dagløb ikke noget hit.

Men det ændrer ikke, at Ryekol er et meget spændende og sjovt sted at løbe, og det egner sig faktisk udmærket til natløb. Sandsynligvis var terrænet det bedste af de fire natløb.

Så det giver 5 o-skærme. Mest pga. det lækre terræn og gode baner. Det trak ned, at posterne var skjult, og det var for nemt at ryge ud af kortet.

Natugle 2



Skelhøj Plantage den 13. oktober

Den var på forhånd udnævnt til den mest kedelige af de fire terræner. Faktisk var rygterne nærmest at det var en totalt umulig

skov. Der var da også en del begrænsninger: Den er lille og vi måtte ikke løbe på golfbanen eller i grusgraven. Intet under, at der var kortskifte på en knap 6 km bane. Men så slem som rygterne ville gøre den til, synes jeg nu ikke, at den var. Mængden af undervegetation var f.eks. ikke afskrækkende.

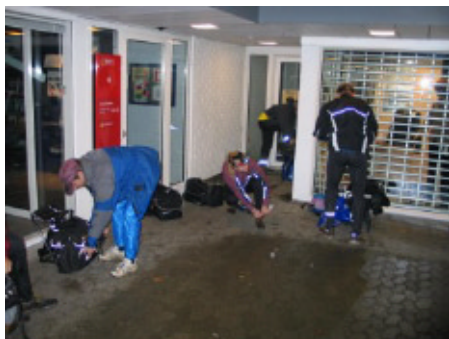
Til gengæld var der områder, som jeg absolut ikke vil betegne som egnet til natløb. En stor del af den lille klat skov var en tæthed to med en række mere eller mindre parallelle stier og en masse små diffuse lysninger. Om natten var det ikke nemt at skelne mellem en lysning og en ... lysning, der ikke var med på kortet. Bevares, det var svært at undgå området, men hvorfor skulle vi jages derved to gange i stedet for den lækre åbne skov nord for?

En lidt kedelig skov, som kunne være udnyttet bedre. Og så kom der aldrig stræktider på nettet. 2 skærme.

Natugle 3



Vilhelmsborg den 20. oktober



Omkładning på Beder Torv. (Foto: Michael K. S.)

Barskt vejr til barske baner! Regnen stod ned i stænger, hvilket gjorde den i forvejen lerede skov nærmest livsfarlig. Per Hjerrild forsøgte vist at løbe i flade sko (»jeg vil løbe en del på stier«) - om han er kommet hjem endnu, har jeg ikke checket. Jan Overgaard kom til gengæld hjem i utide. Han fandt ud af, hvor

livsfarlig skoven var og faldt og brækkede (næsten) næsen. Mængden af blod var i hvert fald nok til at sende ham fluks på skadestuen.

Som det eneste løb, var der ikke noget indendørs sted at være (det var sikkert derfor, at der regnede så meget), og omklædning foregik på Beder Torv. Beregningen druknede næsten også i regnen og flyttede ind i en dametøjsforretning, Agnete Pind. Det har vi vist ikke prøvet før...



Lasse Staffensen udleverede stræktider fra Agnete Pind, hvor beregningen fandt asyl. Aflæsning af brikker og udlevering af stræktider blev en anelse besværet af, at der var absolut ingen adgang for løbesko.

Det var egentlig meget skægt, men banerne havde lidt meget lad-os-sende-dem-gennem-Giber-Å-igen over sig med skiftevis en post på den ene side og en på den anden. På den anden side var afslutningen med by-o-løb gennem Beder en afveksling.

Fire skærme - den ene for regnvejret, der på en eller anden pervers måde gjorde det skægt.

Natugle 4



Karup Ådal den 27. oktober

Kan man lave natløb i Karup? Ja, det kan man godt. Som det eneste af de fire stævner stod posterne pænt og tydeligt ovenfor huller, render m.m. Det betød godt nok, at de til tider var rigeligt nemme at se, men hellere det end det modsatte. Desværre var der et par af strækkene, der indeholdt decideret bingo: nogle hundrede meter gennem en tæthed 1 eller over en hede til en isoleret terrængenstand udelukkende på en (heldig?) kompaskurs.

Men der var en hyggelig stemning på loftet i Hjemmeværnsgården med to meget store dannebrogssflag liggende få centimeter over hovederne. Fuldmånen - med en formørkelse senere på natten - gjorde også sit, bl.a. til at lyse heden op, da mit lys gik ud i en periode.

Det bliver til 3 skærme.



Målgang i fuldmånens skær.



Kell Sønnichsen

DM Nat

Lad mig slå det fast med det samme: hjemmebanefordel er stærkt overvurderet. Det hjalp i hvert fald ikke mig på min natlige odysseé gennem Ål Plantage. Så fik vi vist det sat på plads.

Allerede tidligt på året fik min mor at vide, at jeg kom hjem på besøg i den sidste weekend i oktober. DM Nat skulle løbes i min barndoms plantage, hvor jeg har tilbragt utallige timer med at lege soldater, bygge huler og - nå, ja - løbe orienteringsløb. Sidste gang den blev brugt til konkurrence - bortset fra et hjørne til Wild West sidste år - var vist, da jeg gik i gymnasiet, og der stadig var noget, der hed kredsseniormatch.

Så det var fuld af gåpåmod og desværre også med en lidt for fuld mave (at bo hjemme hos mor er ikke den ernæringsmæssigt mest korrekte opladning til et o-løb) at jeg gik op i stævnecenteret i Blåvandshuk Idrætscenter - kendt af mange gamle deltagere i Påskeløbene.

Her mødte der os alle en overraskelse. Opløb og mål *inde* i hallen! Det var vist ikke set før. Der var lagt gulvtæpper i opløbet, så man ikke kvæstede trægulvet med pigskoene, og det viste sig at fungere udmærket. Ud over et gulvtæppebelagt opløb betød det jo også masser af lys, god speakerlyd og læ og varme at alt og alle var placeret indendørs i hallen. Det gav også en hyggelig stemning.

Men det væsentligste var jo banerne og konkurrencen ude i den regnvåde skov.

Starten var ved den gamle militærlejrskostforplejning (nu fritidshjem), og det gik ud af Kavalerstien, hen forbi den gamle løjtnantskole (nu vandrerhjem), og op langs

militærets forhindringsbane ud på præstens hede. Hmm, det hul har altid været svært at finde... Ups, der var marken, tilbage igen, og der var den. Post 2 uden problemer, men der var da vist lidt rigeligt vand i bunden af skoven. Videre mod post 3, som var ved et voldanlæg fra en skolebarak, da der var flygtningelejr på stedet. Mest transport, og så røg koncentrationen; jeg vidste jo udmærket, hvor den skulle være. Det tog mig ca. 7 minutter at læse mig ind igen i den flade skov (men med et utal af små forhøjninger, der ikke var høje nok til at komme på kortet)!



Ja, hvad skal man sige...

Efter det nummer skulle der sættes turbo på - og det var nok mere held - og en tydelig placering - end forstand, at de følgende poster, som havde lidt bingo over sig, blev fundet så nemt. Hastigheden kom ned igen under indløbet til post 8; her skulle kompasset *virkelig* holdes lige, for der var ikke andet at tage bestyk af over 250 m.



Bortset fra indløbet, så var langstrækket dertil mest transport, og det gjaldt også flere af de senere stræk, så kilometertiden begyndte igen at være rimelig hen mod mål, hvorfor jeg så selvfølgelig skulle bomme et par af de sidste.

Alt i alt var det lidt frustrerende at lave så mange fejl i »min gamle plantage«. Godt nok var den ændret en hel del siden, jeg havde boet i byen - bl.a. en orkan havde ryddet ud i træerne - men kurvebilledet lignede heller ikke sig selv. Bagefter tog jeg nogle af de gamle kort, og der var mange forskelle i

kurvebilledet, og så havde tællekurver holdt deres indtog. Dem har det nu ellers aldrig været nødvendigt med i den flade skov! Der var også mange af de gamle stier, der ikke længere var med på kortet. Her kunne i hvert fald nogle af dem godt have været med. Det ville have hjulpet mig i mit bom ved post 17, hvis de gamle hugninger havde været med, for jeg kunne finde dem i terrænet.

Nå, men bagefter kunne jeg gå hjem til mor og trøste mig med hendes hjemmelavede æblekage og flade ud foran fjernsynet.



Opløb i hallen. Her er det Per Eg, Kolding OK, der stempler i mål.



En ulempe er der ved opløb indendørs: rengøring. (Foto: Sven Wodschow)

Udvalgte resultater

D 20

1 Sofie Sørensen, OK Roskilde	49:42
2 Ane Linde, Pan	49:59
5 Mette Hjerrild, Pan	1:02:29

D 21

1 Anne Konring Olesen, FIF Hillerød	50:42
2 Yvonne Fjordside, Pan	56:07
6 Rie Stenhøj Baun Christensen, Pan	1:00:52

H 21

1 Nicolaj Nielsen, Aalborg OK	1:09:10
3 Claus Bloch, Pan	1:13:54
4 Tore Linde, Søllerød	1:15:15

H 40

1 Jan Møller, Aalborg OK	1:01:17
3 Helge Lang Pedersen, Farum OK	1:06:34
4 Kent Lodberg, Pan	1:06:39

H 65

1 Egon Neregaard, Tisvilde Hegn OK	53:31
3 Knud Sørensen	58:28



GIV CrossChallenge 2004

Quinnerne på tur i Viborg og 'omegn'.

Tidligere på året havde Grethe og Henriette J - inspireret af Henriks deltagelse på Team Fjällräven - snakket om, at det kunne da være meget sjovt at prøve sådan et adventure race. Der blev snakket om, at så skulle det være et 'svigerinder på tur' hold hvor Caroline skulle overtales til at være med. Caroline var nu ikke så svær at overtale, så da vi alle havde en friweekend der faldt sammen med afholdelsen af GCC 2004 blev vi enige om at melde os til. Vi røg dog hurtigt ud af en tangent og endte i snak om behagelige damecykler med cykelkurv, men heldigvis vendte fornuften tilbage og vi fik alle lånt os til lækre MTBs, der både kunne skifte gear og bremse og alt muligt fint... Henrik gav os nogle fif om forplejning, påklædning og ikke mindst lapning af cykler og reparation af kæder (de to sidste ting fik vi heldigvis aldrig brug for), og så var vi klar til start.

Løbet startede klokken 8.00 lørdag morgen og første disciplin var en MTB runde på 1,5 km hvor Grethe kørte en runde, samlede Caroline op og kørte en runde, hvorefter de samlede Henriette op og så kørte vi en runde sammen. Caroline og Henriette kunne godt se det komiske i at de stod der med deres fancy cykler, som de ikke kendte gear-systemet alt for godt på, men man skiftede da vidst på bagerste klinge med højre hånd - gjorde man ikke...? Nå, men af sted gik det og vi kom selvfølgelig sidst rundt på ruten.

Heldigvis var næste disciplin noget med et kort, så der overhalede vi ret hurtigt 2-3 hold, inden vi overhovedet var kommet ud af start-trekanten. Disciplinen hed MTB-O på Broddingbjerg og med vores ringe kendskab til vores cykler var den mest hørte kommentar: "hva'... ska' vi ikke bare hoppe af og løbe med



Quinnerne klar til MTB-O. (Foto: Jørgen Jørgensen)

cyklen her? ". Og det gik jo fint. Undervejs skulle vi ind i en 'indhegning' og tælle gule plasticstrimler på træer - og det er faktisk ikke så let som det lyder! Heldigvis talte vi rigtigt så vi slap for at få 'refleksionsrunder' på stævnepladsen, der bestod af at bære en 25 liters dunk, fyldt med vand, op og ned af en lang og stejl skrænt. Nå, men vi hoppede på cyklen igen og tog de resterende poster i fin stil men mødte dog Jesper Holst og hans hold undervejs - i mod-kørsel - der lige skulle høre om vi havde set en løbesko på vores vej. Det havde vi ikke...



Starten på MTB-O delen på Broddingbjerg. Selvom ækvivalensen »kun« er 2,5 m, så er der basis for syrede ben.

Så var det tid til stjerneløb fra Gymnastik Højskolen i Viborg. Målet for os var at undgå refleksionsrunder, så vi kæmpede en brav kamp, især med forhindringsbanen (en mur samt 7 beton spær i 3-3,5 m højde der skulle passeres) og havde nok i hvert fald ikke den hurtigste tid - ja, faktisk var det den langsomste tid og ca. 5-6 gange så lang som f.eks. Team Tscherning/Løberen.



Forhindringsbanen... (Foto: Jørgen Jørgensen)

De øvrige discipliner gik også fint, selvom Henriette glemte at klippe en post på kanoturen, hvilket betød at Caroline, vores klippekortsansvarlige, resten af turen måtte lide under dette og tusind gange måtte høre på "huskede du at klippe posten?", selvom vi alle lige havde set hende gøre det.

Caroline og Grethe tog sig af svømningen og Henriette tog sig af at være bekymret for om Grethe var ved at drukne eller om det var en naturlig hyperventilering der foregik(?). Ergometerroning blev overstået med trætte

lår og på skydningen kunne man jo lige så godt ramme i første forsøg, så vi blev fri for at løbe efter flere hagl. Men Fjällräven syntes vidst lige de ville demonstrere, hvor meget fysisk overskud de havde, så de valgte at tage en 10-12 løbeture - måske var det fordi de også synes det var for koldt at stå stille.



Ups, dårlig landing. (Foto: Jørgen Jørgensen)

Efter ca. 3,5 time havde vi overstået de indledende øvelser og svare 20 gange på TV MidtVest's udsendte reporters spørgsmål om hvorvidt vi havde prøvet denne disciplin før - og det havde vi så ikke...

Så vi fik indtegnet vores poster udfra de indsamlede koordinater og kastede os på cyklerne samtidigt med at sluserne åbnede sig fra oven og det blæste op - med solskin havde det jo også bare været for let(?). Vi vandt lidt på orienteringen, tabte lidt på cyklingen, men alt i alt røg vi vidst lidt frem i feltet inden vi nåede til et hedeområde lidt syd for Ørum, hvor der skulle løbes en 1,5 km kompaskurs bane (uden kort) i de lyngklædte bakker. Derefter var det på cyklen igen mod Fussingø, hvor vi skulle løbe o-løb. Før holdet skulle ud på o-løbet skulle vi lige gennemføre 3 korthusk baner af 3 km. Der var en let, en mellemsvær og en svær bane så det passede jo lige til os. Grethe løb den lette bane og var derfor først fremme ved mødestedet og havde så tid til at fylde vores dunke og spise lidt. Heldigvis var Fjällräven kommet i mål på



o-løbet samtidigt med at vi skulle til at starte, så de nåede lige at sige, at vi skulle tage rigeligt med mad med og alle vores tomme dunke, for vi skulle være af sted ret lang tid og kunne fylde vand op undervejs. Det viste sig at være et meget godt råd! Og man må tage hatten af for Sine, der både kan følge med drengene og alligevel havde tid til mental opbakning til vores hold de gange vi mødte dem. Mental opbakning fik vi også på o-løbet - af at hente de mange herrehold, der i starten havde været vældig kåde og heppet og klappet af os, hver gang vi mødte dem på stjernerunderne, men nu syntes, det var lidt irriterende, at vi stadigvæk efter 7,5 time var samme sted som dem, selvom de havde kørt fra os på cyklerne.

På o-løbet lavede vi det Caroline døbte 'en Randi', d.v.s. slog rutinen til og løb lige i alle poster, så vi overhalede en del hold. Efter 2,5 time var vi på cyklerne igen, men nåede desværre ikke til Hjermind før klokken 19 og måtte derfor ikke starte på o-løbet der (ærgeligt, men kun 8 hold havde nået det!), men blev sendt videre på cyklerne.

Inden vi kørte videre, tog vi dog lige en tør superundertrøje under alt det drivvåde tøj vi var ikklædt og fik påmonteret de medbragte Tikka-lamper, da det nu var ved at være ret mørkt. En del hold valgte herefter at udgå og køre direkte tilbage til Viborg, men vi var ved godt mod så vi fortsatte. Efter lidt problemer i Egekrattet i Bjerringbro satte vi nu kurs mod næste tjekpoint i Vindum Skov og var glade for at vi inden start havde påmonteret en

pandelampe på Grethes cykel og knap så glade for at vide at det normalt tager 30 minutter med tog fra Bjerringbro til Viborg. Efter et lille bom af en mudret, opkørt vej i den kulsorte Vindum skov kom vi på asfalt igen og havde nu kun ca. 10 km tilbage, så det var realistisk at nå tilbage inden klokken 22.00, hvor målet lukkede. Klokken 21.50 drejede vi ind på stadion og nød for sidste gang den fantastiske opbakning, der havde været fra alle officials undervejs og satte velvilligt tænderne i de pølsehorn og boller der var stillet frem til os.

Søndag (og mandag og tirsdag og onsdag...) var vi ret slidte, men vi er helt sikkert klar igen til foråret, når der bydes på nye udfordringer rundt omkring i Danmark, og nu har vi i det mindste nogle erfaringer at trække på og måske endda til den tid vores egne cykler.



Quinnerne i mål. (Foto: GIV)



Til o-løb har man i det mindste kun tøj og sko, der skal vaskes. (Foto: Jørgen Jørgensen)

Generalforsamling

Hermed indkaldes til ordinær
generalforsamling

Torsdag den 20. januar 2005 kl. 19.30
på Silistria.

Dagsorden

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af revideret regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingentfastsættelse for det kommende år
6. Valg af formand (i ulige år)
7. Valg af kasserer (i lige år)
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jvf. § 6
9. Valg af suppleanter
10. Valg af revisor
11. Eventuelt

ad. 2. Formandens beretning vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen.

ad. 3. Det reviderede regnskab vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen.

ad. 4. Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 8x24 timer før generalforsamlingen.

ad. 11. Under eventuelt uddeles årets Pan Præstation.

Efter generalforsamlingen byder vi på ost og rødvin.

Vel mødt!

P.b.v.

Sten Ejning



Christina Jakobsen

Mandagstræning på Holme skole

Hvem vil ikke gerne være i super form til o-løbssæsonen næste år eller ... badesæsonen måske :-)

Her er en helt fantastisk god mulighed for at få styrket o-musklerne i hele kroppen og lattermusklerne med.

Hver mandag kl. 19-21 bliver Holme skoles pigegymnastiksal forvandlet til cirkeltræningscenter og efterfølgende boldbane. Cirkeltræningen består af en runde med 14 styrkeøvelser, som gennemgås og gentages tre gange. Øvelserne er specielt sammensat til at styrke o-løberes mest belastede muskelgrupper.

Kom og vær med, det er god træning og rigtig hyggeligt.

Og der var:..

Mandage, kl.19-21

Holme skole, pigegymnastiksalen.



Opstilling til cirkeltræning. (Foto: Michael K. S.)



Klubmesterskab

Vejrguderne havde lovet flot efterårsvej, og banelæggeren havde lovet nyttegnet kort, så selvfølgelig var det af sted til klubmesterskab.

Som sædvanlig var skoven "hemmelig", dog havde sekretariatet lovet en skov nord for byen. Som Ebbe sagde: "Det kan jo være Vilhelmsborg - det er da nord for en eller anden by".

Det viste sig nu at være Ringelmose Skov syd for Rønde, hvortil alle begav sig af sted. "Stævneplads" ved Bregnet Kirke med flot udsigt over Kalø Vig og udkig til ruinen.

Henrik Hinge havde strikket et pointløb sammen med ret så tricky regler. 50 poster i skoven, så der var da noget at løbe efter. Maksimal løbetid var 45 min. - tid forbrugt derover gav en hulens masse strafpoints (dem fik jeg vist flest af). Poster i nummerrækkefølge måtte ikke tages efter hinanden, uden at det gav strafpoints. Dog måtte man gerne tage alle posterne 31-45 i rækkefølge, hvilket ville fordoble points for disse poster.



Instruktion før start. Har alle forstået de indviklede regler?



Og starten er gået... Det var langt fra alle, der var lige hurtigt ude af starttrekanten. (Foto: Kirsten Ivarsen)

Samlet start i den nordlige del af skoven, og så gik det ellers på livet løs. Jeg røg med i det tog, der tog en nordlig sløjfe for at hente post 80 (150 points). Men benene ville ikke helt så hurtigt som resten af kroppen, så jeg måtte hurtigt slippe dette tog. Havde jeg været cykelrytter, kunne jeg have sagt, at jeg ikke havde "gode ben".

På vej sydpå fra den nordlige sløjfe kom jeg i et tog med Mona, Vibeke og Simsen. Efter at have været agterlanterne heri på fem poster, syntes jeg, at jeg skulle prøve noget på egen hånd. Det var tilsyneladende ikke særligt kløgtigt. Fra post 70 sydøst på mod post 71 (ikke smart - så den måtte springes over) fortsatte derefter videre mod sydøst til de fjerneste poster, hvor jeg så var lige ved at snuppe nr. 32 før 33. Den fangede jeg dog.

På vej væk fra 33'eren hang en fod fast i nogle brombær, som der for øvrigt var rigeligt af i skoven. Det medførte en tur sideværts ned på skovbunden, hvorved jeg fik et vred i ryggen - derefter smerter ved løb, men ikke så slemt ved gang. Og så måtte jeg konstatere, at mere end 1½ km hjem til mål ikke kunne gennemføres på ca. 15 min.

Det var nu ikke bare benene, der var tunge. Hovedet var vist heller ikke helt med på spøgen. Hjemme kunne jeg konstatere, at jeg

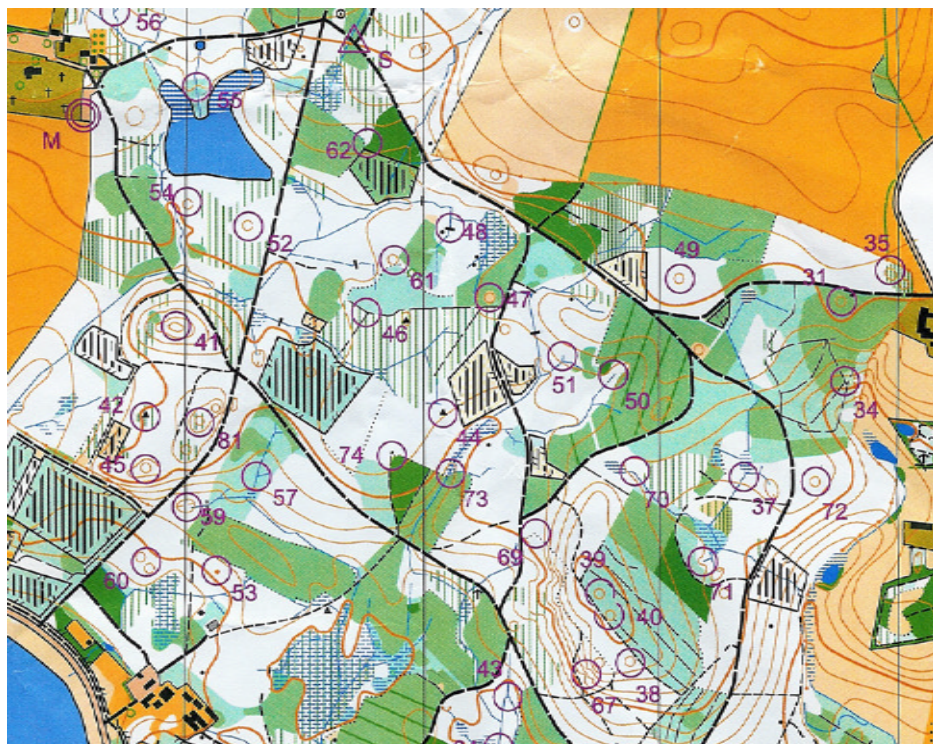
havde taget post 79 og 80 i rækkefølge. Så med for meget forbrugt tid kan det vist være tvivlsomt, om jeg når et positivt pointsantal.

Det var et sjovt løb. På trods af mit resultat havde jeg en fin tur i skoven, og nogen skal jo slutte nederst på resultatlisten. Hvem der vandt? Det har man forhåbentligt fundet ud af, inden klubfesten begyndte [Ja, red].

Og så var det da ikke så ringe at kunne løbe i en "ny" skov i Århus-området. Korttegner Frank Linde kunne oplyse, at det sidste kort var ca. 20 år gammelt. Med lidt kreativitet kan der vel strikkes en 7-8 km bane sammen til brug for træningsløb. Så forhåbentligt bliver der snart mulighed for at studere brombærrene igen.



Diskussion af valgt taktik bagefter. Ikke alle var lige glade.





Klubfest 2004

Efter klubmesterskaber i Ringelmose stod der klubfest på programmet. Der var noget at leve op til efter sidste års brag af en fest.

Stedet var for anden gang vores egne perfekte festlokaler på Silistria. Med blot 2/3 så mange deltagere som sidste år - men dog lidt flere rettidigt tilmeldte - var det i år muligt at få klemte alle ind i det nye lokale, og med en lækker buffet i det gamle klublokale og en prima bar i gangen var der dannet grundlag for en superfest.

Efter at have fyldt maverne op blev årets klubmestre kåret med pokaler og klapsalver. Så kom arrangementsudvalget på banen med underholdning, hvor vi blandt andet fik afklaret hvem der har den længste, hvem der er den bedste gnaver og hvem der svinger bedste... ja så ved vi det !! Kirsten og Patrick åbnede ballet med den vildeste Michael Jackson opvisning... så var stilen ligesom lagt, og vi andre kunne forsøge os på gulvet.

I en godt besøgt bar blev der bla. solgt Caravelledrinks til langt ud på natten. Selv måtte jeg desværre forlade festlighederne allerede før kl. 04 af hensyn til Pan-Postens deadline, men mon ikke jeg er tilbage til en revanche næste år?

Tak til et supergodt arrangementsudvalg.



Der var mad nok i buffet'en.



Som banelægger kunne Henrik Hinge offentliggøre dagens resultat, og uddele klubmesterskabs-pokalerne.



Klubmestre, eller dem, der kom tættest på. Der var desværre en hel del af mestrene, der ikke deltog i festen.



Der blev regnet grundigt og længe på pointene.

Klubmestre 2004

H/D -12

Victor Hauerslev 470 p

H 13-16

Per Hjerrild 1050 p

H 17-20

ingen

H 21

Morten Fenger-Grøn 1230 p

H 35

Henrik Markvardsen 1340 p

H 45

Hans Vendelbjerg 900 p

H 55

Flemming Nørgaard 1000 p

H 65

Karsten Hinge 450 p

D 13-16

Marie Ivarsen 865 p

D 17-20

Ane Linde 1210 p

D 21

Katrine Olesen 790 p

D 35

ingen

D 45

Hanne Møller Andersen 980 p

D 55

Mona Nørgaard 910 p

D 65

Alice Hinge 420 p

Begynder -21

ingen

Begynder 21-

Marlene Tholstrup 390 p



Hvem svinger bedst?



Kirsten og Patrick kørte med klatten på dansegulvet



Andre kom dog også til...





Vinter-cup 2004-2005

Vinter-cup 2004-05 kommer til at have følgende udformning (ændringer vil blive foretaget løbende, så hold øje med hjemmesiden):

Prolog 16/11

Prolog. Mødested: Silistria. Arr.: Thomas Hjerrild

1. afd. 23/11

Grumcup. Mødested: Silistria. Arr.: Henrik Andersen

2. afd. 2/12

"2 store og 1 lille" (fysisk). Mødested: Silistria. Arr. Thomas Hjerrild

3. afd. 14/12

Ultrasprint. Mødested: P-plads ved Møllevangsskolen. Arr.: Kell Sønnichsen

4. afd. 6/1

5. afd. 18/1

6. afd. 27/1

7. afd. 8/2

8. afd. 24/2

Finale 8/3

Afdeling 4-9 mangler arrangør; meld dig gerne til undertegnede.

Tilmelding til de enkelte afdelinger på en seddel på Silistria eller til undertegnede.

thhj@stofanet.dk

/Thomas Hjerrild



Thomas Hjerrild

Træningsplan

02/11	INT	10x3 min. / 1½ min. pause, på sti
04/11	LK	Bundtur, >2 timer.
09/11	INT	7x4 min. / 2 min. pause, på sti
11/11	LK	>2 timer, bakker
16/11	Vintercup 2004 Prolog (+ LK)	
18/11	LK	>2 timer, terræn
23/11	Vintercup 1	
25/11	LK	Bundtur, >2 timer.
30/11	INT	2-6-4-2-4-6-2 / 1 min. pause, sti.
02/12	Vintercup 2	
07/12	LK	>2 timer, bakker
09/12	INT	4-1-2-3-4-5-4-3-2-1 / halv pause
14/12	Vintercup 3	
16/12	LK	>2 timer, terræn
21/12	INT	4x8 min.(varieres) / 2 min. pause
23/12	LK	Bundtur, >2 timer

Der vil være mulighed for o-træning på poster om tirsdagen, faste poster eller lignende om torsdagen.

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstituttet.dk

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
13/11	Ds	Hobro Østerskov	Mariager OK	Blom-stafet	6/11
14/11	D	Grib Skov Nødebo Syd	OK 73	Jættemilen	26/10
26/12	D	?	OK Esbjerg	Julenisseløb	

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

Medaljestatistik

Traditionen tro har Torben Utzon efter DM Nat udarbejdet en medaljestatistik.

På baggrund af den, hvor guld, sølv og bronze giver hhv. 3, 2 og 1 point, kan man se, at FIF Hillerød er årets mest succesfulde klub. Det var de også sidste år. OK Pan er rutsjet lidt ned af listen til en placering som nummer 4 - efter Silkeborg OK, der så blev bedste klub i Nordkredsen. Vi må tage os lidt sammen til næste år. Top ti kan ses her:

	Lang	Kort	Klub	Stafet	Klassisk	Sprint	Nat	I alt	Point
Klub	G S B	G S B	G S B	G S B	G S B	G S B	G S B	G S B	i alt
1 FIF Hillerød	2 3 6	2 1 1	1	1 3 2	1 2 3	2 1	1 2 3	9 12 16	67
2 OK Øst	2 1 2	2 2 1		2 2	6 3 3		2	12 10 6	62
3 Silkeborg OK	2	3 1 1	1	1 3 1	3 2 1		2 4	12 10 3	59
4 OK Pan	3 2	3 1 4		1 3	2 1 1	1 1	2 2	9 7 11	52
5 Kolding OK	1 2	2 2 1		3	1 2 2		1 2 2	8 8 5	45
6 Tisvilde Hegn OK	1 1	1 3		2	2 3	1	3 2 2	6 6 9	39
7 Farum OK	2 2 3	1		2 1 3	1 1 1	1	1 2	6 5 10	38
8 Aalborg OK	2 1 1 1			1 2		1 3 1		8 3 2	32
9 Odense OK		3 2 2 1	1	1 3 1	1 1			4 6 6	30
10 Roskilde OK	1	1 1		1 1 1	1 1 2		2 1 1	5 4 5	28

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
13/11	Fløjstrup	Jens-Kr. K, Per Hj., Lars Hj.	Moesgård	
20/11	Storskoven	1900	Grumstolen	
27/11	Marselis N	Familien Egander-Grøn	Silistria	
4/12	Risskov	Kirsten, Ole og Line Iv. og Kaja	Vandrehjemmet	
11/12	Storskoven	?	Silistria	Julearrangement
18/12	Fløjstrup	1900	P-plads Midt i skoven	
2/1	Marselisborg Nord			Nytårsløb
8/1	Vilhelmsborg			
9/1				Vinterlangdist.
16/1				Vinterlangdist.
22/1	Fløjstrup			
29/1	Vestereng			
30/1				Vinterlangdist.

Starttid: Kl. 13-13.30

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