



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

Hænger ud af halsen	3
Nyt fra sekretariatet	4
Arrangementssiden	5
Vi blev da i 1. division	5
Panisterne på Grønland	6
VM i Aichi, Japan	8
WOC Nyt	9
Sol, strand og ingen myg	10
Schweitz 5-dages	12
Jysk-Fynske mesterskaber	16
DM Kort og Midgårdssormen	17
VM handler ikke kun om VM	20
Skt. Hans løb	21
Begyndertræning	22
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
613	13/10 2005	oktober 2005
	Klubmesterskabsindbydelse	
	DM Klassisk, stafet og lang	
	World Cup afslutning	
614	17/11 2005	november 2005
	Indkaldelse til generalforsamling	
	Udvalgsberetninger	



Hænger ud af halsen

Før du er færdig med dette nummer, så er der en ting, der vil hænge dig ud af halsen!

Der vil nemlig i dette nummer være utallige opfordringer til at melde dig til hjælper til WOC 2006. Både sekretariatet, Bent Nørgaard og såmænd også mig selv har gjort nogle artikler, hvor vi dels gør opmærksom på den nye crew-hjemmeside for WOC 2006 (crew.woc2006.dk) og dels - endnu en gang - opfordrer dig til at melde dig som hjælper.

Så nu er det gjort for første gang. De tre næste kan du så enten pudse glorien med, fordi du allerede har meldt dig, eller tage som en række prikken til din dårlige samvittighed, fordi du endnu ikke har gjort det. Og så vil det under alle omstændigheder hænge dig ud af halsen - jeg ved det godt :-)

Ikke et ord om Micr-o

IOFs vedtagelse af, at der kan/skal/må være micr-o til WOC 2006 har afstedkommet en hel del diskussion. Dette nummer er micr-o fri zone!

For uforstående, så er micr-o noget nyt opfundet til Nordiske Mesterskaber i år. På en del af banen vil der være en bunke poster i terrænet, men man må kun klippe den korrekte, og der er ingen kontrolnumre til at hjælpe. Orienteringen - og korttegningen - skal altså være meget nøjagtigt. Deltagere i vintercuppens ultra-sprint vil nikke genkendende til ovenstående. Klipper man forkert får man strafunder. Konceptet er lånt fra skiskydning, hvor forbiere også giver strafunder. Og hermed er det sidste sagt om micr-o i denne omgang.

/Kell.



Ferien er slut

Så er sommerferien overstået. Både træningsløb, ungdoms- og klubtræning er kommet godt i gang igen og de spændende kort fra sommerens o-eventyr er sat i mappen.

Flere har bidraget med beretninger fra sommerens løb, som kan læses i dette nummer af Pan-Posten. Der har været mange spændende løb på programmet, og der har været deltagelse af klubmedlemmer i meget, lige fra Artic Midnight Orienteering på Grønland til træningsløb i Skagen. Og derimellem findes diverse flerdages stævner i Italien, Frankrig, Tjekkiet, Sverige, Norge og mange andre steder. Så selvom det har været ferietid, er det altså ikke ensbetydende med at klubbens medlemmer smider benene op og trækker solhatten ned over øjnene.

crew.woc2006.dk

Sådan bliver det forhåbentligt også næste år - altså at klubbens medlemmer møder talstærkt op til nye sommer o-eventyr. I modsætning til i år skulle der dog gerne være flere der beslutter sig for et bestemt arrangement, nemlig WOC 2006 og WOC Touren. Vi håber at så mange som muligt af klubbens medlemmer møder talstærkt op som hjælpere ved arrangementet og er med til at skabe et fantastisk stævne for alle landshold, for publikum og for alle officials - det bliver helt sikkert en stor oplevelse!

Har du ikke allerede meldt dig som hjælper, ved vi at Elin Holm (VM-crew koordinator) gerne tager imod din tilmelding. Du kan finde mere information om 'crew-programmet', arbejdsopgaver, overnatning m.m. på crew-hjemmesiden som du finder på <http://crew.woc2006.dk>.



Begynderkurser i efterår/vinter

På mere kort sigt står der begynderkursus på programmet, hvor vi også håber at se en del af klubbens medlemmer, især de nyere.

Begynderkurserne bliver tilrettelagt lidt anderledes i forhold til tidligere år, men udbyttet bliver bestemt ikke ringere.

I forbindelse med 4 lørdagstræningsløb vil vi lave en længere instruktion inden løbet. Instruktionerne vil have fokus på enkelte momenter indenfor orienteringsteknik og vil være af ½-1 times varighed. Efter hver instruktion deltager vi i dagens træningsløb, hvor banerne vil være lagt, så det er nødvendigt at anvende de teknikker, der er gennemgået på instruktionen.

Alle er velkommen til at deltage i instruktionerne, selv om man ikke kan komme alle gangene eller selv om man tidligere har deltaget i begynderkurser. Det er ikke nødvendigt at være medlem af klubben for at deltage, så tag gerne venner og veninder med.

Alle instruktionerne starter kl. 12:00 på Silistria uanset hvor træningsløbet finder sted!

Vi håber på denne måde at træningsløbene bliver mere attraktive, og der derved kommer flere deltagere.



Arrangementssiden



Kell Sønnichsen

Klubfest 5. november 2005

Årets klubfest løber af staben den 5. november kl. 19.00.

Traditionen tro afholdes festen på Silistria og igen bestiller vi mad fra vores gode slagter i Lystrup.

Der vil blive solgt drikkevarer til rimelige priser i baren.

Prisen for dette fantastiske arrangement bliver:

Voksne: 160 kr

Ungdom: 100 kr.

Tilmeldingen er bindende og skal ske senest den 30. oktober 2005:

- På opslag på Silistria
- Til Trine Kristensen på tlf. 22 620451 eller e-mail: tk@marksconsult.dk
- Til Caroline M. Andreasen tlf. 40 549145 eller e-mail: cma@studmed.au.dk

Husk at arrangementsudvalget har brug for assistance både før og efter festen. Vi vil derfor opfordre alle til at melde sig med en hjælpende hånd.

Arrangementsudvalget

Randi Scheel rskh@stofanet.dk

Katrine Olesen
katrine_olesen@hotmail.com

Trine Kristensen TK@marksconsult.dk

Anne Skaug skaug@privat.dk

Caroline Andreasen CMA@STUDMED.au.dk

Christina Jacobsen cbjakobs@imv.au.dk

Vi blev da i 1. division

Overskriften siger egentlig det hele. Heller ikke ved divisionsmatchen i Fussingø den 7/8 lykkedes det at slå Silkeborg, og det er derfor dem, der repræsenterer Nordkredsen i Divisionsfinalen.

Nydannede Mariager Fjord OK, der er en sammenlægning af Mariager OK og Hadsund OK, stod for et udmærket løb i Fussingø med en lille intim stævneplads lige ned til en dam med svaner - undtagen når kameraet var fremme.

Desværre hjalp det ikke, at det denne gang var forholdsvis tæt på de hjemlige dyner, for endnu en gang måtte vi se os slået af Silkeborg OK, og denne gang lidt mere end sidste gang: 82 - 93. Silkeborg har med maksimumpoint sat sig solidt i spidsen af 1. division i Nordkredsen. Vi får så se, om de kan gentage sidste års triumf ved divisionsmatchen. I hvert fald skal der lyde et held og lykke fra mig.

Vender vi blikket ind i egen andedam, så var det tydeligt, at den endnu en gang var bane 2A, der var vores primære akilleshæl. Her får Silkeborg 13 point mere end os - og dermed rigeligt til at dække deres 11 points sejr. Vi mangler altså de der hurtige H15-16 løbere...

Eneste trøst er, at vi da forbliver i 1. division - i modsætning til den mangedobbelte vinder af divisionsturneringen, Farum OK, der i Østkredsen for første gang nogensinde må se sig rykke ned i 2. division.

Og så kan klubbens medlemmer se frem til at kunne deltage i et ustresset løb i Finderup Øvelsesterræn den 2/10, mens man hepper på Silkeborg OK.



Helga Harly

Panisterne på Grønland

Den 18. juni 2005 mødtes tolv forventningsfulde orienteringsløbere i Kastrup lufthavn for med Air Greenland at begive sig til Arctic Midnight Orienteering i Ilulissat (Jakobshavn) på Grønland. Gruppen bestod af to personer fra Hillerød OK, to fra Horsens OK, to fra Grenå OK og seks fra OK Pan, alle godt oppe i årene, men med lysten til nye oplevelser i behold.

Vi havde et kort ophold i Kangerlussuaq (Sdr. Strømfjord), hvor vi skiftede til et indenrigsfly, som bragte os til Ilulissat. Vi blev indlogeret på vandrehjemmet, hvis leder, Ole Gamst, er dansker og gift med en grønlandsk pige. Han er desuden formand for den lokale

orienteringsklub, som er den eneste på Grønland. Vi skiftedes til at lave middagsmad og fik hver aften en lækker middag, som de pågældende kokke havde lagt hele deres sjæl i. Dertil rødvin, men ikke i stride strømme, da en 3 liters karton vin medbragt i flyet fra Danmark gør et godt indhug i den tilladte vægt og således i sig selv begrænser mængden, der er til rådighed.

Optakt

En af de første aftener fik vi lov til at deltage i o-klubbens almindelige træningsløb og her fik vi en forsmag på, hvad det vil sige at løbe orienteringsløb på Grønland. Vi var vældig tilfredse med at få denne lille generalprøve, før det for alvor gik løs, for det viste sig jo faktisk at være temmelig meget anderledes end det østjyske landskab, vi er vant til.

Her er ingen skove med forskellige grader af gennemløbelighed, ingen stier, grøfter eller andre ting man kunne tage bestik af. Til gengæld er der masser af fantasifuldt formede vandhuller, store moseområder og klipper, som man så let som ingenting kan blive fanget af, når man bevæger sig hen mod et sted, hvor man mener, at der er en post og opdager, at det er der også, men at den desværre befinder sig 3 meter under den klippekant, hvorpå man står, og at det indebærer en større omvej at komme til den. Med tiden lærte vi dog, at den slags små overraskelser er vist på kortet med en bestemt signatur.

Dygtige korttegnere fra OK Pan har sørget for at der nu eksisterer fine orienteringskort over området ved Ilulissat. Frygten for at fare vild, som man kunne have i forbindelse med den misvisning, der eksisterer på grund af den magnetiske nordpol, viste sig at være ganske ubegrundet - den er der nemlig taget højde for på kortet. Der kan selvfølgelig være mange andre grunde til at man farer vild og det lykkedes da også for nogle af os af og til.

Orienteringsfestival

Selve "Orienteringsfestivalen" bestod af 3 løb:

- 1: Introduktionsløb, et pointløb med samlet start
- 2: Uofficielt Grønlandsmesterskab
- 3: Arctic Midnight Orienteering med start kl. 24.00

Ved introduktionsløbet blev vi budt velkommen af borgmesteren, der ligesom flere af de lokale klubmedlemmer, var iført nationaldragt, og vi følte rigtigt, at vi var byens gæster.

Ved de to sidste løb var det desværre regnvejr med det resultat at klipperne var glatte som

var de smurt med sirup og for det sidste løbs vedkommende havde midnatssolen desuden gemt sig under et tykt lag skyer. Trods disse genvordigheder fik vi dog en klar fornemmelse af nogle veltilrettelagte løb, hvor alle lokale kræfter var lagt i for at arrangementet skulle løbe af stablen på en god måde hvilket lykkedes til fulde.

Vores nationale stolthed fik et lille løft, da det viste sig at en landsmand, oven i købet fra Pan, vandt midnatsløbet på 20 km distancen.



Lasse Svenningsen ved en bemandet kontrolpost. Han vinder den lange distance (20100 m, 800 m stigning) i tiden 3.16.25 - 5 minutter foran nummer to. (Foto: Flemming Nørgaard).

Lørdag aften var der afslutning med præmieuddeling og en formidabel festmiddag med alt hvad hjertet kunne begære af lækker mad. De specielle grønlandske specialiteter som hvalspæk og ammassetter gik de fleste danskere dog i en stor bue udenom.

Også andet end o-løb

Vi havde 9 overnatninger i Ilulissat og senere 4 overnatninger i Kangerlussuaq så der var rig lejlighed til at opleve andet end orienteringsløb.

Vi var på en dagssejls til Egi-bræen, som dog ikke fandt det passende at kælvne på det tidspunkt, vi var der, men sceneriet var overvældende. Det var ligeledes sejlturen på

Isfjorden, hvor det ene kæmpe isbjerg efter det andet manifesterede sig med forskellige former, der kunne være alt fra højhuse til alpetinder alt efter ens fantasi.

Den 21. juni deltog vi i fejringen af nationaldagen startende med korsang og taler på rådhuset, procession med faner til kirken, hvor vi overværede gudstjenesten, opvisning i kajaksejlds inkl. grønlændervending og senere musik, kaffe, kager og igen taler i kulturhuset, alt sammen vældig fornøjeligt. Da vi var de sidste dage i Kangerlussuaq, blev der lejlighed til at komme en tur ind på indlandsisen. Der er ca. 40 km fra byen til randen af isen og det foregik i en bus, da der her, som et af de få steder på Grønland, måske det eneste, er lavet en vej ind til isen. Den blev lavet af amerikanerne da Kangerlussuaq var en amerikansk base og den blev senere brugt som testvej af folkevognsfabrikkerne. Vi gik et stykke vej ind på selve isen, som nærmest lignede et oprørsk hav, som pludselig var frosset til is. Tanken om at der de næste 800 km i østlig retning kun var is, var lidt skræmmende.

Vi var enige om, at vi havde haft alle tiders tur og som førstegangsrønløbsfarer er lysten til at komme derop igen i hvert fald til stede. Når man er over 60 år, som alle i gruppen var, er der billige flybilletter at få. Vi synes måske det var lidt synd for de lokale klubmedlemmer, hvoraf de fleste var unge, at der næsten kun var gamle med fra Danmark, men prisen for en normal billet sætter jo nogle begrænsninger.

En ting der er vigtig at have med til Grønland er et myggenet, - myg er der rigtig mange af.



Kell Sønnichsen

VM i Aichi, Japan

Præstationerne ved dette års VM var lidt som banerne: op og ned. Toppunktet var Chris Terkelsens sølvmedalje, men ellers var det svært at se guldmedaljerne - især med Pan-brillerne på.

Forudsætningerne var også lidt blandede. I sidste øjeblik måtte René Rokkjær melde afbud pga. et knoglebrud i foden, og så måtte Claus Bloch som reserve lade Marlene fejre sin fødselsdag alene, mens han drog til Japan.

Desværre kiksede det for ham i favoritdistancen, sprint. Ved kvalifikationen røg han ud i »årets bom«, og den slags gør man ikke ustraffet: 3. sidste plads - 7½ minut efter Emil Wingstedt, Sverige. Overraskende var det så, at det lykkedes at kvalificere sig til langdistancefinalen - uden at resultatet der blev særlig spændende.

Som trøst er det dog tilladt at foretage små hop på stedet over Chris Terkelsens sølvmedalje på mellemdistancen. Den dag var marginalerne med ham.



Claus Bloch starter ved Sprint kvalifikation. Desværre blev det ikke til mere. (Foto: WOC 2005 arrangørerne).

Nyt om WOC 2006 - Af: Bent Nørgaard

Nu har WOC's "crew" fået egen hjemmeside

Klik dig ind på WOC's hjemmeside og videre til hjemmesiden for de frivillige - eller gå direkte til crew.woc2006.dk.

WOC's "crew" - de mange hundreder af frivillige, der bliver brug for i de hektiske VM-dage sidst i juli og først i august næste år - har fået deres egen hjemmeside. Efter en lidt stille start sidst på foråret er der nu fuld gang i opbygningen af hjemmesiden.

Crew-siden er en underside på WOC-hjemmesiden (www.woc2006.dk). Gå ind på WOC-hjemmesiden så finder du i menuen til venstre den nye kategori "Crew". Med et klik her kommer du videre til en nærmere præsentation af crew-hjemmesiden, hvor crew-kordinator Elin Holm Jensen bl.a. skriver:

"Det er formålet med denne hjemmeside at præsentere al den information, og mere til, der har betydning for alle de mange frivillige hjælpere, som et så stort arrangement kræver. Velkommen til WOC Crew-hjemmesiden og god fornøjelse med brugen."

Så alle medlemmerne af arrangør-klubberne

opfordres hermed til jævnligt at aflægge hjemmesiden et besøg. Der vil løbende komme nyt med speciel interesse for de mange frivillige.

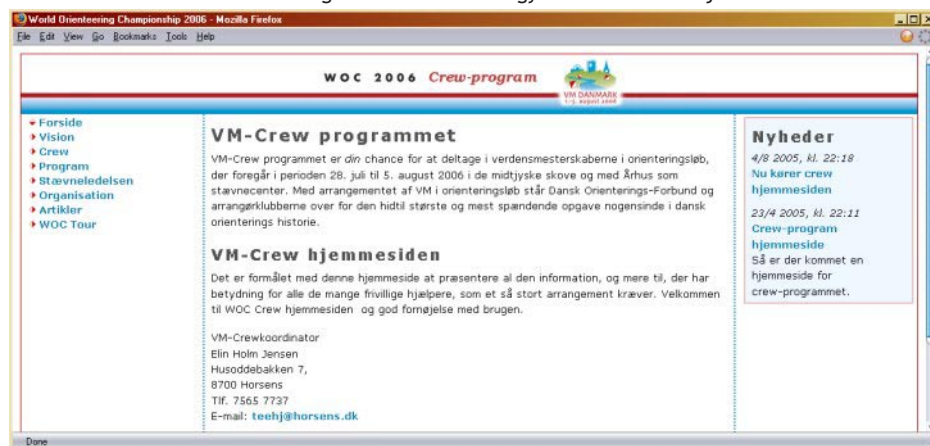
Meld dig som frivillig

Har du ikke allerede fået meldt sig som frivillig til WOC, så kan du også gøre det via hjemmesiden.

I menuen til venstre klikker du igen på ordet "Crew", og der fremkommer et dokument, hvor der under overskriften "Tilmelding" er et link til at downloade tilmeldingskupon.

Husk at der er brug for alle medlemmer fra arrangør-klubberne - og mange flere til. Inviter familie og venner med til at få en stor oplevelse som frivillige hjælpere.

Husk også, at selvom der på WOC-logoet står 1.-5. august, så er det langt fra de eneste dage, der er behov for hjælp. Tilmeldingsskemaet begynder ved den 27. juli.

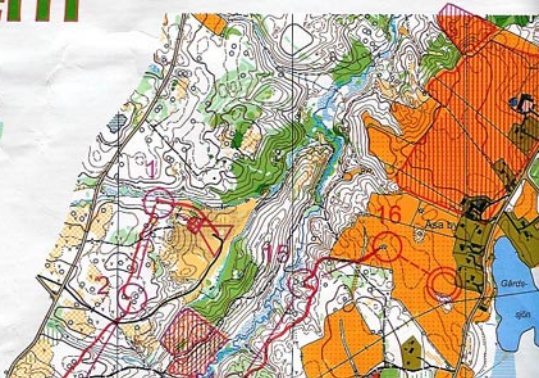


Ljuset vid Vättern

skala 1:15 000
ekvidistans 5 m
utgiven 2005



grundmateriel: drb-kartografi
fältarbete och P-O Derebrant
digitalisering: Perola Olsson
godkänd SOFT: F1251
godkänd LMV: 2005-07-01
tryckning: I Tjeckien, för Carlsson&Svanberg AB



René Rokkjær, Henriette Jørgensen

Sol, strand og ingen myg

Reportage fra "Skawdyst" og O-ringen.

Ja, det lyder jo næsten som om sommerferien i år ikke stod på orienteringsløb. Meeen - sådan er det selvfølgelig ikke. Egentlig var der ikke de store planer, men vi drømmer vel alle om list sol, sommer og lækre badestrande, så da Skive AMOK annoncerede træningsløbsweekend i det eksotiske Skagen, var der ingen tvivl i vores sind - det måtte vi med til og Trine og Ebbe var ikke svære at lokke.

Vi lagde ud med en glimrende baner i klitterne på Råbjerg plantage kortet. Ja, René havde jo godt nok forsøgt at bilde os ind, at det nok var en hurtig, lidt kedelig plantage, da han skulle give råd til, hvor hurtigt man kunne løbe der, men heldigvis tabte han da alligevel selv konkurrencen om at estimere hinandens km-tider, så vi bar ikke nag. Det orkede vi faktisk næsten heller ikke efter den glimrende bane i bagende sol, vindstille og stort set kun åbne klitter, men lidt let mobning blev det da til og en kæmpe isvaffel ved solnedgangskiosken i Gammel Skagen.

Susi og Leo er jo desværre forsvundet, men vi forsøgte at holde Skawdyst traditionen i

live med en god gang spis-hvad-du-kan-Ribs på Jensens Bøfhus, hvor de kække o-løbere måtte se sig slået af Heidi Lamsebamse Filtenborgs kæreste, Peter.

Nu var depoterne fyldt op, dog med klar overvægt af dem med proteiner i, og det var lagt op til en spændende dyst i Højengran - og ikke mindst mere lige dyst efter at Trine "jeg-er-hurtigere-end-i-tror" Kristensen havde fået justeret sit tydeligvis urimelige handicap fra første dagen. Hun vandt dog alligevel konkurrencen, så vi må nok se på yderligere justeringer frem mod næste års dyst, hvis Skive eller andre bestemmer sig for at gentage det rigtigt fine og succesfulde arrangement.

Efter en lille uges restitution og genskabelse af væskebalancen drog vi atter mod nord, dog også lidt mere mod øst denne gang idet Hakarpspojarna (IKHP) havde fået overtalt René til at komme til O-ringen, der i år foregik i Småland, med stævnecenter i Skillingaryd 40 km syd for Jönköping. Henriette havde, belært af erfaring fra sidste års D21Lang, valgt at satse på D21 med baner der så overkommelige ud - men det gjorde de jo også sidste år...

IKHP havde sørget for en hyggelig lille "stuga" til os. Göran, ham der stod for O-ringens Superelite, havde brugt en del tid på at undskylde hyttens størrelse, så det var med

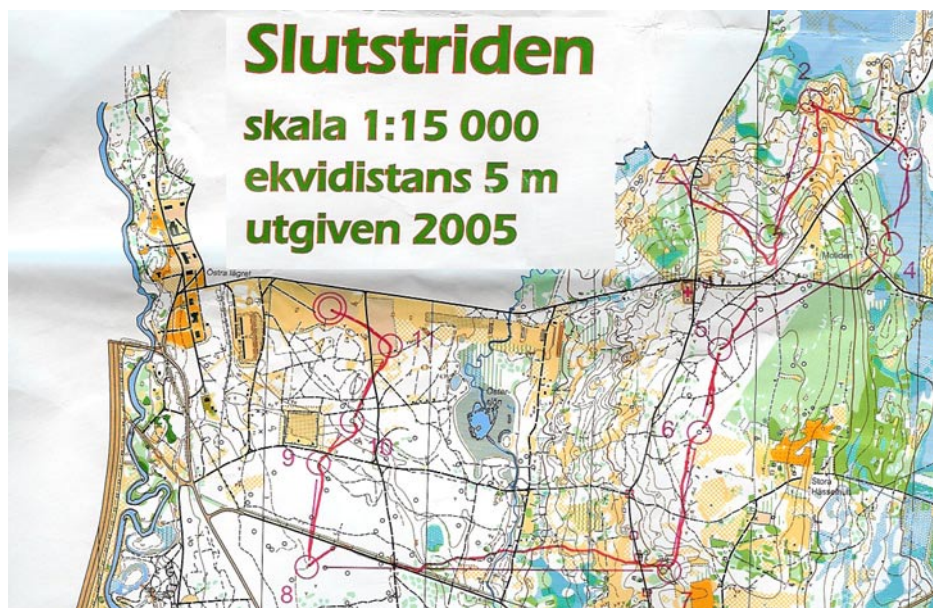
lidt nervøsitet vi kørte mod Starkeryd - et byskilt snarere end en by. Men ingen grund til uro; det var et rigtigt fint hus helt ned til en sø. Meget idyllisk og helt ideelt, da den meget omtalte tørke(?), Sverige ifølge nyhederne led under, viste sig fra sin værste side, med regn og blæst den første nat.

Første etape foregik i rigtigt danskervenligt terræn, så Henriette fik en flyvende start og René missede paparazi-tjansen i opløbet, til dels på baggrund af skønnet målgang baseret på Skagen km-tiderne og ikke mindst pga. regnskyllt der ankom til målområdet samme tid som Henriette - argh, den pokkers tørke!

Efter 2. etape var det hviledag for Henriette og klart til første etape for René. Supereliten var i år kortet ned til 4 etaper og første afdeling var en sprint i Värnamo. René skulle møde i god tid, så Henriette havde god tid til at lege turist i Värnamo. Nej, nej, mere spændende er den heller ikke og så regnede det stort set hele tiden - slutter den tørke ikke snart? Men sprinten var spændende, og Per Forsberg

(næste års VM-speaker) sørgede som sædvanligt for interessant speakning. Lige spændende nok blev det da også da de annoncerede René som ny bedste tid på forvarslingen, 25 sek. bedre end Valentin Novikov. Pyha, pludseligt blev det meget varmt der midt i regnen. Desværre viste det sig at René var kommet til at løbe til post 9 (forvarslingen) før post 8 og måtte dermed sige farvel til en placering, der ellers lå blandt de aller bedste (top 3), men de kan bare vente sig i Japan... [Dette er skrevet før René måtte melde afbud, red.]

De næste dage bød på spændende konkurrencer, gode kort og lækre stævnepladser for os begge. Og regn. Resultaterne gik lidt op og ned, men Henriette var fint tilfreds med at have arbejdet km-tiderne ned omkring 10, og René kunne mærke benene blev bedre dag for dag og så fortrøstningsfuld frem mod VM. Begge var vi lykkelige og forundrede over at have været i Sverige en hel uge uden at have set en eneste myg!? Det må være pga. tørken...





Jakob Holm

Schweiz 5 dage 2005

Sidste gang jeg var til løb i Schweiz var i 1980, så det var jo et par dage siden.

Det jeg husker fra det stævne, er nogle meget stejle og lange skrænter, nogle meget mudrede stævnepladser, schweizerne evne til at løbe ekstremt hurtigt ned af de meget stejle og lange skrænter, et velorganiseret stævne, løbet tæt på Jungfrau i 2000 m højde i stridt uvejr, så selv den mindste bæk lignede en rivende flod, en campsite beliggende mellem to floder, så vores teltplads sejlede rundt i det meget regnvæjr.

I år var stævnecentret med campsite henlagt til den region, Tessin, der stikker ned i Italien lige nord for Milano. Der var omkring 10 Pan'ere af sted til stævnet. Stævnecentrets placering i en lille by Tenero var på mange måder ideelt. Stævnecentret var et stort (2-3 km²) sportscenter med masser af forskellige

faciliteter: volleyball, beachvolley, tennisbaner, fodboldbaner, svømmestadion (10 metervippen manglede), klatrevægge, bordtennisborde, fitnesscenter, skateboardbane, rulleskøjtemuligheder, 6 sporet atletik-tartanbaner, flisbelagt joggingbane, udendørs mølle, dam og skak og andre sportsfaciliteter til fri afbenyttelse. Desuden var der bygninger med haller, kantine, café, omklædningsfaciliteter, mødelokaler og andre rum. Derudover lå dette center direkte ned til den af nogle kendte sø, Lago di Maggiore, så der var oplagte muligheder for et søbad før eller efter løbene. Det eneste, jeg decideret savnede, var noget mere skygge på teltpladsen, for solen bagte løs det meste af dagen.



Marie, Jan og Hanne ved at rejse telt, Tenero. (Foto: Jakob Holm).

Jeg ville selvfølgelig gerne være acceptabelt løbende til dette stævne, så jeg havde trænet lidt ekstra de sidst par måneder. Det resulterede i, at jeg blev bedre løbende, men ca. tre uger før stævnet gik det så ud over min ene akillessene. Derfor slog jeg mig i disse tre uger på cyklen i håb om at bevare lidt form og at akillessenen ville få det bedre.

Derfor var det en lidt spændt o-løber der startede Uno'en for at komme til o-løb. Apropos Uno'en: efter en rastepladsovernatning nord for Würzburg ville den ikke starte, så jeg fik brug for mit Falck-abonnement. Derefter gik det stærkt mod Lago di Maggiore og 1. etape.

Først noget orienteringsløb

Nu var det hverken værre eller bedre end at 1. etape var et by-orienteringsløb (i byen Bellinzona). Der skulle selvfølgelig løbes hurtigt i gaderne for at kunne være med og det var jo ikke min senes livret, så resultatmæssigt var det noget skidt. Ellers var det i orden med et by-orienteringsløb, smukt borgkompleks. Dog kan det diskuteres om det er værd at tage (helt) til Syd-schweiz for at løbe et sådan løb. Jeg synes, at det ville have været bedre at placere by-orienteringsløbet som f.eks. 3. etape. Nogle påstod, at arrangørerne ville undgå snavsede og stinkende o-løbere i den smukke by ved at afholde by-orienteringsløbet som 1. etape.

De sidste fire etaper var almindelige orienteringsløb. Min sene magtede kun at gennemføre ét af disse.

Anden etape blev afviklet nær den lille by Tesserete i et selvfølgelig stærkt kuperet terræn med en del stier og en løbbar bund. Stævnepladsen var placeret på en mark med flot udsigt over meget af dalen. Dog var pladsen for stor til stævnet, så intimiteten der ellers kan opstå på en sådan plads udeblev.

Tredje etape blev afviklet i området Taverne. Her skulle samtidigt afvikles JWOCs [Junior World Orienteering Championship, red.] mellemdistance. Terrænet var igen stærkt kuperet, dvs. store skrænter, ret stenet, en del klipper og noget tæt; kun få stier og mange detaljer [kortet til venstre]. Dette gjorde orienteringen svær og uvant, og det var da også den dag hvor danskerne generelt klarede sig dårligst. Stævnepladsen var meget velvalgt til arrangementet, så der var en intim og intens stemning.

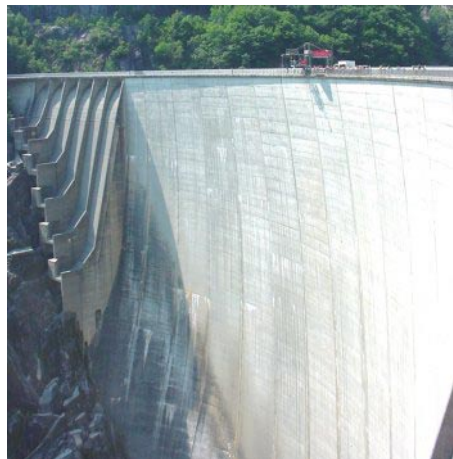


Stævneplads, Taverne. (Foto: Jakob Holm)

Så var tiden kommet til en hviledag. Jeg benyttede formiddagen til at tage til den nærliggende by Lugarno, som ligger meget flot ved søer og bjerge. Desuden havde den indtil flere sukkertop-ligende toppe. Om eftermiddagen tog jeg lidt op i bjergene tæt på Tenero. Der er en dæmning, som var blevet benyttet i James Bond "Golden Eye". Der er Europas højeste/længste bungy jump: 220 meter (næsten) frit fald. Jeg har prøvet bungy jumping fra en kran, men dette var anderledes, lige op ad denne 220 meter høje cementvæg. Så vidt jeg ved, var der kun tusedrenge og tøsetøser blandt panerne!

Fjerde etape afholdes i udkanten af Cademario, i et stærkt kuperet Silkeborg-ligende terræn med stævneplads på den lokale boldbane.

Femte og sidste etape var ikke en jagtstart-etape, men blev afviklet ganske almindeligt. Den forgik i San Bernardino tæt på det



007 Bungee Jumping, Goldeneye, 220 meter. (Foto: Jakob Holm).



Per Hjerrild i mål, San Bernardino. (Foto: Jakob Holm).



Jan Hauerslev i mål, San Bernardino. (Foto: Jakob Holm).

tilhørende pas i 1700 - 1800 meters højde. Et hurtigt og sjovt terræn vekslede mellem skov og åbne områder. Stævnepladsen lå på en åben bjergside med en flot udsigt.

Gennemgående var stævnet af høj kvalitet, godt stævnecenter, gode terræner, gode baner, godt vejr og gode stævnepladser med mange faciliteter. Nu havde arrangørerne også gjort det lidt lettere for sig selv ved at have sørget for at gratis at få 80 - 100 soldater til rådighed for at hjælpe med den praktiske, ikke o-tekniske side. I hele ugen.

Og så lidt turist

Hjemmefra havde jeg overvejet hvad jeg ville foretage mig efter stævnet og havde læst lidt om området ved byen med navn Zermatt.

Som sædvanligt uddeltes der en del brochurer om forskellige kommende arrangementer og Tut havde også brochurer om WOC 2006 publikumsløb med. En anden af brochurerne var en invitation til Schweiz 6-dages 2006. Det afvikles for foden af Matterhorn og Monta Rosa med stævnecenter i Zermatt. Nogle af etaperne afvikles i 3000 metes højde og man anbefales at akklimatisere sig til denne højde før konkurrence. Jeg besluttede mig for at holde fast ved Zermatt, bl.a. fordi jeg havde en halv aftale med en nærliggende by Sass Fee.

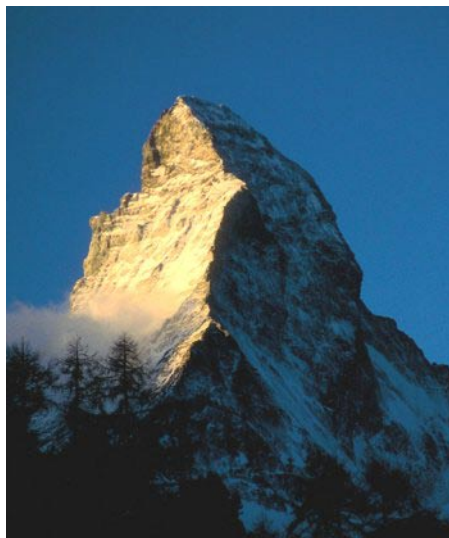


Zermatt, dyr og dejlig. (Foto: Jakob Holm).

Zermatt er en lille by og flot bjergby uden biler hvorfra der er et væld af forskellige baner op i bjergene.

Området har 29 toppe med over 4000 meters højde. Monta Rosas Dafur Spitse er den højeste med sine 4643 meter mens Matterhorn med sine 4478 meter er den mest potente. Jeg lejede mig en mountainbike for at skåne min sene. Det var fedt. Nu kunne jeg få rørt mig. Men hvor kan det være anstrengende bare at cykle op ad i flere timer på små stenede stier. Nogle steder kunne det betale sig at stå af og trække. Til gengæld var det en hel anden oplevelse at cykle ned af i en hel time og kun benytte bremserne. Nu ved jeg hvorfor det hedder en mountainbike og hvilken relevans affjedring har på en cykel. Det blev også til et par vandreture/kravturer i bjergene, her er flot, barskt, koldt, varmt og stort.

Hvad med et tur til Schweiz 2006, Zermatt? Hvad skal du ellers lave den sommer? Det kan nås før deltagelse i WOC 2006.



Matterhorn, potent og 4478 meter høj. (Foto: Jakob Holm).

Hjemtur

Så det var en lidt træt o-løber der startede Uno'en for at køre hjem til Århus. Apropos Uno'en: syd for Würzburg, kl. 22.43, tabte den udstødningen, så den pludselig lød som en formel-1 racer og gnisterne stod bag ud. Så er det godt at jeg har et Falck-abonement og at det også dækker uforudsete hotel-overnatninger. Næste formiddag blev udstødningen svejset fast.



Alternativ benyttelse af telt-bardun, Würzburg. (Foto: Jakob Holm).



Schweitz 5-dages var samtidig publikumsløb til JWOC, hvor OK Pan havde en enkelt deltager. Det var ikke overraskende Ane Linde, der fik en fornem 15. plads på langdistancen.

Ellers vil JWOC 2005 nok mest blive husket for varmen og de meget stejle bakker, hvor Tue Lassen på sidste tur kæmpede en flot 5. plads hjem i stafetten - blot 2 sekunder foran Sverige 2.



Jysk-Fynske Mesterskab 2005

I weekenden 20.-21. august deltog mange fra Pan i JFM i stafet og individuelt.

Stafet

Stafetdelen blev afviklet i Frederikshåb Plantage med Kolding som ansvarlig. Skoven husker mange fra påskeløbet forrige gang. Stævnepladsen var flot placeret tæt ved det mest spændende og udfordrende område i skoven: et åbent kuperet område med store lavninger og små slugter i kanten af det delvist lyngbeklædt område.

Da sommeren kom tilbage på dagen med 27 grader og en skyfri himmel, blev selv de lidt kortere stafetbaner en udfordring. Pan stillede med mere end 10 hold, flere af holdene med gode vinderchancer. Men flere måtte sande, at denne type skov kan være meget drilsk med skiftet fra flad åben skov til et åbent kuperet område, hvor flere løb ind i problemer. Så nogle af favoritterne må håbe på, at en dårlig generalprøve ved JFM giver en god præstation ved DM.

Det blev faktisk det yngste hold med Jakob Overvad, Lars Hjerrild og Victor Hauerslev som vandt i D/H 12 med 3 min hurtigere end nr. 2 fra Tisvilde - de løb samlet i mål med armene oppe, som man ser i TV, når VM afvikles. Men de lidt ældre kunne også være med. Knud Sørensen, Per Jessen-Klixbüll og Flemming Nørgaard havde alle en god dag og vandt en klar sejr i H60 med et forspring på 17 min til Kolding på 2. pladsen. Der var generel tilfredshed med banerne. Et par poster ved gaflingerne gav dog anledning til debat på nogle hold.

Individuelt

Om søndagen stod SNAB for den individuelle konkurrence i Munkebjerg ved Vejle Fjord. En skov som på forhånd giver sved på panden, når man tænker på de meget store og dybe slugter med grøfter, tætheder og moser.

Da søndagen også bød på meget flot vejr - og da skoven levede op til forventningerne, blev det en fysisk og orienteringsmæssig udfordring. Fra start blev løberne sendt direkte ud i slugterne med de stejle skrænter. Variationen var stor - først flere skræntposter i store slugter, så til sidst flere poster i et lidt diffust mere fladt område, som overraskede flere.

Det blev til 3 mesterskaber til Pan. Ane Linde i D17-20A og Mona Nørgaard i D55A vandt igen på flotte løb. Knud Sørensen i H65 måtte kæmpe hårdt ude i bakkerne, men med selvtilliden i behold fra staffetten, vandt han igen efter et tæt løb og blev dermed Pans eneste dobbelte mester - godt gået.



Vinderholdet i JFM Stafet, H60: Knud Sørensen, Per Jessen-Klixbüll, Flemming Nørgaard. (Foto: Torben Utzon).



Kent Lodberg

DM Kort og Midgårdsormen

DM kort/mellem 27. august

Mellemdistancemesterskaberne blev løbet i Grib Skov Esrum med stævneplads beliggende smukt få meter fra Esrum Sø.

P-pladsen var placeret knapt så smukt 1,7 km væk på en kokagemark, men som et plaster på såret, var der transport af klubtelte til målpladsen. Heldigvis var det en smuk solskinsdag, hvilket hjalp noget. Uden at nævne navne var det særligt slemt for Knud og de andre, som havde beregnet alt for kort tid til turen fra Jylland.

Første indtryk var, at der var check på det hele og frem til starten på indledende runde var alt, hvad man skulle bruge, på rette sted. Der var en forbilledligt flot håndtering af lejebrikproblematikken, hvor en evt. manglende brik blev erstattet omgående i et særligt telt 50 m før startområdet. Noget Pan's løbere havde meget brug for efter at udlånsbrikkerne er gået tilbage til klubben. Husk at få fjernet nummeret fra O-service, hvis I ikke har en brik længere!

Ude i skoven var det knapt så imponerende, særligt i starten hvor vores første post, som efter kortet skulle stå ved en skrænt, blot stod midt i skovbunden i noget, der med god vilje højst lignede en flad lavning. Skygge af skrænt var der ikke. Næste post kom vi ud i et område med hvid skov, hvor der var tegnet 2 store blå moser, som i praksis var helt umulige at se. En stor vækstgrænse burde have markeret det markante skift fra spredte små træer med højt græs i bunden til den rene bøgeskov.

Derfra gik det bedre, og selvom jeg fortsat havde en vis mistro til kortet, slap jeg dog godt hjem og endte heldigvis i det pæne selskab i

A-finalen.

I ventetiden på finalestarten, som traditionen tro blev udsat lidt p.g.a. vanskeligheder med at nå beregningerne, kunne man nå at følge H21 og D21. Det var bare svært at se noget, og spændingen faldt noget ved, at man kun kunne se løberne 10 m i opløbet. En dårlig udnyttelse af arealet.

Den store katastrofe kom, da det som *aldrig* må ske, skete. Der var (igen) for få kort ved finalen og både Jeppe Borch (Silkeborg) og Steffen Alm (HTF) som i hver deres klasse havde vundet indledende runde, måtte vente i lang tid, før man fik fremskaffet nogle kort. Begge var rystede og måtte løbe helt alene i skoven uden mulighed for at hente dem foran. Ingen af dem formåede at bevare tændingen til at vinde under de omstændigheder. En særdeles grov arrangørfejl.



Claus Bloch stempler målposten. (Foto: Torben Utzon).

På plussiden må siges, at banelæggerne havde valgt det klart bedste område både kort- og terrænmæssigt til finalerunden. Til gengæld en begmand til samme par for ikke at have klippet i streger og postcirkler overhovedet. Det er for dovent til et DM, og mange vigtige strukturer var skjult under banepåtrykket.



Mona Nørgaard blev nummer 3 i D60. (Foto:Torben Utzon).

DM Kort resultater

H21 (6,9 km)

1	Mikkel Lund, Faaborg OK	33.25
5	Claus Bloch, OK Pan	34.31
8	Jens Knud Maarup, OK Pan	36.00
12	Christian Christensen, OK Pan	36.17

D21 (5,7 km)

1	Anne K. Olesen, FIF Hillerød	35.14
6	Gry Johannsen, OK Pan	40.20
11	Rie Baun Christensen, OK Pan	44.11

D17-20 (3,5 km)

1	Ane Linde, OK Pan	22.20
2	Maja Alm, OK HTF	23.43
3	Mette Hjerrild, OK Pan	24.06

D60 (2,4 km)

1	Vibeke Bøgevig, Søllerød OK	19.23
3	Mona Nørgaard, OK Pan	22.40

Midgårdsormen 28. august

Midgårdsormen 2005 gik i Grønholt Hegn (EM-mellemdistancefinaleskoven 2004) ikke så langt fra Hillerød.

Som vanligt var det hen under aften før vi kom fra den ene stævneplads til den anden. Henriette havde som så ofte før sørget for, at ingen måtte sulte og der var en avanceret og slet ikke campingpræget menu med grillet kylling, grillpølser, bulgarsalat, pasta, kartoffelmos, 2 slags ris, grøntsager og brød. Jeg husker særligt et billede af Henriette siddende på hug udenfor teltet i slagregn under sin paraply mens resten stod inde i klubbeltet og spiste. Hun var i færd med at vende kyllingerne på éngangsgrillen, som stod i læ inden under et campingbord. Også Grethe ex-spejderleder var ivrigt grillende og jeg opnåede vist nok til sidst "trangia-mærket" til min klubdragt efter en noget uheldig start med spritten.



Kent Lodberg forsøger sig med éngangsgrillen. (Foto: Torben Utzon).

Mørket faldt på og jeg faldt i søvn på liggeunderlaget. Efter 8 timers søvn i 32 intervaller à 15 minutter var der morgencomplet, stafetløb og bagefter frokostcomplet. Bedst som vi troede, vi snart skulle hjem blev det annonceret, at omstarten i Odin var udsat fra kl. 11 til kl. 12. Det var ikke lige det, man havde lyst til på det tidspunkt,

men som det hele så ud, var hele weekend'en alligevel gået. Og gået godt. Adskillige af vores U-afdelingsbørn havde haft nogle rigtigt gode og succesrige skovture, og vi gamle ligeså. Ærgerligt dog, at OK Pan ikke kunne stille fuldt hold i Thor-klassen. Det er dog kun 8 løbere. Resultaterne har Tut check på og uden at gå i detaljer var det et rigtig godt arrangeret stævne, og såvel kort som terræn gav fine oplevelser.



Rie Baun Christensen skifter til Gry Johannsen efter 1. tur - på andenpladsen blot 40 sekunder efter Farum OK. Andenpladsen holdt hele vejen hjem. (Foto: Torben Utzon).



Peter Overgaard på vej ud på 10. og sidste tur for Follow Me holdet i Odin. (Foto: Torben Utzon).

Midgårdsormen resultater

Freja (dameklasse - 5 ture - 13 hold)

1	FIF Hillerød	3.24.11
2	OK Pan	3.43.11
3	OK Øst	3.47.32
4	Farum OK	3.47.43
5	Horsens OK	4.00.33

Thor (herreklasse - 8 ture - 13 hold)

1	FIF Hillerød	6.35.37
2	Farum OK	6.37.27
3	Søllerød OK	6.47.34
-	OK Pan (UFK)	7.07.38

Odin (åben klasse - 10 ture - 27 hold)

1	OK Roskilde	8.06.12
14	OK Pan/Follow Me	10.27.31
-	OK Pan/1900	mgl. Klip



KHM Invest ApS
Højbjerg

Landinspektørfirmaet

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

VM handler ikke kun om VM

Ikke alle aktiviteter omkring VM handler om VM. En af de - økonomisk - vigtigste begivenheder er den næstmølgende WOC Tour, publikumsløbene. Der skal vi gerne have 3000 løbere. Og til det behøves - ja - *hjælpere...*

Et citat fra konceptet for WOC Tour fortæller, at: »WOC Tour gennemføres som en integreret del af WOC. Der skal så vidt muligt anvendes samme løbsområder til WOC Tour som anvendes til WOC-løbene. Alternativt skal der være kort distance og hurtige forbindelser mellem konkurrencestederne. Under alle omstændigheder skal publikum uden stress kunne både deltage i publikumsløbet og overvære konkurrencerne.« Det betyder så også, at hjælpere til WOC Tour til en vis grad kan være tilskuere til VM.

Afviklingsplan

Samme konceptpapir indeholder en række punkter omkring afviklingen af WOC Tour:

- WOC Tour gennemføres som 6-dages etapeløb med en hviledag mellem 3. og 4. løb.
- Publikum kan enten tilmelde sig et 6-dages arrangement eller et 4-dages arrangement (de sidste 4 dage).
- Løbere fra samme klub løber i samme heat og starter hver dag indenfor kortere tidsrum (1 time).
- Familiemedlemmer starter indenfor kortere tidsrum (1 time)
- For hver dag beregnes point til hver løber. Der benyttes "den skotske metode". Ved "den skotske metode" tildeles den hurtigste løber på



banen 1000 point og de efterfølgende løberes pointtal beregnes ved at gange 1000 med vindertiden og dividere med løbers egen tid. Tiderne regnes i minutter.

• På sidstedagen starter, indenfor den enkelte klasser, løber med dårligst samlet resultat først og løber med bedste resultat sidst. I klasser med flere heat samles løbere med bedste resultater indenfor foregående dages heat i en A-finale, de næstbedste i en B-finale, osv. Indenfor hvert finaleheat starter den dårligste løbere først og den bedste sidst. Løberne starter med 1 minuts mellemrum.

• 3 etaper afvikles i WOC-terræner, således at om muligt elitebanerne har delstræk svarende til VM-løbernes.

Hjælpere søges

På følgende punkter efterlyser stævnelederne Ulrik Mathiasen (Silkeborg OK) og Jørgen Jørgensen (Viborg OK) funktionsledere:

- Sekretariat
- Speakning
- Præmier
- Børnebane
- Træningsløb

Interesserede kan henvende sig til Ulrik Mathiasen på tlf. 86801008.

Derudover er der selvfølgelig et stort behov for »almindelige« hjælpere. Tilmelding til dette kan ske på crew-hjemmsiden som er nævnt og omtalt andre steder her i bladet.

Program

For at leve op til integrationen med selve VM, så er programmet for WOC Tour nøje indarbejdet i det samlede program, således at man burde kunne opleve begge dele uden at blive stresset:

	Dato	Tidsrum	Område	Form
	29/7	1000-1400	Hjortsballe Krat	WOC
	30/7	1000-1300	Linå Vesterskov	WOC
1	30/7	1300-1800	Linå Vesterskov	Lang
2	31/7	0900-1400	Storskoven	Lang
	1/8	1000-1200	Mindeparken	WOC
3	1/8	1300-1700	Fløjstrup	Middel
	1/8	1900-2130	Mindeparken	WOC
	2/8	0900-1500	Adit/Løndal	WOC
4	3/8	0900-1400	Løndal/Velling	Lang
	4/8	0900-1300	Gjern	WOC
5	4/8	1400-1800	Gjern	Middel
6	5/8	0800-1200	Sletten	Middel
	5/8	1200-1700	Himmelbjerget	WOC

Det er muligt at melde sig som hjælper både til WOC og WOC Tour, så man kan skifte mellem de to »dele« af VM.

Se mere på: crew.woc2006.dk.



Kell Sønnichsen

Skt. Hans løb

Arrangementsudvalget stod bag et kringlet Skt. Hans løb. Som sædvanlig var et vist lokalkendskab en fordel. Bagefter var der grill - i tørvejr!

(Fotos: Michael K. Sørensen)



Begyndertræning

Dato	Moment	Skov
24/9	Kompas, kompaskurser, skridt mm.	Storskoven
1/10	Bomteknik	Fløjstrup
12/11	Ledelinjer	Fløjstrup
3/12	Kurver	Storskoven



Thomas Hjerrild

Træningsplan

26/5	LK	>2 t., let terræn
5/9		Styrke / boldspil
6/9	Int	4/2 min - Trekanten, 4/5-6 stk.
8/9	LK	Bundtur
12/9		Styrke / boldspil
13/9	Int	2/1 min - Gyvelhøj, 8/10-12 stk.
15/9	LK	Bundtur
19/9		Styrke / boldspil
20/9	OL	3 x 1,5km/2km o-interval
22/9	LK	Bakketur
26/9		Styrke / boldspil
27/9	DT	Terrænrunder, 2 stk. u. pause
29/9	LK	Terræn
3/10		Styrke / boldspil
4/10	OL	2 x kortdist. (3,5km / 4,5km)
6/10	LK	Bakketur
10/10		Styrke / boldspil
11/10	Int	5 x 6min/8min / ca. 2min pause,
13/10	LK	Bundtur, i grupper
18/10	OL	O-intervaller, 6 x 1km/1,5km
20/10	LK	Bakketur
24/10		Styrke / boldspil
25/10	Int	12x2min/2.45min - ca. 1min pause
27/10	LK	Terræn
31/10		Styrke / boldspil
1/11	Int	7 x 4 min / 2 min pause, trekanten
3/11	LK	Bundtur

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Ny disciplin i orienteringsløb?

Der skulle selvfølgelig løbes hurtigt
 e min senes livret, så resultatmæssig
 ed et by-orienteringsløb, smukt borg

by-orienteringsløb

Ignorer alle

Ilføj

Autokorrektur

Sprog



Stavekontrol...

Nogle gange får man sig nogle overraskelser med
 Word. Ovenstående forslag kom stavekontrollen med,
 da jeg gennemgik Jakob Holms artikel om Schweitz
 5-dages, red.



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstitutet.dk



Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
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	
14/9	Dn	Rold Nørreskov	Aalborg PI	NJM-nat 2	
18/9	A1	Jægerspris Nordskov	Farum	DM Lang, SRL, JRL	2/9
21/9	Dn	Hammer Bakker	Ålborg OK	NJM-nat 3	
25/9	C	Rold Vælderskov	Rold Skov OK		15/9
28/9	Dn	Rold Nørreskov	Aalborg PI	NOU klub nat	
2/10	A1	Finderup Øvelsesterræn	Viborg OK	DM Klub	22/9
5/10	Dn	Kompedal	Karup OK	Natteravnen 1	
9/10	B	Uhrhøj/Myrhøj	St. Binderup OK	Kimbrerdysten, KM	30/9
12/10	Dn	Skive Plantage	Skive AMOK	Natteravnen 2	
16/10	D	Vandet PL.	Nordvest OK	NJM-dag	6/10
19/10	Dn	Vestre PL.	Holstebro OK	Natteravnen 3	
26/10	Dn	Uhreskoven	Karup OK	Natteravnen 4	
30/10	D	Tversted Klitplantage	OK Vendelboerne	NOU Klub-dag	
30/10	C	Palsgård	Horsens OK	Klubmesteskabsløb	20/10
5/11	Ds	Løvdal	Mariager OK	Blom-stafet	
13/11	D	Hvalsøskovene	OK-73	Jættemil	31/10

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.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

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.

Afs.: OK Pan

v/Henriette Jørgensen

Ingerslevs Bouleværd 25, 4. tv.

DK-8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
10/9	*Marselisborg Nord	Bradford & Snerum	Silistria	
17/9	Lisbjerg	1900		
21/9	Sletten	Silkeborg OK		Supertræningsløb
24/9	*Storskoven	Gry Johannsen, Christian Christensen, Tut		Begynderinstr.
1/10	*Fløjstrup	Jakob Holm, ???	P-plads før stranden	Begynderinstr.
8/10	Storskoven	1900		
15/10	*Marselisborg Nord	Hans V., Sten Ejsing, John S.	Stadion	
22/10	*Vilhelmsborg	Ole og Line Iversen	Ved godset	
29/10	Donsø Sande	Karup OK		Supertræningsløb
05/11	Hemmelig	??		Klubmesterskab
12/11	*Fløjstrup	Hans & Eva Bloch, Finn Hother	P-plads N for Skovm.	Begynderinstr.
19/11	??	Herning OK		Supertræningsløb
26/11	Storskoven	1900		
03/12	*Marselisborg Nord	C. & J. Overvad, Jørn Riis	Silistria	Begynderinstr.
10/12	*Storskoven	Kell Sønnichsen, Michael KS	Shelteret, skelbæk	Julearrangement

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