

DM Sprint

Klubben var arrangør af det første officielle danske mesterskab i sprint - med et godt resultat.

Se side 14-19.



Foto: Preben Schmidt

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 sej@moe.dk	8627 5280
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com	8613 2380
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	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@stofanet.dk	8619 9905
Ungdomstrænere	Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C 980595@ps.au.dk	8612 0668 2214 1207
	Torbjørn Gasbjerg, gazzapunk@hotmail.com	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	8693 7517
	Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Claus Bloch, claus@orientering.dk	8627 0772

Indhold

En underlig fisk	3
Nyt fra sekretariatet	4
Femina Kvindeløb	5
Nordjysk 2-dages	6
Spring Cup - i år med holdleder	8
Påskeløb - også i år	12
Slaget i Lerdalen	14
DM Sprint 2005	15
Nyt fra WOC 2006	15
Klubtur i pinsen	16
Kristi Himmelfartsløb	17
Din klub har brug for dig	18
Vintercup	19
O-service	20
Bogstavjagt i skoven	21
Testløb i Göteborg	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
611	26/5 2005 - Tiomila - Divisionsmatcher - Klubtur - World Cup	juni 2005
612	1/9 2005	september 2005
613	13/10 2005	oktober 2005
614	17/11 2005	november 2005



En underlig fisk

Klubben har lige afholdt danske mesteskaber i den nyeste fisk i akvariet: sprint. Og det var med succes, hvis man skal tage de manglende protester til indtægt.

For det desværre ved at være sådan, at det mere er normen end undtagelsen, at der bliver nedlagt protest til danske mesterskaber. Stiller løberne for store krav til arrangørerne - eller forstår arrangørerne ikke løbernes behov?

Chancen for protester mangedobles ved sprintløb i forhold til »normale« o-løb. Pga. det høje stress-niveau og de meget små marginer for fejl hos løberen har kravet til kortets nøjagtighed nået hidtil uhørte højder. Samtidig foregår et sprint-løb i bynære områder med mange mennesker, der bor eller færdes i løbsområdet - og hele tiden laver om på det. Det er en sprængfarlig cocktail, hvor det *må* gå galt en gang i mellem. I vores tilfælde forsvandt huset(!) ved herrebanens post 8 i dagene op til løbet. Det blev reddet med en trailer og et skilt. Ydermere kan poster forsvinde. Der gik 15-20 minutter fra postvagterne forsvandt til postindsamlerne kom rundt. I det tidsrum blev en post fjernet og en anden fik sin skærm smidt i søen! Det viser, at det er nødvendigt med vagter.

En anden ting, der er med til at gøre »fisken« underlig er kravet om 1/10 sek. tidtagning. Det stiller store krav - både teknisk og økonomisk - til arrangørerne. Og resultatet er en sportslig *forringelse*. For at have en fair konkurrence skal kortet være meget nøjagtigt - faktisk må der ikke forekomme fejl på mere end 0,5 m, for at et vejvalg tager 0,1 sekund mere eller mindre. Det er såmænd svært nok at opnå 5 meters nøjagtighed. 1/10 sek. nøjagtighed kan ikke være andet end en besværlig måde at trække lod. Så hellere uddele to medaljer!

/Kell.



Nyt fra Sekretariatet

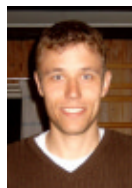
Klubaftener

Vi skulle have afviklet nogle kurser vinteren igennem, bl.a. nat-teknik og introduktion til o-service. Fælles for dem begge var, at der kun var 1 tilmeldt (ikke den samme), og de blev derfor aflyst. Inden for kort tid vil der komme opslag op omkring kursus i banelægning, hvilket vi håber bliver bakket mindst 15 gange så godt op. Det vil være rettet mod alle, der ønsker at blive bedre til - eller lære - at lave baner, samt mod personer der bare kan lide at diskutere vejvalg og kigge på kort. Så snart vi har en "aftale" på plads med underviseren hører I nærmere.

I forlængelse af, at der manglende opbakning til kurserne, vil vi gerne høre fra klubbens medlemmer, om der er nogle emner, der kunne være interessante at lave klubaftener om. Det er lidt spild af arbejde, at vi i sekretariatet forbereder forskellige oplæg uden de bliver gennemført. *Så kom ud af busken* og send os en mail (pan@orientering.dk)

Kursusplan

Tid	Emne
April	Banelægning Opslag kommer snarest
Maj	Nordisk terræn
Maj	Klubtur i Sverige
8. Oktober	Kurve-teknik



Træningsløb

Går man ind på træningsløbslisten på hjemmesiden, kan man se, hvem der har reageret på, at de er sat på til at lave træningsløb. Alle, der har deres navn markeret med gult, mangler at give os en tilbagemelding.

Så check lige om du skulle være en af dem der mangler.



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,
8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstituttet.dk



FEMINA

K V I N D E L Ø B

2 0 0 5

Hjælpere søges - meld dig og din familie til nu!

Kvindeløbet er et af klubben største økonomiske aktiver og har stor betydning for de muligheder, vi har for at tilbyde gode arrangementer for alle i klubben - både eliteløberne, "motionisterne" og ungdomsafdelingen. Det er derfor vigtigt, at vi er i stand til at holde høj kvalitet på afviklingen af løbet, så vi bevarer denne indtægtskilde. Til dette skal vi bruge hjælpere - mange hjælpere.

Vi har brug for din hjælp til:

Pakning af startnumre

Sted: Silistria

19. april (11 pers.) og 26. april (7 pers.), 3-4 timer pr. gang. I alt behøves 2 x 20 personer.

Panisterne pakker nogle startnumre om formiddagen d. 26.

Pakning af gaveposer

Sted: Mejeriet »Enigheden«

30. april kl. 9-13.30 (8 pers.) og kl. 13-17.00 (5 pers.). I alt behøves 2 x 25 personer.

Opstilling af stævneplads

Sted: Mindeparken ved Kongevejen.

7. maj kl. 9-14.00 (3 pers.) samt kl. 14-19.00 (0 pers.). I alt behøves 2 x 20 personer.

Afvikling af kvindeløbet

Sted: Mindeparken ved Kongevejen.

8. maj kl. ca. 8.30-13.30 (33 pers.) og 13-17.00 (0 pers.). I alt behøves 90 + 10 personer

Sekretariatet sørger for forplejningen alle dagene, så ingen sulter eller tørster!

Udover ovennævnte vil vi gerne have hjælp til uddeling af plakater og brochurer. Der vil snarest blive lagt både plakater og brochurer på Silistria, som vi beder dig om at tage med til din virksomhed, venner, andre foreninger o.l. Der vil som altid være en liste, hvor man skriver på, hvilke steder man har påtænkt at udlevere brochurer og ophænge plakater.

Alle der hjælper med opstilling af stævneplads og/eller afvikling af løbet den 8. maj kan deltage gratis i Kristi Himmelfartsløbet, der arrangeres af ungdomsafdelingen den 5. maj. Du tilmelder dig til løbet samtidig med, at du melder dig som hjælper. Dette tilbud gælder også familier og venner, der hjælper ved Feminaløbet. Øvrige, der ikke hjælper, tilmelder sig som altid på o-service.

I alt er der behov for over 200 hjælpere fordelt på de fire opgaver, så det er vigtigt at alle Pan'ere - gerne med familie - tager en tjans. Ud over at bidrage med et vigtigt stykke arbejde, får du en hyggelig dag med dine klubkammerater.

Send en mail til pan@orientering.dk eller ring på på 2851 5439 om, hvornår du kommer og hjælper. Du kan også tilmelde dig på listen på Silistria. Du må meget gerne hjælpe flere af dagene.

Med venlig hilsen

Femina styregruppen



Rikke Nørgaard

Nordjysk 2-dages i Tolne og Uggerby var en kold oplevelse, men da jeg ikke har så mange geniale vejvalg at fortælle om, tror jeg, jeg vil skrive lidt om overnatningsmulighederne på egnen i stedet.

Carl H. og jeg havde som sædvanligt været lidt sent ude med at fikse overnatning, og da jeg 4 dage inden løbene tjekkede diverse hostels på nettet, faldt jeg over Hirtshals Sømandshjem. Det var billigere end vandrerhjemmene i området, og på hjemmesiden havde de et nydeligt billede af facaden ned mod havnen. Den var lyseblå og badet i solskin. Der så enormt hyggeligt ud.



Jeg snakkede med en kristiansandsk medicinerveninde, som har bred erfaring med Hirtshalsovernatninger i forbindelse med diverse aflyste færgeture under hjemrejser til familien. Og Anne Helene kendte godt til sømandshjemmet. "Det er et all right sted at overnatte", sagde hun. "Man skal bare

ikke tage sig af alkoholikerne, som hænger i opholdsstuen. Og den morgenmad, der er inkluderet i prisen - den skal I ikke spise. Det er simpelthen for ulækkert".

En nordjysk medicinerveninde, Marie, troede også, hun kendte stedet. "Er det ikke det, der ligger ned til havnen med sådan en afskallet betonfacade?", spurgte hun. Men det var det jo slet ikke.

"Anne Helene er jo nok også mest til luksushoteller med sauna og pool ", tænkte jeg og var tilfreds med, at hun, som vel nok er lidt mere sippet end en gennemsnitlig o-løber, havde kaldt stedet all right, selv om nogle lokale tydeligvis havde nydt et par øl i spisesalen, mens hun var der. Og idyllisk så det altså ud på billedet på hjemmesiden, så jeg bookede os et rum.

Efter at have undsluppet stævnepladsen i Tolne Skov uden frostskafer kørte vi til Hirtshals, og Carl H., der er godt kendt i byen som hyppig passager på Colorlines Oslo-Hirtshals-rute, kørte skræmsikket ned til havnen og parkerede bilen. "Øh, hvorfor holder du her?", spurgte jeg, da jeg fik rettet min opmærksomhed ud af vinduet. Der var kun nogle kedelige grå betonbygninger at se, og jeg tænkte, at vi da måtte kunne komme lidt nærmere sømandshjemmet. "Det er lige her, vi skal bo", sagde han, og pegede op på en af de stygge betonklodser. "Næ, det er det altså overhovedet ikke", sagde jeg, og fik ham til

at starte bilen igen. Carl H. syntes, det var besynderligt, når der nu stod "Sømandshjem" på skiltet over døren derovre, men jeg vidste jo godt, hvordan vores sømandshjem skulle se ud og fik ham til at køre videre langs havnegaden, hvor sømandshjemmet rigtigt nok burde ligge. Men da vi havde kørt et stykke uden at se skyggen af den fine lyseblå facade, måtte jeg jo slå op på den adresse, jeg havde noteret. Og den stemte overens med den triste betonbygning, vi netop havde holdt udenfor. Jeg måtte altså give mig - de, der har lavet hjemmesiden, har været rigtigt dygtige til billedretouchering.

Vi gik ind ad hoveddøren og blev mødt af en tæt mur af cigaretrøg. Det sved i øjnene, men vi kunne alligevel ane nogle skikkelser ved et bord i et hjørne af lokalet. Det var nogle af de lokale stamgæster, der sad og fik sig en bajer og en smøg, det var vist ikke akkurat dagens første. De spurgte os en smule højrøstet, om vi skulle overnatte der, og én fandt et stykke papir, vi skulle skrive under på, mens en anden vaklede ud i køkkenet for at finde én, der kunne skaffe os en nøgle. Jeg tøvede lidt med at sætte mit navn på papiret og spekulerede på, om vi mon skulle ringe til onklen og tanten og høre, om der fortsat var plads nede på vandrerhjemmet i Hjørring. Men Carl H. gav udtryk for, at han syntes, det var en kjempehyggelig gjeng, der sad der ved bordet og var så flinke at hjælpe os til rette, og han virkede kun positivt indstillet til denne danskulturelle oplevelse, selv om røgen kradsede slemt i luftvejene. Så vi blev.

Og værelserne oppe i 2.etagen var faktisk aldeles nydelige, der var intet at sætte på dem. Morgenmaden dagen efter var altså også spiselig, den måtte bare indtages i samme opholdsstue, som stamgæsterne fortsat/igen sad og røg deres smøger og drak deres øl i.

Alt i alt giver jeg sømandshjemmet 2 stjerner ud af 5 mulige. Stjernerne tildeles for de pæne værelser og den lave pris. Der er fradrag for urealistiske mængder røg i spiselokalet og fedtet bestik.



»Klubtelt« i Tolne. OK Pan var stort set de eneste, der benyttede det store cirkustelt.



Start i Tolne. Flemming Nørgaard på vej...



Koncentration før starten går i Uggerby.



Morten Pedersen (holdleder)

Spring Cup



- i år med holdleder

Spring Cup er vel nok Danmarks største og mest internationale orienteringsbegivenhed. Samtidig er det en superlejlighed til selv at prøve at løbe rigtig stærkt, og opleve når andre bare løber helt vildt meget hurtigere end en selv.

Derfor havde ungdomstrænerne også satset hårdt på at få mange af ungdomsløberne med over og opleve dette store arrangement og prøve at begå sig mod stærke svenske, norske og østeuropæiske løbere. Og de unge var med på den, da næsten alle Follow Me løbere over 13 var med på turen. Til gengæld var deltagelsen, i forhold til tidligere år, ret spinkel på seniorsiden.

Natløb i Teglstrup Hegn

Vi skulle selvfølgelig have det hele med, så allerede fredag eftermiddag var der afgang i Pan-folleren med næsten alle ungdomsløberne og de to trænere bag rettet. At være afsted til

Spring Cup i bus, skulle senere visse sig at være rigtigt fordelagtigt.

Ud fra de bølger, der blev lavet, da løberne blev samlet op, var der ingen tvivl om, at de glædede sig meget. U-trænerne glædede sig også, da dette skulle være deres forårspremiere. Men pga. en sauna-ulykke, stafethold, der skulle gå op, løbernes mangel på rutine hvad angik Spring Cup, blev de to trænere enige om, at den ene udelukkende skulle fungere som (humpende) holdleder, mens den anden skulle fungere som rollemodel med gode præstationer i skoven.

Allerede ved natløbet gav denne rollefordeling pote: Rollemodellen gav et pragteksempel i hvordan man ikke skal løbe. Holdlederen sad i cafeteriet og drak kaffe, mens u-løberne leverede gode og stabile præstationer i skoven. Nanna Dybdal nr. 2 og Ingrid Søgård nr. 4 i D14, Mette Hjerrild nr. 3 i D17-20E og Mia Egander, Marie Ivarsen og Marie Hauerslev vandt Ungdomskonkurrencen i D16. Godt at se at den megen natløbstræning gennem vinteren giver resultater.

Da vi lidt sent ankom til Ballerup OKs klubhus, havde de andre panløbere, der havde sprunget



Holdlederen (Foto: Michael K. Sørensen)



Rollemodellen (Foto: Michael K. Sørensen)

natløbet over, allerede gemt sig dybt nede i deres soveposer, slukket al lyset og taget (næsten) alle madrasserne. U-løberne fik dog deres helt eget rum med flere sofaer. Og når man er ung, er det åbenbart ikke noget problem at sove på en to personers sofa med hovedet i en 90 graders vinkel!!

Klassisk i Tisvilde Hegn

Starttid: Nikoline Gjøderum: 10.05

Starttid: næste Pan/Follow Me løber: 10.50

Afstand P - Stævneplads: 2600 m.

Ovenstående faktorer betød at holdlederen tidligt lørdag morgen måtte afsted med en busfuld ungdomsløbere og en teltbærer (hvoraf alle undtagen en ville være der i rigtig god tid). Men på vej til parkeringen blev vi belønnet for at være kørt afsted i bussen: "Værsgo at køre ned på busparkeringen, hvorfra der kun er 500 m. til stævneplads." Se det var noget, den humpende holdleder kunne lide. Men endnu bedre blev det, da vi fik at vide, at vi næste dag kunne køre direkte ud til stævnepladsen og læsse af og så holde ved siden af. Dermed kunne vi undgå at skulle med fælles bustransport fra Helsingør og ud til skoven. Det redede lige holdlederen og alle første- og andentursløbere en ekstra times søvn.

Og så til løbet: Holdlederen administrerede igen sit job godt: Sad hele dagen i sin stol og drak kaffe mens han nød det flotte forårsvejr. Rollemodellen valgte denne dag, at vise et eksempel på hvordan man skal løbe. Desværre for ham, blev det overgået af Claus Bloch, der viste det endnu bedre, og blev nr. 2 i det meget stærke startfelt. Ane Linde blev nr. 5 i D19-20E Ellers havde en del løbere ret store problemer med det helt flade og meget diffuse terræn.



Klassisk i diffust terræn i Tisvilde Hegn. Der var ikke mange, der slap igennem uden at have problemer.

Resten af dagen gjaldt det bare om at hygge og fede den i det lånte klubhus. Til at højne stemningen, besluttede Ungdomschefen og u-trænerne, at der skulle være gratis sodavand til alle.

Stafet i Gribskov Nord

Deltagelse i Spring Cup stafetten kræver i mere end en forstand, at der bliver stået tidligt op. Første start går kl. 9.00 og der er nærmest tradition for, at der er tvungen fælles transport til stævneplads, hvilket normalt fører til 45-60 min. ekstra transporttid. Derudover bliver der løbet vanvittigt hurtigt.

Vi havde i år 4 ungdomshold (Pan/1900) med, et herre- og et dameseniorhold (dog ikke i stærkeste opstilling) og to motionshold.



Herrestarten. (Foto: Spring Cup)

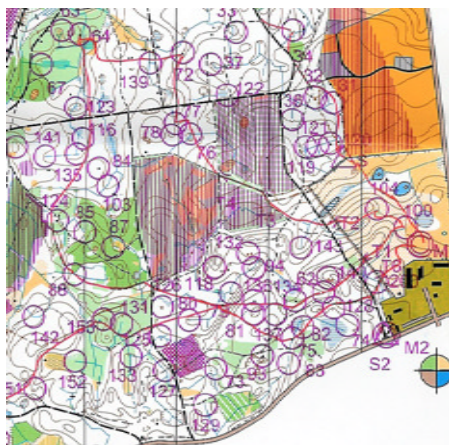
Holdlederen kunne igen sidde i sin stol og nyde det gode vejr, med en kop kaffe i hånden. Rollemodellen demonstrerede, at det ikke er noget problem at løbe sig op igennem feltet, selvom man kom sidst i skoven, fordi man blev trampet ned i starten og overløbet af det meste af startfeltet. Men igen blev han overgået af Claus Bloch (der i dagens anledning løb for IFK Göteborg, og vistnok ikke blev trampet ned i starten), der kom ind som første mand på første tur, og dermed inkasserede 1000 kr. Kling-kling.



Sådan ser man ud, når man lige har fået 1000 kr. i kassen. (Foto: Michael K. Sørensen).

I D18 havde vi to hold med, der kæmpede hårdt mod hinanden. Marie Hauerslev skiftede som nr. 3 efter første tur for 2. holdet. Men efter 2. tur var det Nanna Dybdal der skiftede som nr. 3 for 1. holdet. I mål endte 1. holdet som nr. 4 og 2. holdet på en syvende plads. Ellers var det bare at konstatere, at der blev løbet rigtig stærkt, og at det var svært at følge med.

Efter en god weekend med flotte præstationer, gode oplevelser og erfaringer rigere, masser af hygge og super vejr, gik turen hjemad. Og den lille tur fra Nordsjælland til Århus var jo heldigvis ikke noget problem, når man stadig havde en god del af bussens bagagerum fyldt med gratis sodavand. Og til næste år, så bliver der forhåbentlig lejlighed til, at også holdlederen kommer i skoven.



Posterne lå meget tæt i området omkring stævnepladsen.



Follow Me hygger sig i klubbeltet (ja, det var med!). (Foto: Michael K. Sørensen).



Trac-Trac udstyrede sidsteturen på de 15 førende hold i herrestafetten med en GPS-enhed og mobilsender, så man kunne følge løberne live - dels på internettet og som her på et lærred på stævnepladsen. (Foto: Spring Cup).

Netbank



På www.danskebank.dk kan du...

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

Tænk på penge når det passer dig...

Danske Bank



Grete Hygum

Påskeløb - også i år

Ja, hvorfor skal jeg - og mange andre - bare til påskeløb?

Det er der flere grunde til:

Det er ofte starten på o-sæsonen, hvor man tørster efter at komme ud at se andre end dem, man hygger sig med på de vanlige træningsture.

Det er samværet med dem fra klubben, man måske ikke ser så meget til i vinterens løb, og ikke mindst mødet med dem i ens klasse, man på kammeratlig vis har sloget med gennem årene. For mit vedkommende først i D21 - eller som det dengang hed: dame A - og så efterhånden med 5-års intervaller op til D70. Hvor mange hænger på endnu? Selvfølgelig er en hel del faldet fra, men i år kunne jeg også træffe gamle konkurrenter og løbere, som også var med "dengang".

Det er næppe sikkert at I yngre kender dem, men alligevel skal I se, at det er dejligt stadig

at være med, selv om man ikke kan løbe på rekordtider.

Jeg mødte bl. a. Esther Staffe fra Sjælland, en gammel Pan-pige, dengang Esther Thomsen (som i øvrigt kom fra Holstebro), Marit Økern fra Norge, som jeg i øvrigt var heldig at slå til et Djurslandsløb i "tidernes morgen", norsk landsholdsløber, som jeg ellers ikke kunne hamle op med, Doris Block fra Kolding, som til trods for sine 78 år stadig kunne klare 3.plads i min klasse. (De har stadig ikke fundet ud af at oprette D75). At man ikke behøver at blive væk fra skoven, selv om man er hofteopereret er Ellen Berg fra OO og 80-årige Thorkild Hansen fra København beviser på.

Så bliv bare ved.





Kent Lodberg og Else Hass diskuterer vejvalg.

Og så er der stemningen ved disse store arrangementer. Det er en fornøjelse at se alle o-familierne, børnenes glæde ved at tulle rundt og - når de er store nok - selv at komme en tur i skoven. Hos flere o-familier er tredje generation på vej.

At det er fine terræner, der bydes på gør jo ikke oplevelsen ringere. At man dummer sig, har man kun sig selv at takke for. Jeg kan bare ikke det der med jagtstart, kun hvis der er 5-10 minutter ned til den næste.

Banerne var ok i min klasse, men de udgjorde jo kun en brøkdel af arrangementet, som jeg ellers kun har ros til - ja, vejrguderne var også taget i ed.



Det detaljerede kurvebillede - her i Svinkløv - der er typisk for terrænerne nordenfjords samt områder med væltede træer voldte mange problemer.

Udvalgte resultater

Der kom til at stå "OK Pan, Århus" på de tre første pladser i H21 ved årets påskeløb i Nordjylland:

1. Martin Hansen, OK Pan 3:38:12
2. Jens Knud Maarup, OK Pan 3:38:47
3. Carl Henrik Bjørseth, OK Pan 3:38:50

Sådan!

Også andre Pan-løbere opnåede flotte placeringer, hvor der vankede præmier:

- D -12 B : Lærke With Sørensen, nr. 3
- D 15-16 A : Marie Hauerslev, nr. 2
- D 55 A : Mona Nørgaard, nr. 3
- H 21 AM : Ebbe Nielsen, nr. 2
- H 55 AK : Christian Gottlieb-Petersen, nr. 1



En glad Martin Hansen efter at sejren i H21 var i hus.



Slaget i Lerdalen

Efter Slaget på Reden den 2. april 1801 blev der slået medaljer. Ved »Slaget i Lerdalen«, DM Sprint, og den efterfølgende DM Nat, blev der høstet medaljer - heraf en del til OK Pan.

DM Sprint

Til DM Sprint i Skåde Bakker rendte Pan-løberne med en fjerdedel (3) af samtlige DM-medaljer. Det blev dog overgået af FIF Hillerød, der rendte med en tredjedel (4), så mere værd var hjemmebanefordelen altså ikke. For Pan blev det til:

René Rokkjær, nr. 1 i H21

Claus Bloch, nr. 2 i H21

Yvonne Fjordside, nr. 2 i D21

DM Nat

Ved DM Nat i Vestre Plantage ved Holstebro var der ikke så mange OK Pan deltagere som normalt ved DM Nat. En del kunne ganske enkelt ikke overskue at skulle til natløb lige efter at have arrangeret DM Sprint. På trods af dette blev det dog til en del medaljeplaceringer:

Mette Hjerrild, nr. 1 i D20

Gry Johannsen, nr. 3 i D21

Yvonne Fjordside, nr. 1 (suverænt) i D35

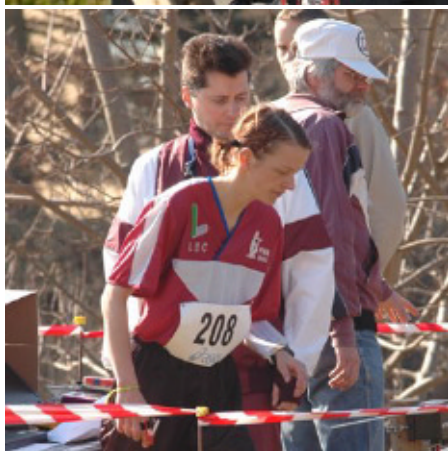
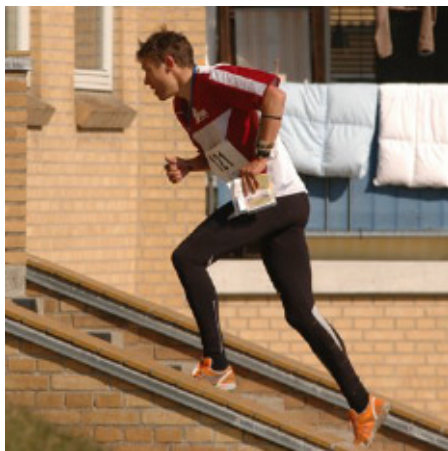
Hanne Møller-Andersen, nr. 3 i D45

Flemming Nørgaard, nr. 1 i H60

Knud Sørensen, nr. 3 i H65

Fælles for dem alle var, at de var de eneste (gennemførende) Pan-løbere i deres respektive klasser.

Du kan se kortet fra DM Sprint og et eksempel på en bane på midtersiderne.



(Fotos: Claus Bloch og K. K. Terkelsen)



Henrik Hinge og Henriette Jørgensen

DM Sprint 2005

Tak til alle de fremmødte hjælpere ved afholdelse af DM Sprint den 2. april.

Stævnet har fået meget ros, især for de gode kort (Kell Sønnichsen) og baner (Torbjørn Gasbjerg og Kent Lodberg). Oveni dette var vi også så heldige, at vejret viste sig fra den gode side, og dette gør det noget sjovere og lettere at lave et godt stævne. Tidtagningen gik fint, og kravet om tidtagning med 1/10 sek. blev opfyldt, selvom tidtagningsteamet mente, at der stadigvæk var plads til forbedring inden VM2006. Heldigvis var dette ikke noget løberne mærkede meget til, og alle DM-klasser blev afviklet uden problemer.

Samtidigt var der også nogle rigtigt flotte resultater af klubbens løbere, og der skal lyde et stort tillykke til dem.

De negative kommentarer har i overvejende grad gået på, at der ikke var mesterskab i alle klasser. Det er en diskussion, der er mange meninger om, men hvor beslutningen i sidste ende ikke ligger hos arrangørerne. Vi kan - og vil - selvfølgelig give nogle råd videre omkring håndtering af især ungdomsklasserne, da det sandsynligvis er her, det har størst betydning. Det er i hvert fald her, vi har fået den største reaktion efter stævnet. Derudover var der nogle små problemer i de forskellige funktioner, der heldigvis med anderledes planlægning kan (og bør) undgås af kommende arrangører.

Har du som løber eller medhjælper kommentarer til arrangementet, som du mener kan hjælpe næste års arrangører, hører vi gerne fra dig, så det kan komme med i vores evaluering af stævnet. Denne evaluering vil blive lagt på hjemmesiden inden udgangen af april.

Nyt om WOC 2006
Af: Kell Sønnichsen



VM-Crew program

VM stævneledelsen og OK Pan inviterede til klubaften den 29/3. Ca. 30 medlemmer mødte frem og hørte der bl.a. om programmet for VM - samt om VM-Crew programmet.

VM-Crew programmet er *din* chance for at deltage i et verdensmesterskab. Du får tilbudt:

- mad og drikke
- kost og logi
- beklædning
- afslutningsfest
- penge til klubben

Derudover får du selvfølgelig en oplevelse for livet - for hvor tit er du egentlig med til et verdensmesterskab i orienteringsløb?

Men for at nyde, må du også yde. Det forventes, at du helhjertet medvirker til at stævnet bliver »Verdens bedste orienteringsstævne«, og du er til disposition i den aftalte periode - også evt. til andre ting end lige det, du regner med.

Nærmere beskrivelse og tilmeldingsblanket kan fås fra den administrative del af VM's hjemmeside: www.woc2006.dk/admin/.

Tilmelding skal ske til VM-Crew koordinator:

Elin Holm Jensen, Husoddebacken 7, 8700 Horsens, tlf.: 7565 7737, email: teehj@horsens.dk.

Tilmeld dig hellere i dag end i morgen og helst inden **1. august 2005**.



Klubtur til Åhus i Pinsen

Efter sidste års succesfulde tur, har vi valgt at henlægge turen til samme lokalitet - nemlig Åhusgården, der ligger ved Åhus (ca. 20 km syd for Kristanstad i Sverige).

I år bliver der 2 nyheder:

Fælles transport i en stor bus, hvilket primært skyldes, at vi kan spare ca. 10.000 kr. på transporten i forhold til sidste år.

Endvidere er turen udvidet med 1 døgn, dvs. afgang fredag eftermiddag og hjemkomst mandag eftermiddag/aften (2. pinsedag). Det vil give mere tid til hygge og afslapning mellem løbene.

Igen i år vil arrangementsudvalget stå for forplejningen på turen og skattejagt for de yngste. Vi hjælpes alle med madlavning og oprydning - arrangementsudvalget skal nok sørge for indkøb.

Aktiviteter

Der vil hver dag være en hovedtræning. Lørdag og søndag vil der endvidere være mulighed for at løbe en ekstra træning, f.eks. den legendariske "Flying Mile".

Hvis det er første gang du løber i Sverige, vil du få mulighed for at få en "skygge" med i skoven.

Efter træningerne er der mulighed for at få en dukkert ved en af Sveriges bedste

badestrande! Der vil også blive tid til lidt sightseeing i området, hvis der er stemning for det.

Praktiske oplysninger

Tidspunkt:

Bussen kører fredag den 13/5 kl. 16.00 fra Harald Jensens Plads (vestenden af Ingerslevs Boulevard). Vi forventer at være fremme ved Åhusgården kl. ca. 21.30.

Mandag satser vi på at køre fra Åhus efter frokost ved 14-tiden, med ankomst til Århus omkring kl. 19.30.

Adresse:

Åhusgården, Sigfridsvägen 5, 296 38 Åhus, Tlf. +46 44-240020.

Medbring:

Mad og drikke til køreturen fredag, sengelinned, evt. sovepose, o-tøj, overtrækstøj, kompas, badetøj.

Pris (bemærk: 3 døgn!):

Seniorer: (21 år og opefter): 650 kr

Juniorer: (10-20 år): 450 kr

Børn: (0-10 år): Mindre betaling må påregnes.

Prisen inkluderer transport i stor bus, 3 overnatninger i senge på Åhusgården (2-6 sengesrum), mad i Åhus, kort til alle træninger.

Tilmelding:

Hurtigst muligt og senest den 30/4 til Anne Skaug (skaug@privat.dk) eller Torben Utzon (tutzon@tutzon.dk)

Vi kan risikere at løbe tør for sengepladser - hurtig tilmelding vil sikre dig en sengeplads!

Indbydelse til Kristihimmelfartsløbet 5/5 2005

OK PAN's ungdomsafdeling indbyder atter i år de nærmeste klubber til vores traditionsrige Kristihimmelfartsløb. Løbet gennemføres som altid som et "udvidet træningsløb", hvor klubbens ungdomsløbere prøver at arrangere et løb selv.

Endvidere markerer løbet afslutningen på klubbens begynderkurser, hvorfor specielt begyndere er meget velkomne.

- Løbsområde:** Storskoven 1:10.000, ækvidistance 2,5 meter
- Stævneplads:** Græsareal 300 m øst-nord-øst for Moesgård Museum.
- Parkering:** På P-pladsen ved Moesgård Museum
- Afstande:** Parkering til stævneplads: 4-500 meter.
Stævneplads til start: max. 500 meter
- Første start:** Kl. 10.30 (sidste start ca. 11.30)
- Baner:**
- | | | |
|----|-------------|--|
| 1: | ca. 9,0 km. | svær |
| 2: | ca. 6,5 km. | svær |
| 3: | ca. 4,0 km. | svær |
| 4: | ca. 5,0 km. | mellemsvær |
| 5: | ca. 4,0 km. | let |
| 6: | ca. 2,5 km. | let/begynder |
| 7: | ca. 1,5 km. | snitzlet børnebane (gratis, uden tilmelding) |
- Klippesystem:** Sportident
- Startafgifter:** Seniorer: 55 kr. + evt. leje af SI-brik 10 kr.
Ungdomsløbere: 40 kr. + evt. leje af SI-brik 10 kr.
- Løbere der har egen brik bedes angive dette ved tilmeldingen hvorved de 10 kr spares.
- Tilmelding:** Senest 28/4 via O-Service eller mail til:
Morten Pedersen
Vesterbrogade 24, 1
8000 Århus C
E-mail: 980595@ps.au.dk
- Eftertilmelding muligt indtil 4/5 kl. 12.00 på ovenstående e-mail, mod ekstra gebyr på 10 kr.
- Præmier:** Der er præmier til de bedste ungdomsløbere på alle baner (bedste dreng og bedste pige).
- Hjemmeside:** Indbydelse, instruktion, startliste og resultatliste findes på adressen:
<http://www.orientering.dk/okpan/krhim/>
- Kagebod:** Der vil blive solgt hjemmebagte kager samt øl/sodavand på pladsen. Overskuddet går til Pan's ungdomsafdeling.
- Bad:** Århusbugten!

PAN's ungdomsafdeling



Din klub har brug for dig!

Ja, det er rigtigt. Vi har brug for din hjælp søndag den 1. maj til at løbe en orienteringsbane.

Denne dag er der divisionsturnering. Pan løber i 1. division og vi skal i år kæmpe mod Ålborg, Silkeborg, og Horsens om at komme i finalen om at blive Danmarks bedste klub. Vi vil selvfølgelig gerne vinde, men det bliver utroligt svært. Vi må erkende, at det er Silkeborg, der er favoritter og har de fleste sejre bag sig. Ålborg og Herning er også 2 klubber i en utrolig fremgang, så vi skulle jo ikke gerne ryge ned i 2. division.

Vi har derfor brug for *alle* Pan'eres hjælp. Jo flere jo bedre. Helt fra nybegyndere til garvede løbere. Om du så kun kan gå en bane igennem vil det være guld værd for klubben. Der er baner i alle sværhedsgrader, vi skal dække.

Løbet foregår i Tved Klitplantage, som er en vestjysk klitplantage med varierende tætheder. Der er i dele af plantagen et veludviklet stinet. Plantagen bærer dog præg af januar stormen.

Startafgiften er 60 kr. plus 10 kr. til brikleje og klubben arrangerer fælles transport i en stor bus med afgang fra Musikhuset i Århus og opsamling ved Århus N motorvejsafkørselen. Pris for bustransport retur pr. person er 50 kr., så der er ingen undskyldning for at blive hjemme. Du bedes notere ved tilmelding, at du ønsker bustransport, så vi ved hvor mange og hvem, der skal med.

Det vil blive en klubdag, hvor der efter løbet som sædvanligt er social hygge i Pans klubbelt med en øl eller sodavand, kaffe og kage - en god chance for at lære klubbens medlemmer at kende både nye og gamle.

Din tilmelding vil vi gerne have snarest (allersenest den 21. april), så vi kan få stillet det mest optimale hold. Du kan tilmelde dig via www.o-service.dk. Har du ikke adgang hertil, så sig ring eller mail til Knud Sørensen, så får du det snarest.

Hvis du aldrig har prøvet at være med til divisionsløb før og er i tvivl om hvilken bane, du skal/kan løbe, så send en email til mig eller ring på telefon 86143983 / 26233983. Så finder vi ud af det.

Håber du kan deltage i divisionsløbet. Hvis du vil bage en kage til efter løbet eller medbringe en kande kaffe eller the eller tage teltet med fra klubhuset, så send lige en mail til mig, så vi kan få dette organiseret.



Tved. Nogle gange kan det bare betale sig, at tage udenom...



Vinter-cup 2004-2005



Kell Sønnichsen

8. afdeling: Fair Play

For en gangs skyld levede vintercuppen op til sit navn med sne og is i skoven, der denne gang var Risskov. Pga. kapacitetsproblemer (begrænset, hvor mange stativer, Thomas Hjerrild kunne have på cyklen) var der kun stativer ved nogle af posterne, deraf titlen på løbet: Fair play.

Det var så også fair at give begge vinderne 50 point. Der var nemlig to med samme korrigerede løbstid: Morten Kusk og Nis W. Breddam. Og de havde endda et pænt hul på næsten to minutter til John Holm.

Ellers blev der løbet tæt. Næsten hele feltet lå i tidsrummet fra 30.20 til 32.50 - altså på 2½ minut!

9. afdeling: Slyngelort

Finaleafdelingen havde tre ekstra point at uddele, men det var ikke nok til at lokke mere end 30 i skoven. Noget kunne måske også skyldes, at finalen var lagt i uge 9 - en traditionel skiferie-uge for store dele af klubben, heriblandt undertegnede.

Thomas Hjerrild havde (igen!) lavet banen, der havde samlet start ved stranden nedenfor Blommehaven og »butterfly«-spredning.

Morten Kusk var så venlig endnu en gang at vinde, hvilket sikkert vil have konsekvenser for hans handicap næste år.

Samlet resultat

Selv om Morten således de seneste to afdelinger havde bevæget sig hastigt op gennem rækkerne i den samlede stilling var det ikke nok til at vippe Ebbe Nielsen af pinden. Ebbe vandt med vandt med et forspring på 29 point til Kurt Lyndgaard, der igen var 14 point foran Morten Kusk. Alle disse løbere var i øvrigt sammen med Martin Jensen de eneste, der havde gennemført samtlige 10 løb.

I alt var der 369 starter ved de 10 løb - altså ca. 37 deltagere pr. løb. Det er et ganske pænt tal, når man tager i betragtning, at der kun er een bane, det er mørkt og ofte koldt og regnfuldt.

Endelig stilling

1	Ebbe Nielsen	346
2	Kurt Lyndgaard	317
3	Morten Kusk	303
4	Kell Sønnichsen	288
5	Lasse Svenningsen	287
6	Henrik Hinge	285
7	Morten Pedersen	283
8	Henrik Markvardsen	276
9	Henrik Andersen	274
10	Bjarke Refslund	270
11	Martin Jensen	266
12	John Holm	265
13	Peter Overgaard	260
14	Kent Lodberg	257
15	Per Hjerrild	248
16	Mona Nørgaard	246
17	Finn Simensen	224
18	Flemming Nørgaard	222
19	Jesper Holst	219
19	Thomas Hjerrild	219
21	Michael Bradford	205
22	Jan Overgaard	203
23	Martin B. Pedersen	200
24	Michael K. Sørensen	191
25	Nis W. Breddam	186
26	Torben Utzon	185
27	Katrine Olesen	177
28	Henriette Andersen	169
29	Christina Jakobsen	159
29	Juul Meldgaard	159

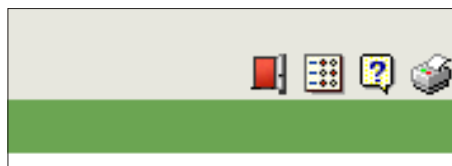


O-service

Her følger andet afsnit af vejledningen til o-service. Har du problemer er du altid velkommen til at kontakte sekretariatet.

Hvor kan jeg se mine klubkameraters adresse?

På Pans hjemmeside har oversigten over medlemmernes e-mailadresser ikke været tilgængelig længe, da o-service er en mere sikker, fyldestgørende og bedre opdateret liste.



Log på o-service ved at benytte den lille, røde dør i højre side.

Sådan gør du: Log på o-service (login fås hos Knud Sørensen, ks@iptech.dk). Klik på 'klubben' i øverste menubjælke. Klik derefter på 'klubadresseliste' i venstre side af skærmen. I øverste højre hjørne kan du nu vælge hvilke løbere du vil have præsenteret. Som udgangspunkt vises alle i klubben, men du har også mulighed for at bryde oplysningerne ned på udvalg og grupper.

Kan jeg finde oplysninger på folk i andre klubber?

Ja og nej. Du kan ikke finde adresser og telefonnumre på medlemmer i andre klubber, men har de enkelte løber valgt at indtaste og gøre deres e-mail tilgængelige for personer i andre klubber kan du finde disse e-mail adresser på o-service.

Kalender	På tværs	Klubben	Løbere	Find
Find løber				
Navn (mindst 3 tegn):		hans		
Sportident-brik				
EMIT-brik				
Find				
Navn		Adresse		
✉ Alexander Hvitfeldt Hansen				
✉ Anders Meng Hansen				
✉ Anders Wibling Hansen				
✉ Ann Dorrit Hansen				
✉ Anna Marie Steinhansen				

Søgning på 'hans'. Bemærk, at der resultatet indeholder alle, hvor teksten 'hans' indgår et sted i navnet.

Sådan gør du: Log på o-service, klik på 'løbere' i øverste menubjælke. Klik derefter på 'find løber' i venstre side af skærmen. Du kan nu indtaste søgekriterier. Du får en liste over personer både i egen og øvrige klubber der matcher søgekriteriet. Ved medlemmer fra din egen klub fremkommer alle oplysninger vedkommende har ønsket du må have adgang til.

Billeder

Det er nu blevet muligt at up-loade et billede under din personlige profil. I sidste udgave af Pan-Posten beskrev vi, hvordan du ændrer dine oplysninger, og det er ved samme fremgangsmåde, du indsætter dit billede. Instruktion og regler fremkommer når du beder om at redigerer billede (i bunden af siden med dine oplysninger). Vi beder alle lægge deres billede i o-service, så nye medlemmer har mulighed for at få hjælp til at lære navne på dem, de møder i klubben - og ikke mindst så 'gamle' medlemmer ved hvem de nye er!

Bestyrelse Kortudvalg Træningsgruppe
Gem Fortryd Ret billed

Læg et billede af dig selv ind i o-service ved at trykke på »Ret billed« nederst på skærmen, når du redigerer dine løberoplysninger.

Kontaktpersoner

Du kan altid finde alle oplysninger på nøglepersoner i forbund og kredse ved at benytte punktet 'På tværs' i øverste menubjælke. Her kan du benytte 'adressebogen' til at finde de oplysninger du søger og har mulighed for at inddele i f.eks. børn og unge, sekretærer, formænd etc.

Kontaktpersoner i klubber kan også findes. Her skal du gå ind i 'Find' i øverste menubjælke og så vælge 'Klub' i venstre menu.

Opdager du fejl i medlemslisten eller andre steder på o-service vedrørende OK Pan, så send en mail til pan@orientering.dk med en beskrivelse af fejlen/problemet, så skal vi få det rettet hurtigst muligt. Men husk også at det er det enkelte medlems ansvar at deres kontaktoplysninger er korrekte.



Bogstavjagt i skoven

Den 27. april arrangerer vi igen »Bogstavjagt i skoven« i samarbejde med CRECEA (tidligere Bedriftssundhedstjenesten) i Århus. Arrangementet er primært henvendt til ansatte ved virksomheder i Århusområdet og er et anderledes arrangement, der drejer sig om samarbejde, motion og en god anledning til, at virksomhedens medarbejdere får fælles udfordringer i skoven.

Som noget nyt, tilbydes arrangementet også andre steder i landet, idet både Horsens og Herlufsholm Orienteringsklub er gået med i samarbejdet. Alle arrangementer foregår på samme dag.

»Bogstavjagt i skoven« er baseret på et ønske om at give alle mulighed for at være med - uanset alder, køn eller fysisk formåen. Der kan være mellem fem og syv personer på et hold. Rundt omkring i skoven skal hvert hold forsøge at finde så mange bogstavposter som muligt. Til slut skal holdet danne ord - nøjagtig som i spillet »Scrabble« eller »Kriblekryds«. Posterne ligger i forskellig afstand fra startområdet - og nogle er sværere at finde end andre. Derfor er det en god idé at sammensætte et hold, der både består af folk med gode ben og folk med gode hoveder.

Der ligger både brochure og plakater på Silistria, som vi beder dig tage med til din arbejdsplads. Vi håber selvfølgelig, at mange af jer får lokket jeres kollegaer med i skoven, da I med Bogstavjagt i skoven kan præsentere o-sporten for dem på en hyggelig måde.

Arrangementet er ikke så ressourcetungt som for eksempel Feminaløbet, men vi håber på hjælp fra ca. 20 personer ved selve afholdelsen den 27. april, hvoraf 10 skal smøre sandwich på Silistria i tidsrummet 15-17.00.

Med venlig hilsen

Henriette og René.



Testløb 9-10/4

Resultater fra udtagelsesløb i Göteborg til World Cup og Nordisk Mesterskab.

Mellemdistance

I D21 satte klubmedlemmer sig på toppen:

1	Yvonne Fjordside	39.26
2	Rie Baun Christensen	43:56
3	Gry Johannsen	44:02

Både René Rokkjær og Morten Fenger-Grøn udgik i H21, men det blev til gode resultater alligevel:

(1	Chris Terkelsen	41:36)
2	Troels Nielsen	42:23
4	Martin Hansen	43:58

Langdistance

I D21 var der igen dominans:

1	Yvonne Fjordside	1:25:59
3	Gry Johannsen	1:28:02
5	Rie Baun Christensen	1:31:07
7	Anne-Louise Gadsbølle	1:35:49

I H21 klarede drengene sig lidt bedre end dagen før, selv om Morten ikke startede pga. rygproblemer:

(1	Chris Terkelsen	1:29:47)
3	René Rokkjær	1:33:57
4	Troels Nielsen	1:34:51
5	Martin Hansen	1:36:30

Nu er det så spændende, om landstræneren vil spørge Yvonne, om hun nu også mente det sidste år, hvor hun sagde at landsholdskarrieren var ovre. Resultaterne tyder på noget andet. Han vil i hvert fald nok spørge Chris...



Udtagelseskriterier 2005

Gælder stafetudtagelse i klasserne D21, H21 og H35.

Offentliggørelse af hold: Tirsdag aften før konkurrencen på Silistria og hjemmesiden (www.orientering.dk/okpan).

Spring Cup

- skøn
- Nordjysk 2-dages
- tidligere resultater

Sjællandsmesterskaber

- skøn
- Spring Cup stafetten
- konkurrencer 2005
- tidligere resultater

10-mila

- skøn
- Sjællandsmesterskaber og Spring Cup stafet
- konkurrencer 2005
- tidligere resultater

Jukola

- skøn
- SM-, Spring Cup og 10-mila stafetter
- konkurrencer 2005
- tidligere resultater

Udtagelseskomitéen

Ebbe Nielsen / Thomas Hjerrild

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
17/4	B	Nøddebo/Grib skov syd	Ballerup OK	SM-klassisk, SRL, JRL	8/4
17/4	C	Stagsrode	Horsens OK	2. Div.	
22/4	D	Rold Vælderskov	St. Binderup OK	NJM-lang	12/4
24/4	B	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Gudenådyst	14/4
1/5	A	Tved Plantage	Nordvest OK	1. Div.	21/4
5/5	D	Storskoven	OK Pan	Kr. Him. Løb	28/4
7/5	A	Vejers Nord	OK West	KUM-Klassisk	
8/5	A	Ål	OK West	KUM-Stafet	
15/5	D	Thorsted-Fejsø-Stråsø Pl.	Midtjyske Skovkarle	Wild West	6/5
21/5	Dp	Kjellerup	Karup OK	Dansk Park Tour 1	13/5
29/5	D	Tirsbæk	OK SNAB	Vejlestadet	22/5
1/6	Dp	Brande	Herning OK	Dansk Park Tour 2	24/5
9/6	Dp	Mariager	Mariager OK	Dansk Park Tour 3	1/6
18/6	Dp	Vilhelmsborg	Århus 1900	Dansk Park Tour 4	10/6
22-25/6		Ilulissat	IOG	Arctic Midnight Orienteering	
25-26/6	D	Lystlund (Stråsø)	Holstebro OK	Vest-Jysk 2-dages	
2/7	D	Pamhule	HTF	Vikingedyst	
3/7	D	Revsø	HTF	Vikingedyst	

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

Mortensen & Beierholm

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

Shell Service

Rosenvangs Allé 218
8270 Højbjerg
Tlf. 8627 2775

Er »vaskesponsor« for vores nye Caravelle.

Afs.: OK Pan

v/Henriette Jørgensen

Ingerslevs Bouleværd 25, 4. tv.

DK-8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
13/4	Ålum	Morten Kusk, Jesper Holst	Ålum-Svinding vej	Forårscup
20/4	Mols Bjerge	Klaus K., Lasse W., Kurt L.	Afm. i Agri	Forårscup
27/4	Ringelse	Frank, Ane, Esben Linde	Bregnet Kirke	Forårscup
5/5	Storskoven	Ungdomsafdelingen	Mark v. Moesgaard	Kr. Himmelfart
11/5	Vestereng	1900		
18/5	Hjermind	Randers OK		Aflyst (stormfald)
25/5	Hans Broges Bakker	1900		
1/6	Himmerig-Bærmose	???		
2/6	Rold Vælderskov	Mariager OK		Supertræningsløb
15/6	Risskov	Bjarke Refslund, Morten P.	Vandrerhjemmet	
22/6	Marselisborg Nord	Grethe LP, Christina J., Randi	Silistria	Sct. Hans løb

Løb markeret i *kursiv* har tilmelding via o-service (www.o-service.dk).

Starttid: Kl. 18-18.30

Pris: Træningsløb arrangeret af OK Pan er gratis for medlemmer af OK Pan.
For andre koster det 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