



Klubbtøj og klubbetur

De nye klubdragter blev
luftet første gang på årets
klubbetur til Åhus.

Se side 14-15.

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	Henriette Jørgensen, René Rokkjær,	2851 5439
(indmelding)	Ingerslevs Bld. 25, 4. tv, 8000 Århus C	2925 5439
	pan@orientering.dk	8613 2380
Bestyrelse		
Formand	Sten Ejning, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg	8627 5280
	sej@moe.dk	
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg	8627 2289
	vendelbjerg@mail.tele.dk	
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	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C	2165 6687
Redaktør	kell@soenniksen.dk	
Trænere		
Klubtræner	Thomas Hjerrild, thhj@stofanet.dk	8619 9905
Ungdomstrænere	Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C	8612 0668
	980595@ps.au.dk	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	8626 0313
	pan.kortsalg@stofanet.dk	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Knud) eller til:	
Udmelding	Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder	8693 7517
	knudes@pc.dk	
	Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Claus Bloch, claus@orientering.dk	8627 0772

Indhold

Et travlt forår	3
Nyt fra sekretariatet	4
FEMINA Kvindeløb 2005	5
Tiomila I	6
Tiomila II	8
1. maj møde i Tved	10
Divisionsmatch i august	11
Arrangementssiden	12
WOC Nyt	13
Klubtur til Åhus	14
René og vinduesviskerne	16
O-service III	20
Hjælpetræner søges	22
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
612	2/9 2005 Divisionsmatch DM Kort Midgårdsormen JFM VM	september 2005
613	13/10 2005	oktober 2005
614	17/11 2005	november 2005



Et travlt forår

Hvis der er nogle, der føler sig lidt brugt her på kanten af sommerferien, så er det ikke nødvendigvis kun på grund af arbejdet - altså det, man får løn for.

Ud over at deltage i en masse krævende løb - f.eks. Spring Cup, Nordjysk 2-dages, Påskeløb, Tiomila - så har der også været brug for medlemmerne til at afvikle en masse arrangementer.

Umiddelbart ser det ikke ud af så meget. På terminslisten findes DM Sprint og Kr. Him. løbet. Det var alt.

Men derudover har klubben arrangeret Bogstavjagt i Skoven for knap 100 deltagere, skole-o-løb for knap 200 deltagere og ikke mindst Femina Kvindeløb for knap 2700 deltagere. I alt har klubben haft ca. 3500 løbere igennem »hænderne« her i foråret.

Især i de to uger omkring 1. maj var der travlt, idet alle arrangementerne - bortset fra DM Sprint - lå her.

Er det så for meget? Burde vi i stedet »blive ved vor læst« og kun lave terminslisteløb?

Det kunne man måske fristes til, men konsekvensen vil være, at vi dels ikke er så synlige i lokalsamfundet og - især - vil komme til at mangle en stor indtægtskilde. Her tænker jeg selvfølgelig på Femina Kvindeløb.

Så når næste forår kommer, og sæsonen for anderledes løb igen går ind, så meld dig under fanerne som hjælper.

Vi kan kun være for få...

/Kell.



Nyt fra Sekretariatet

Sportident brikker

Som det kort blev introduceret i en e-mail har bestyrelsen besluttet at trække Sportident lånebrikkerne tilbage. Det er dog muligt at beholde sin brik, da disse kan købes for kr. 150 af klubben.

I sin tid blev brikkerne udlånt efter "først til mølle" princippet og mod at de indleveredes så de kunne benyttes til klubbens arrangementer. Der har været flere problemer i dette. For det første er der ingen god sammenhæng mellem aktivitetsniveau og udlån af brik, dvs. flere meget aktive løbere har ingen brik, mens andre har brikker liggende der stort set aldrig benyttes. For det andet har det ikke været muligt at få alle brikkerne indsamlet ved klubbens egne arrangementer og vi har derfor måtte leje brikker velvidende at en del af medlemmerne havde SI-brikker liggende hjemme i gemmerne.

Vi har derfor i bestyrelsen drøftet hvad vi skulle gøre for at afhjælpe de to nævnte problemer:

1. Mange medlemmer mangler en lånebrik (pt. ca. 70).
2. Vi mangler brikker til egne arrangementer (o-løb, firma- og skolearrangementer m.m. og har ikke altid mulighed for at låne.

Flere løsninger blev diskuteret, men der var enighed om at den valgte løsning var bedst på nuværende tidspunkt, altså udbyde brikkerne til salg og supplere klubbeholdningen (ikke til udlån) for det indkomne beløb samt med de brikker, der ikke blev solgt. I alt ca. 30 brikker og ingen ekstra udgift for klubben.



En alternativ løsning var at investere i brikker til klubbrug såvel som supplere beholdningen af lånebrikker, så alle medlemmer der måtte ønske det, kan låne en brik. Et overslag på økonomien i dette forslag, hvis vi indkøber de langsomme brikker til kr. 200 per styk er:

30 brikker til klubbeholdning kr. 6000

60-100 brikker til udlån kr. 12.000-20.000

Der har efterfølgende været flere tilkendegivelser fra klubbens medlemmer, flest for, men også nogle imod beslutningen.

Modargumentet har været at det er en investering vi i klubben burde have taget os råd til, ikke mindst for at give tilbage til de medlemmer der jævnligt er i arbejdstøjet for klubben. I betragtning af hvor relativt sjældent vi benytter Sportident ved løb i Danmark, mente vi dog ikke, at det var økonomisk forsvarligt at bruge et så stort beløb på at forære klubbens løbere brikkerne, men vil hellere afvente og se på, om der er andre tiltag der bedre kan komme medlemmerne til gode, i lighed med f.eks. tilskud til pandelamper som blev tilbudt sidste vinter.

Vi er selvfølgelig altid åbne overfor forslag og kommentarer, som I kan sende til pan@orientering.dk hvorfra de vil blive videresendt til hele bestyrelsen.



FEMINA

KVINDELØB

2005

Tak til alle hjælpere for at gøre løbet til en god oplevelse for løberne i Mindeparken på Mors Dag.

Regn og hagl udgjorde modspillet, men jeg tror, at vi vandt på point - selv om alle teltene var populære på visse tidspunkter.

Jeg har selv ikke hørt andet end positive kommentarer - omend det ikke blev til så mange kommentarer overhovedet, når folk lige var kommet i mål :-)

Og så lige lidt statistik: Der var ca. 2650 løbere i "skoven", hvilket er ny rekord. Jeg tror også, at det var ny rekord i vægten af gaveposen med både dressing i glasflaske, to blade og to halv-liters vand. I alt blev der uddelt 7 tons!

På "juntaens" vegne,

/Kell.



Pakning af gaveposer foregik i år på Mejeriet Enigheden. Der var plads nok - også til at flytte alle poserne fra den ene ende til den anden for at tælle, vor mange, iv havde pakket.



Bryggerigruppen kom kl. 8.30 med 1500 l Faxe Light. De skulle lige slæbes ned i gaveposeteltet.



Gaveposer, blade og vand klar til uddeling.



Instruktion til målpersonalet før det bryder løs.



Klar til start - næsten. Opvarmningen er i gang...



Tiomila I

Den sidste weekend i april fik jeg min Tiomila debut, og det var en stor oplevelse.

Jeg havde hørt på forhånd fra de garvede Tiomila folk i klubben, at der ville være mange o-løbere og fantastisk stemning på stævnepladsen, og jeg må sige, de fik fuldstændigt ret.

Turen for mit vedkommende startede onsdag aften, hvor vi kørte til Göteborg. Det var egentligt ikke meningen, at jeg skulle deltage i selve stafetten, da jeg ikke før har løbet i svensk terræn, så planen var en masse træninger i de svenske skove i dagene op til Tiomila dagen.

Torsdag morgen, efter en "hård" nattesøvn i omklædningsrummet i GMOK's klubhus, løb vi en træning på Skatås ved Göteborg. Det gik helt godt uden at fare vild, så jeg var ved godt mod, da vi kørte videre til Åby, hvor vi skulle være et par dage. Terrænet omkring klubhuset i Åby var blandet, både hårdt rockerterræn med mange stub og noget lidt nemmere fremkommelig fyrreskov. På den første træning præsterede jeg at smide mig væk i en 20 minutters tid, men heldigvis fandt



Hygge! Lösgodis, sodavand og så lige et spil Settlers.

jeg mig selv igen ikke langt fra den post, jeg oprindeligt var på vej hen til! Jeg fik dog strammet op og havde to mere vellykkede træninger om fredagen.

Nu gik det jo ikke kun ud på at løbe. Hygge var også et af kodeordene på turen, og det blev gjort en del i. Lösgodis og en forsamling glade og hyggelig mennesker er en god kombination, og tiden gik hurtigt.



Damestafetten

Lørdag morgen var det tid til afgang. Vi skulle køre et par timer for at komme til Upplandsbro, hvor stafetten skulle afholdes.

Der var damestart kl. 14.00 og allerede ved middagstid summede stævnepladsen af liv. Vi stillede med 2 damehold og alle var superklar - næsten. Rikke døjede med sygdom og følte sig ikke klar til 3. turen på 2. holdet. Jeg fik derfor holdets fulde opbakning og tillid til at tage denne udfordring op.

Det gik heldigvis godt, og sammenlagt endte vi med en placering som nr. 278. Det lyder ikke prangende, men vi skulle godt nok have løbet stærkt for at vinde, da vi var hele 1 time og 37 min. efter vinderholdet fra Domnarvets Golf. Det er næsten 20 min. til hver!

Vores førstehold gjorde det godt og hentede os med næsten en omgang. Nu vidste vi godt på forhånd at chancen for at et PAN hold ville vinde var minimal, men helt specielt var det at være i skoven samtidig med så mange andre løbere, som alle løber det samme løb, og det gør oplevelsen stor.



Grethe på vej ud på sin debut i Sverige.

Herrestafetten

Nu var den dag jo så næsten gået, men det var bestemt ikke slut endnu. Kl. 20.00 gik starten på herrestafetten og der var først målgang om morgenen. Efter en god gang aftensmad, der stod på grillpølser, kartoffelmos og diverse kassamad skruede vi op for pigehygen, mens andre skruede ned for varmen. I frostvejrpakket ind i soveposer, sad alle vi piger trofast

på tribunen og heppede på vores drenge, mens vi drak te, rødvin og ingefærhjemmebryg, spiste kage, chips og lösgodis.

De var nu også gode at heppe på, da de løb godt og var hurtigt hjemme igen til skift. Desuden sad vi med god udsigt til storskærmen, hvor der løbende kom billeder fra forskellige poster i skoven, mens den aktuelle stilling hele tiden rullede i bunden af skærmen.

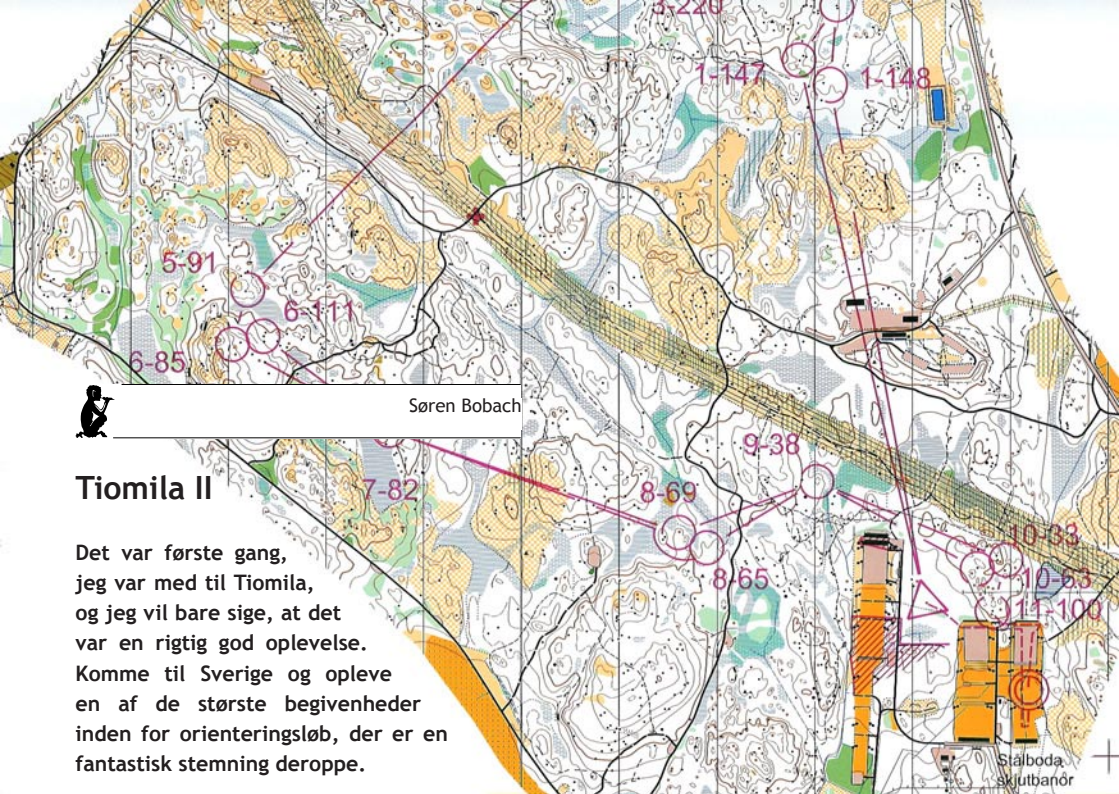
Da Torbjørn løb af sted på langnatten (tur 5), gik vi dog i poserne for at få lidt søvn. Jeg blev dog lidt betænkelig over min nattesøvn, da jeg stod med min sommerpose i mindst 10 graders frost og havde det ikke særligt varmt. Heldigvis havde vi et partytelt til madtelt med varmeovn. Dette stod 800 m. fra stævnepladsen og var derfor ikke blevet brugt så flittigt. Men nu fik vi rigtig glæde af det, eller rettere sagt glæde af varmeovnen. Det reddede i hvert fald min nattesøvn.

Kl. 6 var det op igen så jeg lige kunne nå at se den spændende afslutning på herrestafetten, som blev afgjort i spurten.

En helt fantastisk tur som bestemt må gentages til næste år.



Petr Losman, Södertälje/Nykvarn, slår Tore Sandvik, Halden, i spurten - Tore løber simpelthen ind i den forkerte målsluse!



Tiomila II

Det var første gang, jeg var med til Tiomila, og jeg vil bare sige, at det var en rigtig god oplevelse. Komme til Sverige og opleve en af de største begivenheder inden for orienteringsløb, der er en fantastisk stemning deroppe.

Vi var en bil, der kørte fra Danmark fredag aften den 22. april. Der blev kørt lidt på skift - altså af dem, der har kørekort - og vi var på stævnepladsen tidligt lørdag morgen.

Så vores to chauffører, Jan Overgaard og Andreas Lyngå, havde fortjent en god søvn nu, så vi lagde os til at sove i bilen, indtil vi syntes, at det var på tide at stå op.

Vi skulle jo også have noget spise, og der var det egentlig meget rart, at vi havde Jan med, da jeg havde glemt de svenske penge derhjemme, og de andre havde ikke så meget, så vi kørte det bare på kortet.

Ungdomsstafetten

Men det blev først rigtig fedt, da den første stafet, ungdomsstafetten, skulle til at starte, for først da begyndte der at komme nogle mennesker og lidt stemning. Vi var ikke sammen med de andre fra Pan, så jeg skal ikke kunne

sige, hvad de lavede, men vi slappede i hvert fald af, og Peter Overgaard løb en sidstetur for en udenlandsk klub på ungdomsstafetten. Så kunne jeg ligesom begynde at mærke, hvor stort og fedt dette ville ende med at blive, da der allerede var mange mennesker og en fin stemning.

Et stykke tid før damestafetten skulle til at starte, kom der bare endnu flere mennesker, og de første fra resten af Pan begyndte at melde deres ankomst til stævnepladsen. Det var egentlig meget rart, så vi kunne finde ud af, hvor vi havde vores telte og få andre praktiske oplysninger.

Efter damestafetten var der kun en ting man ventede på, og det var at den største af stafetterne skulle starte, nu hvor man havde hørt så meget om, hvor fedt det var at være der. Jeg kan roligt sige at stafetten ikke skuffede mig overhovedet. Den var utrolig spændende at følge på storskærm, i hvert fald



Klargøring til herrestafetten. Christian Christen: pandelampe, Torben Utzon: kamera, Morten Pedersen: Trangia.



Skifte efter lange natten...

det jeg så. Jeg kunne ikke se det hele, da jeg blev nødt til at sove for at kunne være frisk til at gå op og løbe en lille kort 6. tur. Banerne var fine og terrænet godt, så det var bare helt fint. Hvad kan man også ønske sig mere af en stafet, når det ender i et dramatisk spurtopgør, hvor det gik galt for det ene hold. Så der var spænding fra start til slut.

Det blev godt nok lidt koldt i løbet af natten ikke for at sige rigtig koldt, men det var det værd, for man havde jo altid sin sovepose at kunne krybe sig ned i.

Det vil også være synd at sige, at vi sultede eller manglede mad, for jeg oplevede det som om, at der var nok mad, så det var bare super.



Jeg vil sige, at det er simpelthen bare noget, man bliver nødt til at opleve, for det er så stort, at man ikke kan fatte det, når man aldrig har været der.

Til sidst vil jeg sige mange tak for en god tur, og fordi jeg måtte komme med.

Damestafetten

1	Domnarvets Golf 1	3.04.20
78	Farum Tisvilde OK 1	3.35.06
131	Spring Cup OK 1	3.45.37
155	OK Pan Århus 1	3.53.33
274	OK Pan Århus 2	4.41.22

Herrestafetten

1	Södertälje/Nykvarn 1	10.04.51
2	Halden Skiklubb 1	10.04.53
30	Farum Tisvilde OK 1	10.37.14
60	OK Pan Århus 1	11.21.48
211	OK Pan Århus 2	13.55.27

KHM Invest ApS
Højbjerg



Ivan Christensen

1. maj møde i Tved plantage

Det blev nu ikke til så mange øl som til et normalt 1. maj møde. Alligevel steg humøret efterhånden som bussen kom længere og længere mod nordvest. Vejret blev nemlig bedre og bedre.

Vi skulle så langt mod nordvest, at vi næsten ikke kunne komme længere - et godt stykke på den anden side Thisted, til Tved Klitplantage. Her skulle Pan løbe klubcup mod Silkeborg, Horsens og Aalborg.

Der var gjort et godt stykke arbejde fra flere sider, for at få samlet så mange som muligt, da vi vidste, at Silkeborg kunne blive vanskelig at slå. Trods afbud fra eliten, der var til World Cup i England, og en del afbud grundet konfirmation var det lykkedes at samle en styrke på 65 Panere. Men ville det være nok til at slå de andre - specielt Silkeborg, der jo slog os sidste år?

Nej! Det gik ikke.

De "barske" realiteter står her:

Horsens Ok - Ok Pan Århus	81,0 - 102,0
Horsens Ok - Silkeborg Ok	82,0 - 99,0
Horsens Ok - Aalborg Ok	105,0 - 77,0
Ok Pan Århus - Silkeborg Ok	83,0 - 88,0
Ok Pan Århus - Aalborg Ok	109,0 - 63,0
Silkeborg Ok - Aalborg Ok	108,0 - 63,0

Match 4 (Ok Pan - Silkeborg Ok)

Bane 1	19,0 - 20,0
Bane 2A	13,0 - 26,0
Bane 2B	17,0 - 6,0
Bane 3A	3,0 - 7,0
Bane 3B	12,0 - 12,0
Bane 4	4,0 - 6,0
Bane 5	2,0 - 2,0

Bane 6	4,0 - 5,0
Bane 7A	6,0 - 1,0
Bane 7B	1,0 - 1,0
Bane 8	2,0 - 2,0
Ialt:	83,0 - 88,0

Vi blev altså slået af Silkeborg med sølle fem point.

Uden at lave en dybtgående analyse af resultaterne for de enkelte baner, kan man se, at vi får mange klø på min egen bane, bane 2A. Her får Silkeborg bl.a. ekstra point ved at de har 2 meget gode 15-16 års løbere, der bliver nr 1 og 4. Bane 2B vindes dog næsten tilsvarende stort af Pan. (Familien Bobach henter alene 26 af Silkeborgs point - hvorfor fik de lov til at flytte til Silkeborg...?)

Der var delte meninger omkring banerne. Mange, incl. mig selv, syntes de var i den lette ende, med for meget sti og vejløb. Terrænet gav mulighed for mere finorientering og stræk på tværs - måske har vindfælderne haft indflydelse herpå. Men banerne var reelle, og det er trods alt det vigtigste.

Summa summarum: Da vi sikkert ikke får familien Bobach til at melde sig ind i Pan igen, skal alle opfordres til at træne hårdt sommeren over og så få sig tilmeldt til næste match den 7. august i Fussingø - det kan lade sig gøre.



Vi havde helt sikkert vundet, hvis det var mængden af kage, der blev konkurreret i...

Formanden: Tilmelding til divisionsmatch - NU!



Efter 2 sejre og 1 nederlag i den første match skal vi ud og revanchere os.

Den afgørende match er i Fussingø søndag den 7. august.

Fussingø ligger lige uden for Randers, så denne gang bliver det i private biler.

Jeg regner med, at arrangementsudvalget igen får koordineret lidt kagebagning, så vi kan få endnu en hyggelig klubbetur ud af det.

Da tilmeldingsfristen er midt i sommerferien opfordres alle løbere til at tilmelde sig nu, ellers kunne det jo blive glemt. Og det vil jo være ærgerligt, hvis det lige præcis var det, der manglede for at kunne få den samlede sejr i hus.

Tilmelding kan ske via o-service eller for de, der ikke er i stand til det, så på tilmeldingslisten på Silistria.

En speciel opfordring til vores mange nye medlemmer:

Deltagelse i divisionsturneringen er en rigtig god måde at komme med ud til et åbent løb på.

Og der er brug for at få alle løbere med, hvis vi skal have en chance for at vinde.

Sten Ejning

Arrangements- udvalget: Tilmelding til divisionsmatch - NU!



Husk at sætte kryds i kalenderen den 7/8, for der er der div. match i Fussingø!

Du kan allerede nu melde dig til løbet inde på o-service inden du tager på sommerferie.

Sidste gang manglede vi kun 5 point for at slå Silkeborg, så det skulle da være muligt at stille med et godt bredt hold af både nye og gamle. Sidste gang var det især på bane 2A, at vi manglede en del point. Men generelt er det godt at være fuldt dækket ind.

Skoven vi skal løbe divisions match er Fussingø, som ligger oppe ved Randers. Det er en typisk østjysk skov med varieret bevoksning med middel til svær kupering. Der er et fint udviklet stinet.

Vi vil prøve at koordinere kørsel derop, så hvis du har mulighed for at have nogle med i bilen eller har brug for transport, kan du angive det ved din tilmelding på o-service.

Som traditionen tro vil der igen blive disket op med et væld af kager, kaffe og te, men har brug for din hjælp.

Sidste tilmelding er 28. juli.

Hvis du er i tvivl om hvilken bane du skal løbe, eller har lyst til at være kagebager så meld tilbage til Katrine på tlf. 40583882 eller mail katrine_olesen@hotmail.com

Arrangementssiden

Siden sidste Pan-Post har der være arrangeret to arrangementer fra arrangementsudvalgets side, nemlig divisionsmatchen i Tved og klubturen til Åhus i samarbejde med eliteudvalget.

I forbindelse med begge arrangementer var der fælles bustransport, hvilket giver en hyggelig stemning i forbindelse med transporten også. Klubturen var som vanligt en succes, men desværre tabte vi divisionsmatchen til Silkeborg.

Til efterårets match, som finder sted d. 7/8 i Fussingø skulle vi derfor gerne præstere et endnu bedre resultat, hvis vi skal i finalen i år. Da denne match ligger ret tæt på de flestes sommerferie, skulle man måske allerede nu overveje at tilmelde sig via O-service, så det ikke går i glemmebogen i sommervarmen (hvis vi altså får sådan noget i år!).

Kommende arrangementer

22/6	Skt. Hans arrangement
7/8	Divisionsmatch i Fussingø
9/10	Sønderjysk kagebord
5/11	Klubfest
10/12	Julehygge

Landinspektørfirmaet

Hans J. Ovesen & Ove Kristensen
M.P. Bruuns Gade 41
Postboks 346
8100 Århus C

Skt. Hans arrangement d. 22/6

I juni måned er arrangementsudvalget klar med det traditionelle Skt. Hans arrangement d. 22/6.

Kl. 18 kan du komme ud at løbe et lille sjovt o-løb efterfulgt af et grillarrangement, som vi forventer starter ca. kl. 20.

Du skal til grillen selv medbringe kød og drikkevarer, så sørger vi for forskellige salater og brød.

Tilmelding til løb og grillarrangement kan ske til Randi på e-mail: rskh@stofanet.dk eller telefon 22 37 49 54

(du kan godt nøjes med at tilmelde dig en af delene, eller du kan tilmelde dig begge dele samtidigt).



Grillen tændes (Skt. Hans 2004)

Arrangementsudvalget

Randi Scheel rskh@stofanet.dk

Henriette Andersen
HenrietteFinderupAndersen@stofanet.dk

Trine Kristensen TK@markedsconsult.dk

Anne Skaug skaug@privat.dk

Caroline Andreasen CMA@STUDMED.au.dk

Christina Jacobsen cbjakobs@imv.au.dk

Nyt om WOC 2006 - Af: Bent Nørgaard

VM-løberne er allerede begyndt at strømme hertil

En hel stribe træningsgrupper har besøgt de midt- og østjyske skove



Der endnu er over et år til, at verdensmesterskaberne i orienteringsløb afvikles i de øst- og midtjyske skove, men masser af mulige deltagere er allerede begyndt at strømme hertil. I årets første måneder var en stribe træningsgrupper på besøg, og tilstrømningen ventes at blive væsentligt større i de sidste måneder af 2005 og ikke mindst i første del af 2006.

- Træningsgrupperne løber først og fremmest i statsskovene omkring Silkeborg, hvor der jo er tegnet helt nye kort op til VM af de samme korttegnere, der står for VM-kortene. Men der har også været løbet i et par relevante private skove, så presset på de enkelte skove ikke bliver for stort, siger Erik Bobach fra Silkeborg OK. Han står sammen med Torben Utzon for kontakten til de udenlandske landshold og andre træningsgrupper, der ønsker at komme til Øst- og Midtjylland forud for VM.

Erik Bobach har foreløbig en liste med otte træningsgrupper, der har været på besøg. De er fra Tyskland, Sverige, Norge, Finland og Ungarn og har i antal varieret fra 5 til 30.

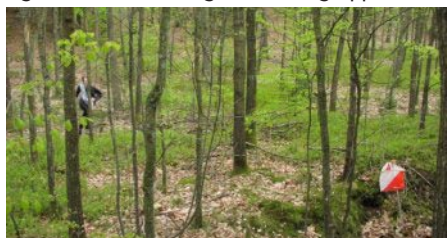
Yderligere to grupper, det norske landshold og en gruppe fra Halden i Norge, skulle have været på træningsophold lige efter Nordjysk 2-dages midt i marts, men meldte fra på grund af sne. Ikke fordi nordmænd frygter sne, men de orienteringsmæssige udfordringer er unægtelig noget mindre, hvis løberne kan nøjes med at følge postudsætterens spor i sneen frem til posterne.

Træningsgrupperne har mulighed for at få al den service, de ønsker. Minimum er - foruden køb af kort - at de lader WOC-organisationen stå

for løbstilladelserne. I praksis vil det som oftest sige, at Silkeborg OK's skovkontakt klarer opgaven. Træningsgrupperne kan også købe sig til banelægning, postudsætning og -indsamling og få assistance til at finde overnatning. Nogle af de mindre grupper har boet i Silkeborg O-center, (det kombinerede Team Danmark Center og klubhus for Silkeborg OK). De forskellige opgaver i forbindelse med "trænings-pakkerne" til de udenlandske grupper tager medlemmer af Silkeborg OK sig af.

- Jeg tror ikke, at der kommer ret mange træningsgrupper hen over sommeren, hvor løberne har travlt med konkurrencerne. Men i løbet af efteråret begynder der sikkert at komme grupper igen, og så tror jeg bestemt også, at der vil komme en række hold efter Spring Cup næste år, hvor et stort antal landsholdsgreupper jo i forvejen er i Danmark, siger Erik Bobach.

Han glæder sig også over, at Silkeborg Statsskovdistrikt har vist meget stor forståelse for, at verdensmesterskaber i Danmark er en så speciel ting, at der til dels kan ses bort fra den sædvanlige praksis. Statsskoven er indstillet på at give løbstilladelser hyppigere end normalt, men ofte vil det også kun dreje sig om tilladelser til ganske små grupper.



(Foto: Inga Jager)



Kell Sønnichsen

Klubtur til Åhus i Pinsen



ÅhusGården
EFS-gård för Kursor, Konferenser och Läger

Traditionen tro var der klubtur i Pinsen - og ligesom sidste år gik den til Åhus i Skåne.

Området er kendt for sine høje fyrreskove med letløbet, men sandet, bund og detaljeret kurvebillede. Det var ikke specielt svensk, men hvis man ikke kunne læse kurver før turen, så lærte man det!

Som sædvanlig var det et samarbejde mellem Arrangements- og Eliteudvalget, der stod bag - ikke mindst med Henriette J. som den store koordinator og programlægger samt René som den store banelægger.

Årets lejrstafet var som sædvanlig en tommands-stafet, men denne gang med tre(!) baner til hver. Sidste bane var en 800 m sprint på 1:1000. Flere røg for langt...

Med sædvanlig omhu var den sat sammen, så alle i teorien havde en chance for at vinde - og som sædvanlig blev der alligevel stor spredning. Vindere blev Henriette Andersen og Anders Henriksen.

Den lige så sædvanlige Flying Mile blev vundet af Patrick McGrail i tiden 8.07.

Se billeder på næste side.





René og vinduesviskerne

Der var en gang...

en gruppe på ni løbere som tog til England for at deltage i første runde af årets WorldCup. Tre damer og seks herrer skulle forsvare den danske ære i og sydvest for London. Blandt disse herrer var René Rokkjær, Troels Nielsen og Claus Bloch. Torsdag middag d. 28/4 kom løberne flyvende fra nær og fjern (Oslo, Göteborg, Malmö, Kastrup og Tirstrup) og samledes i Stansted lufthavn nordøst for London. Her hentede de deres lejebiler og således startede turen i venstre side.

Jeg valgte af strategiske årsager Kia'en med René som chauffør. Alternativerne var en Torkild Tying i en alt for stor Lexus og Petter Solberg i en lille Peugeot. Allerede fra starten af turen startede underholdningen, idet englænderne ikke havde nøjedes med at placere rattet i den forkerte side, men de havde også byttet om på placeringen af blinklys og vinduesviskere. Dette var åbenbart for svært for den yngste køreskolesøn og derfor brugte han vinduesviskerne til at vise af med - til stor underholdning for bilens passagerer (og især hans co-driver). Dette skete mange gange

inden vi nåede stævnebyen Guildford, men René proklamerede at han nok skulle få "hit-raten" ned under 15 % i løbet af vores 6 dages ophold...

Torsdag eftermiddag blev brugt til en kort o-teknisk træning i et terræn som mest mindede om det der skulle bruges til lørdagens stafetløb, men også en del om det til de andre distancer. Terrænet var en kuperet udgave af typisk sjællandsk terræn, til tider med en del visne bregner i bunden og med nogle enkeltstående rododendronbuske - altså et terræn som virkelig passede os danskere.

Sprint kvalifikation

Rundens første løb bød på en rigtigt god sprint-bane. I universitetsområdet og ved de omkringliggende studenterhuse for University of Surrey (Guildford) havde arrangørerne lavet en utrolig teknisk bane, hvor man virkelig skulle tænke sig om for at komme igennem uden bom - og samtidigt løbe hurtigt.

Ni fra hvert kvalifikationsheat gik videre til mandagens finale og 2/3 af den danske delegation klarede cut'et. René som jo vandt DM sprint i Skåde klarede den ikke (blev 14'er), men Troels (8'er) og undertegnede (4'er) gik videre sammen med Christian Nielsen (vandt sit heat), Chris Terkelsen (4'er) og Anne Konring Olesen (6'er). Derudover blev Helene Hausner 10'er, Maria Konring Olesen 11'er (A-landsholdsdebutant) og Mikkel Lund 11'er.

Personligt havde jeg et ok løb rent fysisk, men missede en enkelt post med 15 sek, hvor det var lettest (slappede for meget af). Bagefter var de fleste af os enige om, at dette var - ud over Skåde - et af de bedste sprint-løb vi havde deltaget i. Det kan anbefales at kigge på www.wcup2005.org.uk hvor kort og baner kan ses.



Forfatteren på andenturen. (Foto: JK2005)

Stafet

I kraft af nogle gode resultater i foråret i Sjællands terræn havde jeg fået æren af at løbe på førsteholdet sammen med Chris og René. Chris skulle løbe førsteturen, idet han skulle nå et fly lige over middag. Hans forældre havde meget belejligt planlagt 2x60 års fødselsdag samme aften og derfor skulle han lige et døgn tilbage til Danmark.

Chris løb godt på førsteturen, han kom ind som 4'er ca. 1 min efter teten (Finland og Danmark 2 med Mikkel) og var tilfreds med sit løb. Jeg løb andenturen og løb et perfekt teknisk løb, men gik noget kold fysisk til sidst. Jeg kom skiftede over til René som løb ud som 6'er og omkring 1 min efter Finland.

På sidsteturen trak Frankrig fra og løb med sejren. René løb rigtigt godt og kom til sidsteposten som den første i en lille gruppe,

hvor placeringerne 2-5 skulle afgøres imellem. Desværre havde René lidt problemer med stempling og da han kom af sted mod målet havde han Norge's førsteholdsløber Øystein K. Østerbø lige bag sig. Øystein er desværre endnu bedre til sprint end René og det fik han at føle i en rigtig publikumsvenlig spurt! Vi blev dermed nr. 3, og dette var den første internationale top 3 stafetplacering for Danmark, hvor Carsten Jørgensen ikke var på holdet.

Stafetten var lidt speciel da der var meget store gaflinger i forhold til hvad der ofte er på stafetter, men det passede os godt.

Både andetholdet og damerne blev nr. 9 (Finlands damer løb med sejren). Undervejs havde Anne sendt Helene først(!) ud på andenturen og Helene sendte Maria ud som nr. 5. En rigtig flot præstation af damerne.

Herfra gik det desværre galt for min krop. Om aftenen fik jeg svedeture og ondt i alle knogler i kroppen - en rigtig dum omgang sygdom, som satte et stop for mine planer for resten af worldcuppen. Jeg skulle have løbet alle distancer, men blev nu nødt til at stå over den klassiske.



Glade franske vindere. Det var den første stafetsejr til Frankrig nogensinde. (Foto: JK2005)

Klassisk

Hvis man troede at Sydengland var flad, så viste det sig at være lige så forkert som den samme udtalelse om Danmark. Dagens baner var 18,0 km for herrerne og 12,4 km for damerne med hhv. 690 og 475 meter stigning.

Blandt de danske herrer var der nogle stykker, som stod over, og det var således kun Troels og René, der løb. Hos pigerne løb alle tre, men Helene havde knæproblemer og fik besked på at udgå ved publikumsposten efter 4,8 km.

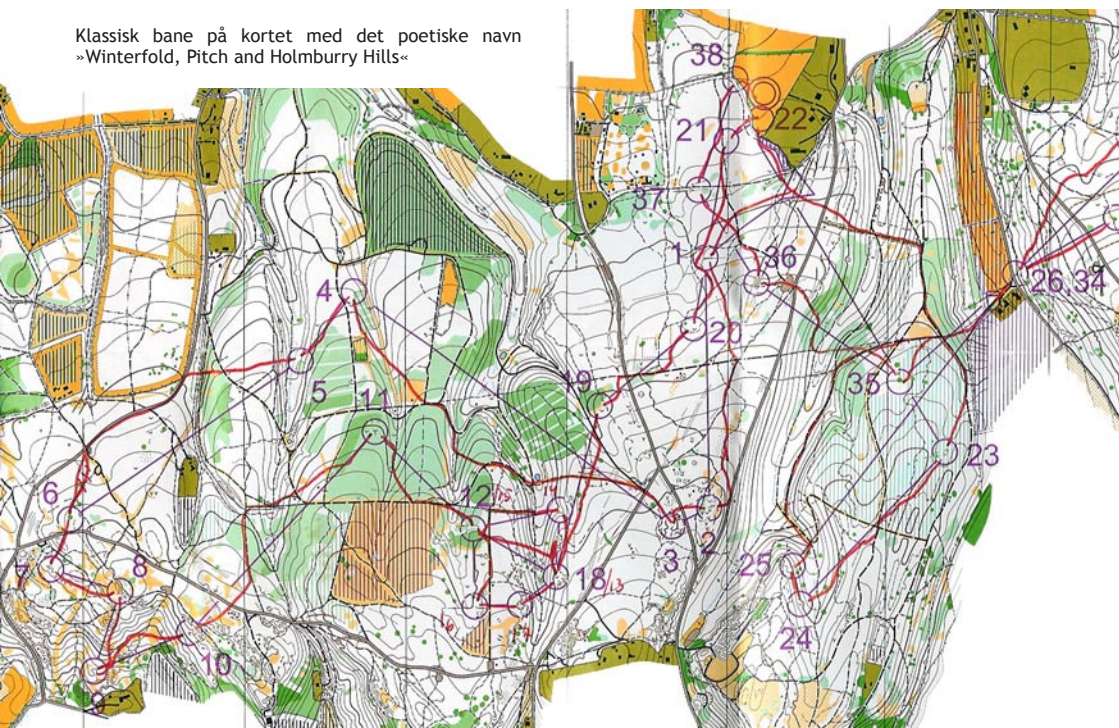
Dagens bedste præstation stod Anne for med en 10. plads og hun viste endnu engang at hun kan være med dér hvor det er rigtigt sjovt. Lillesøster Maria kæmpede bravt og blev nr. 44. "Den røde Ferrari" - schweiziske Simone Niggli-Luder - vandt i overlegen stil med 3 min ned til nr. 2 og 8 min ned til Anne. Hos herrerne stod René for det bedste løb. Han blev 18., mens Troels blev 25. Rene var 6.41 min efter Jani Lakanen fra Finland.

Klassisk bane på kortet med det poetiske navn »Winterfold, Pitch and Holmurry Hills«

Sprint finale

For første gang i historien skulle en worldcup-afdeling afgøres i centrum af en metropol. Helt inde i midten af London, lige syd for Themsen, lå Battersea Park, hvortil vi blev kørt ind i arrangørbusser.

Jeg var stadig lidt sløj, men startede alligevel da det jo er "min" distance. Det gik dog helt til rotterne, idet jeg var så træt at jeg ikke kunne følge med. Banen var ikke specielt teknisk krævende, så det var ellers bare at banke på. Christian klarede sig bedst og tog en 10. plads, 37 sek efter den unge schweizer Daniel Hubmann. Chris var kommet tilbage søndag aften, men flæskestegen sad der vist endnu og han blev 16. Troels har ikke sprint øverst på sin hitliste og han blev da også kun nr. 21. Jeg fik hevet mig igennem til en 25. plads. Anne gav den gas og blev nr. 13, igen rigtigt flot. Norske Anne Margrethe Hausken udklasserede alle de andre favoritter hos damerne og vandt således med 38 sek (på 3,2 km græsplæneløb).



I B-finalerne blev Maria nr. 14, mens René imponerede med en 2. plads og Mikkel blev nr. 6. Helene stod over pga. knæet.

Mellemdistance

Efter lidt regel-problemer ved både stafetten og sprint-finalen, så valgte arrangørerne denne dag, at der ikke skulle være nogen karantænezone for ikke-startede løbere. Derfor fandt vi hurtigt ud af via speakningen at der ventede os en rigtig teknisk udfordring.

Terrænet som sådan var ikke så svært og adskilte sig ikke meget fra det klassiske og stafetten, men der havde tidligere været en del mine-aktivitet i området og dermed var der en del af løbsområdet som var meget detaljeret. I sådant et terræn plejer Chris at være bedst og det beviste han med en 10. plads, 1.41 min efter Andrei Khramov fra Rusland. For de øvrige herrer gik det ikke så godt. René blev 34'er, Christian 43'er, Mikkel 47'er og Troels og jeg delte 59. pladsen.

Hos damerne? Ja, jeg behøver vel næsten ikke fortælle det. Anne løb igen rigtig godt. Hun blev nr. 7, godt 3 min efter svenske Jenny Johansson. Dermed ligger Anne p.t. nr. 8 i den samlede World Cup! Helene blev nr. 44, mens Maria blev nr. 54.

Herefter gik turen via et bad-stop ved stævne-centret tilbage til Stansted lufthavn, hvor vi skiltes og fløj hver til vores. Vi havde alle en rigtig god tur og gode resultater fik vi også med hjem.

Personligt var jeg selvfølgelig træt af at jeg ikke kunne præstere pga. sygdom, men sådan vælger kroppen nu engang at straffe én når man ikke lytter efter den. Jeg havde lige afleveret mit speciale og der var selvfølgelig et stykke tid op til afleveringen, hvor man ikke helt fik sovet nok... Så derfor: Tænk og træn!

Og så lige det lille hængeparti: René nåede ikke ned på de 15% i fejl-brug af blinker/vinduesvisker. Han vil sandsynligvis benægte alt, men han fik aldrig rigtigt styr på det der i løbet af ugen og resultatet lå mere omkring de 25%.



Køreskolens yngste søn opnåede alligevel at komme på podiet. Og således levede alle lykkeligt til deres dages ende. (Foto: JK2005)



[HCA: Hallingdal, Claus på A-landsholdet]



Henriette Jørgensen

Kalender På tværs Find Hjælp

maj 2005

Dato	Dag	Kreds	Arrangement	Kat	Skov/Sted
1	søndag	Øst	Regional Nord 2	C	Aggerbo-Græsted Hegn
		Syd	D-stafet	DS	Harte Skov
		Nord	1. Div.		Tved Plantage
2	mandag				
3	tirsdag				
4	onsdag	Øst	Børne- og Ungdomskarrusellen	B&U	Jonstrup Vang
5	Kr. Himmelfartsdag	SK	Grænsedyt	D	Jørgensgård
		Nord	Kr. Him. Løb	D	Storskoven
		Syd	Grænsedyt	D	Jørgensgård Skov
		Nord	Læs mere om aktiviteten og se hvem, der er tilmeldt fra din klub		Årum Klitplantage
6	fredag				
7	lørdag	DOF	KUM		Vejers Nord
8	søndag	DOF	KUM		Ål

Sådan er udseendet efter at du har logger ind, og klikket på 'Kalender' og valgt maj måned.

O-service III

Som de fleste ved, tabte vi med sølle 5 point til Silkeborg ved den seneste divisionsmatch. Dette skulle vi gerne gøre bedre næste gang den 7/8 i Fussingø, men det kræver at vi får så mange som muligt tilmeldt.

For at undskyldningen om, at man ikke kan finde rundt på o-service, ikke skal kunne benyttes, bringer vi her en forklaring på, hvordan man tilmelder sig løb via o-service og så regner vi med at se dit navn på startlisten snart!

Login

Som altid skal du starte med at logge på www.o-service.dk (den lille røde dør i øverste højre hjørne af skærmen). Log-in kan fås ved at skrive en mail til Knud Sørensen på ks@iptech.dk.

Vælg 'Kalender' i øverste menubjælke og dernæst - i venstre side af skærmen - hvilken måned du vil se løb for. Herefter vælger du det relevante arrangement i kalenderen. Ønsker du at læse instruktionen til løbet kan du klikke på den lille jordklode ved siden af arrangementet og et nyt vindue med løbets hjemmeside åbner. Når du har valgt arrangement (klikket på løbsnavnet i kolonnen 'Arrangement') kan

Dansk Park Tour 3 d. 9. juni 2005

Arrangement: Dansk Park Tour 3 Arrangør: Mariager OK
 Tilmeldingsmodtager: Keld Østergaard
 Indbetaling til: 7230 1036850
 Østjysk Bank

09-06-2005 Dp, Mariager

Der er tilmeldt følgende til denne aktivitet fra OK Pan Århus:

Navn	Alder	Brik	Klasse	Pris	Bemærkning
Marie Hauerslev	15	0	D 13-16	60,00	
Mia Egander	16	0	D 13-16	60,00	
Hanne Møller Andersen	48	0	D 45-54	70,00	
Lasse Grøn	15	0	H 13-16	60,00	
Kell Sønnichsen	37	107618	H 35-44	60,00	
Poul Egander Grøn	54	0	H 45-54	70,00	

Samllet pris:

380,00

Tilmeldingsfrist: 2. juni 2005
 Tilmeldte 53 heraf 6 fra OK Pan Århus

Tilmeld flere

Vis alle tilmeldte

Rediger

Sådan ser det ud, når du har valgt et løb og vil enten tilmelde flere (dig selv og/eller din familie) eller redigere din egen tilmelding.

du se en liste over, hvem der er tilmeldt fra din klub. I højre side vil der nu være en knap med skriften 'Tilmeld flere'. Når du klikker på denne har du mulighed for at tilmelde dig og/eller andre fra din familie. Når du er tilmeldt vil der ud for dit navn være en lille knap med skriften 'Rediger'. Dette giver dig mulighed for at ændre i din tilmelding - f.eks. hvis du ønsker at ændre klasse eller skrive en meddelelse til klubben om at du ønsker kørsel/ kan tilbyde kørsel.

Hvilken klasse skal jeg løbe?

Nogle gange fremkommer din løbsklasse automatisk andre gange skal du selv vælge. Husk at tjekke om du er tilmeldt den rigtige klasse og at den rigtige afgiftsklasse er valgt. Er du i tvivl om hvilken klasse du kan/skal stille op i er du selvfølgelig altid velkommen til at kontakte sekretariatet, så hjælper vi dig gerne.

Hvem kan jeg køre med?

En del af klubbens medlemmer har ofte brug for kørsel til diverse løb rundt omkring i Danmark. Det er derfor vigtigt at du husker at notere om du har mulighed for at medtage andre løbere. Dette gøres i rubrikken bemærkning til egen klub nederst i formularen, der fremkommer når du har klikket på 'Tilmeld flere' (eller 'Rediger', hvis du allerede har gemt din tilmelding).

Løbere, der ønsker kørsel, har dermed mulighed for at kontakte dig ved hjælp af funktionen 'Find' i øverste menubjælke og dernæst vælge 'Løber' i venstre side.

Hvor deltager mine venner?

Specielt som ny i klubben kan det være svært at overskue hvilke løb man skal deltage i. Stort set alle løb er åbne for alle, men langt fra alle løb er lige højt prioriteret af klubbens

medlemmer, og det er lidt ærgerligt, når man kun får sig tilmeldt løb, hvor ingen andre fra klubben deltager. Har du svært ved at få et overblik, kan det derfor være en hjælp at benytte 'Find' funktionen som beskrevet ovenfor. Her kan du søge efter en af dem, du plejer at træne sammen med, og når søgeresultatet fremkommer kan du klikke på vedkommendes navn, og så fremkommer alle hans/hendes tilmeldinger. Når listen med løb vises, har du mulighed for at vælge et arrangement direkte ved at klikke på løbet på listen, så du ikke skal tilbage til kalenderen for at kunne lave en tilmelding.

Hvad står der på min løbskonto?

Når du tilmeldes til et løb via o-service trækkes startafgiften automatisk på din løbskonto ved datoen for sidste tilmelding.

Med o-service er det blevet let at følge med i din saldo og få sat penge ind i tide. Du kan enten klikke på dit navn i listen over tilmeldte, når du er registreret med en tilmelding. Alternativt kan du klikke på 'Løber' i øverste menubjælke og dernæst vælge dig selv. Der fremkommer nu en liste over alle løb du er tilmeldt til i kalenderåret.

Nederst på siden er opgivet 'balance for hele året'. Står balancen på minussiden er det om at få indbetalt nogle penge snarest muligt, og står den på plussiden er det om at få tilmeldt sig nogle flere løb. Umiddelbart over balancen står øvrige posteringer, såsom dine indbetalinger samt forbrug af øl/vand på Silistria ('forbrug på Silistria'). Dette trækkes nemlig også på løbskontoen.



Hjælpetræner søges

Ungdomsafdelingen søger en hjælpetræner, der kan hjælpe med afviklingen af den ugentlige ungdomstræning.

Ungdomstræningen foregår hver mandag fra kl. 16 til ca. 18.30, og der deltager hver gang mellem 15 og 20 ungdomsløbere. Udover træningen forsøger vi at lave nogle weekendture og mere sociale arrangementer. Vi er i forvejen to trænere, men kan godt bruge en ekstra person til at hjælpe med det praktiske i forbindelse med de enkelte træninger, skygning, og eftersnak. Derudover vil det også være rart, hvis du havde lyst til at arrangere og deltage i weekendture.

Gerne en pige: Da vi i forvejen er to mandlige trænere, kunne vi godt tænke os en pige. Dette er dog ikke et krav, men blot en opfordring til alle de piger, der kunne have lyst.

Kvalifikationer: O-løbs erfaring er ikke så vigtigt. Det vigtigste er, at man har lyst til at deltage aktivt i ungdomsarbejdet, og mod på at have med ungdomsløbere at gøre. Og så skal man selvfølgelig have mulighed for at deltage de fleste mandage.

Arbejdsopgaverne vil blive delt mellem trænerne alt efter interesse og tid.

Tiltrædelse: Snarest muligt.

Henvendelse: Har du lyst, eller vil vide mere, så henvend dig hurtigst muligt til en af de to ungdomstrænere: Torbjørn Gasbjerg (22515156), Morten Pedersen (86120668 / 22141207) 980595@ps.au.dk.



Thomas Hjerrild

Træningsplan

26/5 LK >2 t., let terræn

31/5 INT 4x3km på 1900-stafet runden

2/6 LK >2 t., let terræn/sti

7/6 INT 2x3,5 km o-intervaller

9/6 LK Let

14/6 INT 10x4/2, trekanten (tilpasses)

16/6 LK Bundtur, >2 t. (P)

21/6 DT 3(4) x terræn-DT-runde / 5min.

23/6 LK Bakkekøring, >2 t.

Resten af juni, i juli og til 9. august bestemmes træningen af de fremmødte. Altså stadig træning tirsdag og torsdag gennem sommeren.

I august bliver der igen intensiv træning tirsdag og længere / roligere træning torsdag.

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@kontaktlinseinstitut.dk

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
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	
7/8	A	Fussingø	Mariager OK	1. Div.	28/7
13/8	C	Fanø	OK Esbjerg	Fanø Weekend	
14/8	B	Fanø	OK Esbjerg	KM-Klassisk, Fanø Weekend	
14/8	C	Allestrupgård plantage	Randers OK	2. Div.	
20/8	Bs	Frederikshåb Øst	Kolding OK	JFM-Stafet, SL	
21/8	A	Munkebjerg	OK Snab	JFM-Klassisk, SRL, JRL	9/8
27/8	A1	Gribskov Esrum	OK SG/Kildeholm OK	DM Kort, SRL, JRL	15/8
28/8	A2	Grønholt Hegn	Allerød, Skærmø, PI Midgårdssø, SL		
4/9	C	Silkeborg Vesterskov	Silkeborg OK	3. Div.	
7/9	Dn	Hou Skov	Mariager OK	NJM-nat 1	
10/9	A	Holstenshus	Faaborg OK	DM Stafet, SL	
11/9	A	Brahetrolleborg	Odense OK	DM Klassisk, SRL	

SRL = Seniorrangliste, JRL = Juniorrangliste, SL = Stafetliga.

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.orienteeering.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
Guldsmegade 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.

Ats.: OK Pan

v/Henriette Jørgensen

Ingerslevs Bouleværd 25, 4. tv.

DK-8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
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
Juli	»Sommerferie«			
3/8	*Risskov	Jan og Peter Overgård	Vandrerhjemmet	
10/8	*Storskoven	1900		
17/8	??	Else Hass, Berit Vendelbjerg, Lise Flindt		
24/8	Dollerup Bakker	Viborg OK		Supertræningsløb
31/8	*Vilhelmsborg	Martin Jensen, Martin BP	Godset	
10/9	*Marselisborg Nord	Bradford & Snerum	Silistria	

Løb markeret med * foran terræn er gratis for klubbens medlemmer.

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

Starttid: Kl. 18-18.30 - Fra september dog 13-13.30.

Pris: Træningsløb arrangeret af OK Pan på klubbens egne kort 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