

Pan-Posten

Nr. 617 - Maj 2006

Sæsonen er skudt i gang

Spring Cup, Påskeløb, DM Sprint, DM
Nat og Tiomila er allerede overstået.
Se side 4-10.



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Danmarks Idræts-Forbund

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2006	Familie 1125,00	
	Senior 615,00 (indtil 25 år, dog 500,00)	
	Junior 270,00	
	Abonnent 260,00	
Sekretariat (indmelding)	Henriette Jørgensen, René Rokkjær, Ingerslevs Bld. 25, 4. tv, 8000 Århus C pan@orientering.dk	2851 5439 2925 5439 8613 2380
Bestyrelse		
Formand	Sten Ejning, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg sej@moe.dk	8627 5280
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 4051 9500 2165 6687
Suppleanter	Henrik Hinge, vakant	
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	Anne Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Husudvalg	Ole Iversen (kiol@oncable.dk), Karsten Hinge	8629 0456
Pan-Posten Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
Trænere		
Klubtræner	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	2042 1544
Ungdomstrænere	Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C 980595@ps.au.dk Torbjørn Gasbjerg, gazzapunk@hotmail.com	8612 0668 2214 1207 2251 5156
Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg pan.kortsalg@stofanet.dk	8626 0313
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Knud) eller til:	
Udmelding	Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder knudes@pc.dk Løbskonto: 3627 127-3213	8693 7517
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014

Indhold

Du milde maj	3
Return of the Arctic Monkeys	4
Guld til René og Claus	5
Rømø, Rømø - og Rømø!	6
10MILA 2006	8
Klubtur i Pinsen	11
OK Pan Multisport i ilden	12
Vejlestafetten	13
PWT/MOC 2006 - Italien	14
Kr. Him. løb	19
Nyt fra WOC	20
Trænerens hjørne	21
Træningsplaner	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
618	29/6 Så er det lige før VM... Kr. Him. løb Klubtur	juli 2006
619	31/8	september 2006
620	12/10	oktober 2006
621	29/11	december 2006

Du milde Maj

Maj måned er traditionelt næsten ikke til at følge med. Der sker alt for meget.

Fra sidste weekend i april til et stykke inde i juni drøner Pan-medlemmer rundt til Tiomila, KUM, Kvindeløb, Kr. Him. løb samt klubtur. I år er der såmænd også lige smidt et VM ind, hvor vi nu er gået ind i de sidste tre måneders forberedelser. En del er allerede kommet i »never again« mode, og flere vil sikkert følge i tiden, der kommer.

Om det er dette forhold, der gør, at der i år er ekceptionelt få, der har meldt sig til at hjælpe til med Femina Kvindeløb, er svært at vide. Men det er på den anden side også svært at tro på, at man ikke kan afse en hel eller blot halv dag til at hjælpe klubben med dette. Det kan selvfølgelig også blot være, at løbet simpelt hen ikke har en større opbakning i klubben.

Måske er det på plads at tage klubbens mål og midler op til genovervejelse. Hvad er det for nogle mål, vi har for klubben, hvordan skal de nås, og hvilke midler har vi til det? Hidtil har vi haft et højt aktivitetsniveau - både i indtjening (f.eks. Femina kvindeløb) og i forbrug (klubtræner, tur-tilskud osv.). Men vil vi fortsætte med det - og har vi »råd til at lade være«, hvis vi skal hjælpe DOF med at skaffe 1500 nye medlemmer?

I du milde - svære spørgsmål i maj...

/Kell





Stine Bigum, Kristian Bigum

Return of the Arctic Monkeys

Det var en mørk og stormfuld nat. Vinden susede i trætoppene, og alle fugle var for længst fløjet sydpå...

Pludselig bliver mørket i den dunkle skov brudt, og en hær af blændende lygter svajer op og ned. Hvem eller hvad er disse skabninger, der med ufattelige hastigheder bevæger sig mod det samme mål? Er det ræve? Nej! Er det Bjørne? Nej! Det er O løbere! Fra alle grene af verden er de strømmet til for en eneste begivenhed: Spring Cup.

På den første aften af det berygtede løb, kunne man blive helt i tvivl, om man skulle have taget ski eller løbesko med. Sneens astronomiske højder skabte tvivl om, hvorvidt "Spring" betyder forår, eller spring-over-snedriver. Men løbesko skulle der, og der blev løbet. Sne i kaffen, og frossen Cola skulle ikke forhindre en fed tur, og vejret til det individuelle løb om lørdagen var ikke til at klage over. Terrænet var godt, kortene passede og musikken var i top. Faktisk var Spring Cup så godt, at selveste TV2 Sporten lavede et indslag om det på præcis 88 sekunder, hvilket normalt er forbeholdt tennis og fodbold.



Det var rart med et klubbelt til stafetten. (Foto: Torben Utzon).



Ulrichshamn OK med Simone Niggli-Luder på sidste tur vinder suverænt damestafetten - uden en svensker på holdet. (Foto: Torben Utzon).

Det bedste ved Spring Cup var dog den sidste dag, stafetten. Det var et hæsbæsende løb for alle aldre, og en hæsbæsende slutning. Snestormen vendte tilbage, og gav fornyet kampgejst til alle deltagere.

Pans smukke klubdragt var ikke at se på sejrsskamlene, men det blev alligevel til flotte placeringer. Meget kan man sige om Spring Cup, men én ting er sikker:

Vi kommer igen næste år.



Efter en dramatisk sidste tur, der kunne følges med GPS tracking på storskærm, løber René Rokkjær OK Pans førstehold (Claus Bloch, Nicolai Nielsen, Troels Nielsen og René) ind på en 14. plads. Fornemt i det stærke selskab. (Foto: Torben Utzon).



Torben Utzon

Guld til René og Claus

I weekenden 1-2. april blev årets første DM-stævner afholdt på Sjælland, med Tisvilde Hegn OK som arrangør.

DM Nat

Lørdag aften startedes med DM i natorientering i Valby Hegn tæt på Helsingør. Sneen, der kunne opleves ved Spring Cup weekenden før, var nu helt smeltet, og temperaturen var efter årstiden pæn (ca. 7 grader). Til gengæld var der temmelig smattet i skoven der ellers viste sig at være velegnet til natløb.

Pan erobrede 4 medaljer: Suverænt guld til René Rokkjær i H21-klassen (forspring på 4 min. til nr. 2 Peter Horstmann, som René hentede med 4 min. tidligt på banen!) I H16-klassen blev til til bronze for Peter Overgaard, der dermed fik sin første DM-medalje i hus. Endelig blev det til sølvmedaljer til Flemming Nørgaard (H60) og Knud Sørensen (H65). Ane Linde, der stillede op i D21-klassen, endte lige uden for medaljereækken på en 4. plads.



Peter Overgaard vandt ved DM Nat sin første DM-medalje: bronze i H16. (Foto: Torben Utzon).

DM Sprint

Søndag stod der DM-Sprint på menuen. Der var start og mål i centrum af Frederiksværk. Vejret var igen med løberne, da solen var fremme under det meste af stævnet.

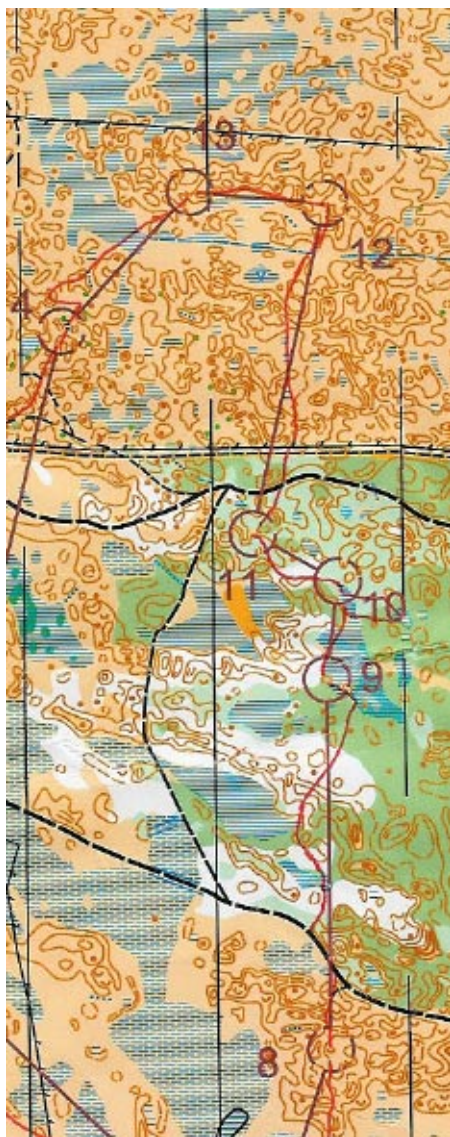
Pans sprintspecialist Claus Bloch viste god form, da han vandt H21-klassen med et ret stort forspring på 14 sek. til nr. 2 (Christian Nielsen). René Rokkjær endte på 5. pladsen, og han var iøvrigt den eneste i top-6, der også havde løbet DM-nat.

I D21-klassen endte Signe Søes på 3. pladsen, blot 1 sek. efter nr. 2 (Dorte Dahl). Anne Konring Olesen vandt.

Pans sidste sprintmedalje erobrede Ane Linde i D17-20-klassen. Her vandt Maja Alm.



Claus Bloch løber sejren hjem til DM Sprint. (Foto: Torben Utzon).



Kell Sønnichsen

Rømø, Rømø - og Rømø!

For 24. år i træk var min dagsorden for påsken lagt fast: Skærtorsdag, Langfredag og Påskelørdag var der påskeløb.

Som altid var jeg sammen med min »fødeklub«, OK West, og så fyldte jeg jo ikke op i Pans to klubtelte, der ellers havde nok at se til med 75 Pan-løbere tilmeldt - stævnets største klub. Da vi nu havde klubtelte med, så artede vejret sig fra sin pæne side (7-8 grader, frisk sydvestlig vind og solskin), så de egentlig ikke var nødvendige.



Mål på 2. og 3. etape - med giraf-hoppeborg. Desværre skulle man være tilmeldt børneparkeringen for at bruge den, og jeg var tilmeldt H35A :-)

Rutinerede OK HTF stod for stævnet, og det ved de jo godt, hvordan skal skrues sammen, for det har de prøvet nogle gange før. De havde denne gang valgt at alle tre etaper skulle være på Rømø, så vé den løber, der ikke kan med vestjyske klitplantager og åbne fnidderkuperede hedestrækninger. For mig lugter det lidt af hjemmebane...

Problematiske stævneplads

Det gik da også udmærket på 1. etape - Rømø Nørreland. Eneste problem var post 6, hvor et dumt vejvalg gav en del våde fødder og temmelig usikkerhed mht. den aktuelle position af mig - eller posten. 2. og 3. etape i hhv. Rømø Midtland og Rømø Sønderland havde fælles stævneplads på en mark tæt ved kirken, hvilket gav lidt problemer med parkering om fredagen. Kirkegæsterne var ikke helt enige med nogle o-løberes behov for at parkere tæt ved stævnepladsen fremfor at følge parkeringsanvisningerne.

Også af andre grunde virkede valget af stævneplads lidt mystisk, idet begge dage havde udløb fra start og indløb til mål gennem moser og tæthed 2. Det var ikke optimalt. Specielt starten på 2. etape var noget træls: 250 m stik syd gennem tæt bjergfy og moser til en høj, som det var lidt heldigt, om man fangede i første forsøg.

Kortkvalitet

Udløbet fra post 1 viste sig at være symptomatisk for mine problemer den dag, nemlig hvordan moserne skulle læses. Kortene var printet, og selvom det var 1:10000 kort, var der brugt 1:15000 signatur i moserne. Det gav en meget lille forskel mellem gul og hvid baggrund i moserne, hvilket gjorde det svært at læse kortet visse steder. Det er også skyld i den omvej til post 10 på kortudsnittet på forrige side.



Svært at se forskel på hvid, gul og grøn mose. Sikkert endnu sværere i sort-hvid tryk. Se i stedet PDF-filen på nettet, hvor det er i farver.

Jeg må indrømme, at jeg ikke helt forstår, hvorfor man ikke kan bruge offset-trykte kort til et af Danmarks største stævner. Der kan være en masse arrangørmæssige grunde, herunder især, hvad der er nemt. Men kortkvaliteten er altså ikke den samme. Punktum.

Afgørelsen

Traditionelt har Kim Rokkjær og jeg startet inden for få sekunder i jagtstarten. Men mine moseproblemer på 2. etape havde givet ham godt 4 minutters forspring i år. Derfor var det også en overraskelse at se ham ved post 14. Det hjalp dog ikke - han trak fra, og for jeg ved ikke hvilken gang endte han lige nogle sekunder foran mig i den endelige stilling. Øv...

Andre klarede sig bedre. Bl.a. H21E, hvor det blev et *meget* lokalt opgør mellem indbyggerne på Ingerslevs Boulevard 25. Her trak Christian Christensen det længste strå.

Top 3 placeringer

H21E

1	Christian Christensen	3:29:55
2	René Rokkjær	3:30:13

H55AK

1	Christian Gottlieb-Petersen	1:58:43
---	-----------------------------	---------

D21E

2	Ane Linde	3:25:05
---	-----------	---------

D15-20C

2	Line Lyndgaard	2:12:23
---	----------------	---------

H35A

2	Ebbe Nielsen	2:51:53
---	--------------	---------

D55A

1	Mona Nørgaard	1:45:19
---	---------------	---------

D21A

2	Anne Katrine Olesen	3:55:27
---	---------------------	---------

H65A

3	Knud Sørensen	1:36:52
---	---------------	---------



Karina B. Knudsen

10MILA 2006

Knap 40 løbere fra Pan drog af sted til de svenske skove den sidste weekend i april. Store udfordringer ventede dem til dette års udgave af 10MILA. Efter et par dage med fortræning i det svenske, var vi alle klar til at spænde hjelmen, og tage kampen op mod næsten 7000 andre deltagere, der i år stillede op.

Damestafetten

“708 bryster stak af sted, da damestafetten gik i gang!” -- Christian Christensen.

“Kom ud i bagagerummet som nr. 244, men fik med albuerne kæmpet mig op i den forreste del af feltet, og undgik derved også slåskampene om SI-enhederne ved posterne. Det var et rigtig hurtigt og fedt terræn. Og rigtig fedt at være med i teten.” -- Signe Søes. 1.tur. Ind som nr. 9.

“Signe havde sørget for, at jeg kom af ud i skoven, hvor det var allersjovest. Tempoet var

højt, og jeg prøvede at følge med. Jeg havde et rigtig godt løb, hvor alt klappede. Derude følte jeg, at jeg blev overhalet af mindst hundrede løbere, men det må have været en illusion, for efter en hæslende spurt, nærmest hele banen rundt, stod der nr. 33 ved målstregen. På dette tidspunkt var benene var ved at kollapse under mig! Jeg var helt “høj” da jeg kom i mål, fordi det var så fedt!” -- Karina Boen Knudsen. 2.tur. Ind som nr. 33.

“Jeg kom ud med et tog, der løb godt til, men desværre var de ikke verdens bedste til at orientere. Efter et par små bom sammen med dem, valgte jeg at løbe selv, og så gik det meget bedre.” -- Mette Hjerrild, 3. tur. Ind som nr. 54.

“Jeg kom ud med et tog, men jeg løb skævt på langstrækket. Jeg løb alene fra halvvejs på banen, og resten af vejen hjem. Men bortset fra mit svaj på strækket gik det rigtig godt, og jeg var godt løbende.” -- Gry Johannsen, 4.tur. Ind som nr. 48.

“Jeg spurtede, så jeg var lige ved at brække mig. Før det havde jeg løbet godt - undtagen én post, hvor jeg blev hentet af et godt tog, som jeg derfra løb med hjem. Jeg overtog



styringen den sidste del af banen for at få det bedste udgangspunkt for spurten. Desværre kom to fra gruppen lige før mig i mål. Jeg kæmpede indædt for at overhale i det sidste sving i opløbet, men forgæves. Men nr. 49 er toppen!” -- Ane Linde, 5. tur. I mål som nr. 49.

Herrestafetten

Efter en veloverstået damestafet, og et resultat vi godt kunne være tilfredse med, var det tid til aftensmad samt en lille lur inden herrestafetten blev skudt i gang kl. 23.

Det blev en spændende nat, hvor Pan-løberne lå helt med fremme på de første ture, og de kunne følges af alle på stævnepladsen, samt live i svensk fjernsyn. Det efterfølgende er nogle af herreløbernes egne oplevelser fra skoven i løbet af Tiomila-natten samt den efterfølgende morgenstund:

“Vi løb kun op helt i front ved TV-posterne for at blære os. Resten af tiden lå vi i baggrunden og lurepassede.” -- Medieluderne Christian Christensen og René Rokkjær. Hhv. 1. og 2. tur på 1. holdet. Inde som nr. 17 og 2.

“Jeg førte hele Tiomila ved post 2. De andre

løb langsomt...” -- Tue Lassen. 3. tur. Ind som nr. 7

“Hold kæft, hvor blev jeg grillet derude!” -- Henrik Jørgensen, Langenatten. Ind som nr. 24.

“I starten var jeg lidt anspændt. Der var faktisk tale om en flyvende start, da Søren Maarup løb rigtig godt, og jeg stenede lidt for meget i klubbeltet. I skoven gik det faktisk ret godt - men det var mørkt. Efterhånden som det blev lyst, gik det knap så godt. Batteriet hoppede op, så det løb jeg med i hånden. Pludselig var kompasset helt fjollet og viste mig i forkerte retninger. I bagklogskabens ulideligt klare lys må jeg nok erkende, at det nok ikke var så smart med kompas og batteri i samme hånd! Generelt bommede jeg helt vildt” -- Christian Holm Hansen efter 3t 45 min i skoven på Langenatten (18 km) for 3. holdet.

“Jeg løb pisse godt i starten, og havde et mega-tog lige i røven, men kom helt skævt på et langstræk, hvor jeg undervejs fik det dårligt og måtte smide mig på alle fire og brække mig. Samtidig, mens jeg lå der, og hele toget løb forbi og gloede mærkeligt, kunne jeg pludselig mærke, at det også pressede sig på i den anden



ende, og der var ikke andet at gøre end at hive bukserne ned og bare give den gas midt på stien. Og det var altså ikke for sjov. Det var ren Pimp de Keysergrat-stil! Folk løb bare forbi uden at spørge, om jeg var okay. Men de var selvfølgelig også trætte af, at jeg havde trukket dem ud på en 10 minutters omvej. Der var desuden en eller anden nordmand, der, da han passerede mig, råbte "Fy faen, det er klamt." Efter mit lille optrin var der godt nok langt hjem. Jeg kunne i hvert tilfælde godt have løbet ½ time hurtigere." -- Bjarke Refslund, 2. holdet, kort efter målgang, kridhvid i ansigtet og interviewet af Per Forsberg på storskærmen.

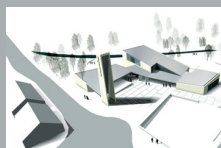
Herefter var det bare at sige farvel og tak til dette 10MILA og rejse hjem med endnu en pose beskidt løbetøj og en god orienteringsoplevelse rigere.

Vi ses sikkert igen til næste år.

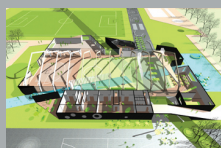
Referencer:



Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



Moe & Brødsgaard Regionskontor Århus
Åboulevarden 22, DK-Århus C

Moe & Brødsgaard er et rådgivende ingeniørfirma med ca. 240 medarbejdere fordelt på regionskontorer i Århus, Fredericia, Ålborg og København.

www.moe.dk

MOE & BRØDSGAARD
- kompetent og engageret rådgivning



Klubtur i Pinsen

Så er det atter tid til en tur med masser af o-tekniske udfordringer, hygge, konkurrencer, god mad og selvfølgelig masser af kage og godt vejr! Vi har i år valgt at henlægge årets klubtur til Åkulla Friluftsgård, ca. 20 km. udenfor Varberg (samme sted som for 3 år siden).

Igen i år vil arrangementsudvalget stå for forplejningen på turen, nogle forskellige turneringer hvor alle kan deltage og skattejagt for børnene. Vi hjælpes alle med madlavning, oprydning. Arrangementsudvalget sørger for indkøb.

Åkulla Friluftsgård ligger omgivet af smuk natur (skov) og en dejlig badesø, hvor det vil være muligt at bade.

Der vil hver dag være mulighed for at løbe nogle gode træninger og hvis det er første gang du løber i Sverige vil det også være muligt at få en "skygge" med i skoven. Så det er altså ikke en hindring.

Praktiske oplysninger

Tidspunkt: Der vil være afgang i private biler fredag eftermiddag. Hovedafgangen bliver over Frederikshavn - Göteborg som sejler kl 20.45. Dvs. afg. fra Århus kl. 18.30

Eller der er mulighed for en tidlig afgang fra Århus over Grenå - Varberg som sejler kl. 14.00. Dvs afg. fra Århus kl. 12.

Hjemturen vil være over Göteborg, da færgerne fra Varberg sejler meget sent. Ca. hjemkomst vil være kl. 19.30.

Adresse: Åkulla Friluftsgård, Åkulla, 430 16 Rolfstorp.

Medbring: Mad og drikke til fredag, sengelinned, evt. sovepose, o-tøj, overtrækstøj, kompas, badetøj, spil af forskellig art.

Pris (bemærk tre døgn): Prisen inkluderer transport, 3 overnatninger, mad i Åkulla, kort til alle træninger.

Seniorer 3 dages tur: 650 kr (2 dage 550 kr, hjemrejse søndag)

Ungdom 3 dages tur: 450 kr (2 dage 350 kr, hjemrejse søndag)

"Småbørn": mindre betaling må påregnes

Tilmelding: Hurtigst muligt og senest den 14/5 til Henrik Jørgensen (henrik@fodsporet.dk) eller Anne Skaug (skaug@privat.dk)

Husk at angive ved tilmelding, om du kan køre og hvor mange du evt. kan tage med.

Det vil ligeledes være super hvis du ved tilmeldingen melder dig som kagebager!

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

Yderligere information kan findes på hjemmesiden: www.orientering.dk/okpan



OK Pan Multisport i ilden

Da Silkeborg Højskole d. 25. april arrangerede Adventure Race i og omkring Silkeborg, stillede OK Pan for første gang med et hold, forstærket af en kammerat fra Århus' pulveriserende studiemiljø. Det var en 4 timers multisportsudfordring for 3-mandshold og det var multisport med tryk på MULTI.

Forberedelserne var i orden med isotonisk væske, energibarer, cykelsko og team spirit, men overraskelserne stod nærmest i kø for at udfordre taktikken i de næsten 4 timer løbet varede.

Regnetime

Lad bare de smarte drenge i tights løbe foran! Nå for fanden, er det jer holdkammerater. Forvirringen var stor da 48 løbere startede ud på 800-meteren og spredningen var det så-som-så med, da samtlige 48 løbere 3 min. senere stod i kø for at få overrakt et regnestykke hvis løsning holdet havde tre bud på! De smarte drenge i røde tights tog konsekvensen - 3 strafunder. Men OK PAN Multisport spændte hjælmen og løste stykket (hvad man ikke har i benene...) og efter lidt bogstavshopping og med stor "Lykkehjulsrutine" fandt vi også frem, til byen MIDDELFART - et par fynboer på hjemmebane.

Forhindrengsbane og kasteøvelser

Efter lidt besvær med et upside-down korthuskstræk fandt vi ud til første "station". "I tager bare forhindrengsbanen" - det gjorde vi så - "og så bare 4 gange til..." Vi kan ikke have gjort noget godt indtryk, for efter anden omgang blev distancen nedsat til i alt 4 runder.

Godt gennemvarme og et par NewLine-bukser fattigere - hvem der bare havde valgt tights!!! - klarede vi med nød og næppe et par klatreøvelser før vi strøg tilbage mod stadion for at modtage vores anden opgave - kast. Her måtte de to o-drenge uden boldøje ty til benene og æde et par strafunder. Som sagt (eller omvendt), hvad man ikke har i hovedet...

Kanokompaspadling

Klip posten der ligger på den anden side af søen, kurs 178 grader, lød opgaven. Så stod vi lidt og kiggede på vores tommelfingerkompas... Vi padlede derover, og tilsyneladende padlede vi helt forkert. Vores postvalg kostede i hvert fald strafunder. Rygtet siger at ALLE hold løb strafunder ved denne post, hmm... Ellers må kano-øvelsen betragtes som en succes, takket være en rutineret styrmand, hentet ind til opgaven.

Trekantsdrama

Den nok mest "MULTI" af alle opgaver må være den der ventede os hjemme på stadion. Med bind for øjnene, skulle vi danne, først en 30-60-90 graders og derefter en 60-60-60 graders trekant, af en ca. 7m lang snor bundet sammen til en cirkel! Hvad formålet med opgaven var, står stadig hen i det uvisse, men den gav ingen strafunder.

MTB-O

MTB-O i Silkeborg Nordskov. Totalt favoritdisciplin. Men arrangøren kunne godt lige have informeret om de 4 km bike'n'run og de mulige løbe-strafunder med 30m stigning i skoven. Cykelsko er bare ikke lige så fede at løbe i!

Afstandsbedømmelse

En af de ligeledes ret MULTI-agtige discipliner

må være afstandsbedømmelse fra "Dronningestolen" i Nordskoven. Man skulle jo mene at det var en fordel at møde op til sådan en opgave mens det stadig var lyst. 1,8 km var i virkeligheden 1,6, 2,6 km var 3 og til Himmelbjerget er der altså 8 kilometer og ikke 7! Spørgsmålet var i øvrigt hypotetisk idet sigtbarheden var godt 3 km pga. tæt tåge og regn. Når man ikke kan se, må man altså løbe. Resultat: 8 strafunder i cykelsko! Rygtet vil vide at standardstrafudmålingen efter mørkets frembrud var 3 strafunder! Bike'n'run - zoom - sådan, overstået.

Tilbage på stadion. Tre tykke tumper på en mælkekasse - behøver jeg uddybe, jeg tror de fleste har et billede af situationen i hovedet?

O-løb

Favoritdisciplinen udviklede sig langsomt til et krævende natløb, hvor trætheden hos undertegnede begyndte at melde sig. Stadig længere korthusk-stræk, stillede krav til koncentrationen. Efter 9 stræk, men med en god fornemmelse for vores placering, rundede vi for sidste gang stadion. Afslutningsvis skulle i lige rundt på en 400m. Da vi runder første sving ser vi det førende hold for enden af langsiden. Jeg ved det er for sent for mit vedkommende, men Rasmus strækker ud og når faktisk at komme først over stregen.

Men adventurerace er en holdsport, og et hold er ikke stærkere end enheden. Desværre måtte OK Pan Multisport efter ca. 3 timer og 50 min. tage til takke med en andenplads, slået med 5 sek. i sit debut-løb.

OK Pan Multisport:

Rasmus Oscar, Peter Haubjerg og Erik Skovgaard Knudsen.



Ebbe Nielsen

Vejlestaffetten

Vi vil genoplive en gammel tradition med mange Pan-hold til Vejle-stafetten. Vejle-stafetten, der løber af stablen søndag den 11/6 i Munkebjerg (lige syd for Vejle fjord), skulle gerne have deltagelse af rigtig mange Pan-hold. Mindre end 10 hold vil være trist!

Henrik Jørgensen og undertegnede har talt om at lave stafetten til en klubudflugt i samarbejde med arrangementsudvalget, hvor vi vil stille med så mange hold i begge klasser (både Light og Classic), som det er muligt. Planen er, at vi primært vil tilstræbe at sætte jævnbyrdige hold, så vi også kan dyste internt i klubben. Klubmester i stafet!

At der skulle være noget for enhver smag fremgår af banelængderne nedenfor. Du skal ikke holde dig tilbage. Du tilmelder dig bare og vi finder en passende tur til dig.

Vi håber på stor opbakning fra unge som gamle, begyndere som øvede og piger som drenge. Kom nu - det bliver skægt og hyggeligt!

Vejlestaffetten Classic (mindst en dame)

1. 4,5 km svær
2. 3,5 km svær H/D -16 eller over 40
3. 3,5 km svær H/D -16 eller over 40
4. 4,5 km svær

Vejlestaffetten Light (alle må løbe alle ture)

1. 3,5 km mellemsvær
2. 3,0 km let
3. 2,5 km begynder
4. 3,5 km mellemsvær

Ud af busken alle mand! Husk, der er kage i klubbeltet!



Claus Bloch

PWT/MOC 2006 - Italien

Jeg burde måske have set det komme da RyanAir aflyste mit fly, men optimismen fejlede ingenting før min 3. tur til Park World Tour / Mediterranean Open Championships i Syditalien. Det som skulle have været en god træningstur i det varme syd, blev i stedet et mareridt i sne og kulde.

Spring bare til konklusionen sidst i artiklen, hvis du før er gået kløjs i en af mine beretninger.

Jeg havde prøvet det to gange før. Det første år var arrangementsmæssigt rimeligt kaotisk (se tidligere beretning her i bladet), men sidste år virkede det som om at de italienske arrangører havde lært af sine fejl og det var en rigtig god tur. Netop derfor var jeg optimistisk, men men men.

Træning i Stansted

Turen startede om morgenen d. 1/3. For at komme så billigt af sted som muligt havde jeg valgt at flyve med RyanAir via Stansted. Desværre gik flyet videre mod Palermo først tidligt om morgenen næste dag, så jeg var endnu engang tvungen til at tage en "overnatning" i lufthavnen. RyanAir havde valgt at aflyse aftenafgangen fra Tirstrup, så jeg var altså nødt til at tage afsted om formiddagen.

Det var dog ikke helt forfærdeligt. Jeg havde skaffet et o-kort over en skov som ligger 4 km fra lufthavnen, så jeg tog mine ting på nakken og gik til Takeley, en lille by midt mellem lufthavnen og skoven. Her fik jeg lov til at lægge min oppakning på den lokale pub, mens jeg så tog en lille træningstur.

Efter træningen spiste jeg på pubben og fik snakket lidt med de lokale som selvfølgelig var nysgerrige og forundret over mit "aktivitetsniveau".

Tilbage i lufthavne gik tiden med en bog og inden jeg lagde mig til at sove kom der andre o-løbere og sluttede sig til selskabet. Det er dog ikke megen søvn, man får en livlig lufthavn, hvor man ligger og slås med en østeuropæisk kvinde om et sæde, så jeg var lidt træt da vi ankom til Palermo.

Træning i Palermo

I Palermo havde de fleste bestilt overnatning i "military house or similar" og det viste sig at være på kasernen i den sydlige del af byen. Rummet som jeg skulle dele med to finner og Christian Nielsen var med rigtig feltsenge og uden dør til gangen. Sidstnævnte løste vi dog med et lagen og noget sportstape, men så var der lige det med temperaturen...

Selvom vi nu var kommet ned midt i Middelhavet så var der omkring frysepunktet udenfor og husene i området var alle bygget uden isolering for "det klarer solen jo". Desværre var der ingen sol, men let snevejr udenfor, så der var ca. 15C i rummet og p....koldt. Heldigvis havde både Christian og jeg sovepose med, så med den og et par tæpper så kunne man klare sig. Men 20€ per nat, det var det ikke værd.

Mad stod vi selv for, så de efterfølgende dage gik i en rutine med at stå op, gå ud og handle ind til morgen og frokost, spise morgenmad, løbe, spise middagsmad, hvile eller træne og

så spise aftensmad på kasernens pizzeria.

Kvalifikationsløb i Corleone

Fredag d. 3/3 skulle vi løbe PWT kvalifikationsløb i Corleone, hvilket nærmest var en formalitet, da startfeltet ikke var større end det tilladte. Vi så ingen maffioser, men vi fik til gengæld lov til at se kortet med bane i 1 min før start! Dermed var spændingen ved det løb ødelagt.

Løbet gik middel for mig. Jeg løb alt for hurtigt og lavede en stor plus et par små fejl, men blev alligevel 7'er, 46 sek efter.

Park World Tour

Dagen efter skulle vi så løbe det første rigtige PWT løb. Det foregik i en flad bypark i udkanten af Palermo. Løbet føltes mere som en kortdistance end en sprint da der i terrænet generelt var dårlig sigt, men selvfølgelig en masse detaljer, fordi det var et sprintløb.

Jeg løb nogenlunde, dvs. kun et par småfejl, og blev 5'er 24 sek efter Christian, som vandt.

Søndag havde vi konkurrencefridag så dagen gik med et enkelt længere træningspas på motionscykel sammen med Christian og så ellers hvile. Solen var for en gang skyld fremme og der var næsten 20C, hvis man da ikke var i skyggen (hvor der stadig var omkring 0), så vi nød det rigtigt.

Middelhavsmesterskaber

De åbne middelhavsmesterskaber bestod ud over PWT-løbene af 2 mellemdistancer og 2 sprintløb.

Om morgenen mandag kørte vi 3 timer i bus ind til midten af Sicilien, hvor vi skulle løbe den første mellemdistance. Pga. sne og risikoen for spordannelse (unfair) valgte arrangørerne at vi

skulle lave fællesstart. Det viste sig at være meget godt, ellers havde de nok ikke haft så mange gennemførende. Starten lå i ca. 1300 moh., vi skulle løbe 6,2 km med 560 meters stigning.

Endnu engang valgte vejret at vise sig fra sin værste side. Det var godt nok ikke megen sne i terrænet, men umiddelbart inden starten begyndte det at sne og kombinationen med små snefnug og en vind på 15 m/s var absolut ikke behagelig.

Vi kom dog afsted og bortset fra når man løb i modvind, så var det faktisk ok. Jeg var med i front hele vejen, men måtte dog slippe til sidst da jeg var noget slidt. Efter løbet var der programsat banket fra arrangørerne, men det krævede lige at man løb ca. 10 km ned til en by som lå i 400 moh. Da det var hurtigere at løbe ned end at køre med busserne, og vi alle var ved at være ret sultne, så skiftede vi til tørt tøj og begav os afsted.

Turen blev egentlig ret okay da vejret blev bedre da vi kom under 1000 m højde. Vi havde militærjeeps som eskorte ned gennem det som var en nationalpark og turen tog kun lidt over 1 tim. Nede i byen skulle der så være mulighed for at få et bad, men det viste sig ikke muligt, så vi fik bare klædt om (vores tasker var heldigvis komme med i jeperne) og derefter var der "pasta-party" på torvet (stående buffet). Resten af dagen gik med transport tilbage til Palermo, venten på varmt vand i bruserne på kasernen og snak om, hvor ondt man havde i lårene efter løbeturen ned fra bjerget.

Tirsdag skulle den anden mellemdistance løbes på et lille bjerg lige udenfor Palermo. Jeg var lidt sløj om morgenen men valgte alligevel at starte. Det skulle jeg aldrig have gjort. Ingenting fungere teknisk, og jeg havde slet ingen kræfter. Jeg gennemførte dog alligevel (den "evne" er ikke altid en fordel), men efter



Sprint i Bronte. (Foto: Claus Bloch)

løbet var jeg helt færdig. Tilbage på kasernen havde følelsen udviklet sig til feber og ondt i halsen og jeg gik derfor direkte i seng, selvom klokken kun var to om eftermiddagen.

Sprint i Bronte

Jeg sov næsten uafbrudt til næste morgen, hvor vi skulle forflytte os til den østlige del af Sicilien, til en lille by ved foden af Etna. Busturen på 5 timer blev mest brugt til at sove, men jeg var da vågen den sidste del. Etna var rigtig flot på afstand, med en snedækket top som fik bjerget til at ligne en stor vaffelis. Den sidste del af turen lå der mere og mere sne på jorden og vi kunne fornemme hvor det bar hen. Synet af kaktus og palmer dækket af sne er rigtig flot, men det skal altså kun være på billeder!

I byen Bronte hvor dagens MOC-sprintløb skulle løbes lå der ca. 10 cm meget vådt tøsne og gaderne var rene floder af smeltevand. Jeg stod over konkurrencen, men gik lidt rundt og tog billeder, mens de andre løb.

Natten skulle tilbringes på et lokalt hotel, hvortil vi tog ned direkte efter løbet. 4-sengsværelset skulle jeg dele med de samme tre personer som før, og vi fik os noget af et chok, da vi kom ind. Godt nok var der dør til værelset, men temperaturen var 12C uden mulighed for opvarmning! Under de forhold er det altså svært at blive rask. Om aftenen var vi

til banket hos den lokale mafia. Maden var ok, men Christian og jeg blev noget skuffet da de store kartofler viste sig at være ost...

Transporttorsdag

Torsdag gik i bussen. Først med en turisttur til Etna, så langt som man nu kunne køre op. Det var en sjov og flot oplevelse at stå i et snedækket landskab af lava, mens der ryger op fra nogle af sprækkerne.

Resten af dagen gik med transport over til fastlandet. Den korte færgetur fra Messina var flot og mindede lidt om turen fra Helsingør til Helsingborg. Sent om aftenen ankom vi så til Fardella, hvor vi skulle overnatte en nat. Denne gang var standarten på hotellet helt i top, men temperaturen var igen i den kolde ende indendørs. Heldigvis var der dog centralvarme, og et par timer efter vi havde



Christian Nielsen på vej gennem Bronte. (Foto: Claus Bloch)

Lagonegro

Potenza - Basilicata - Italia

Scala 1:3000

Eq. 5 metri

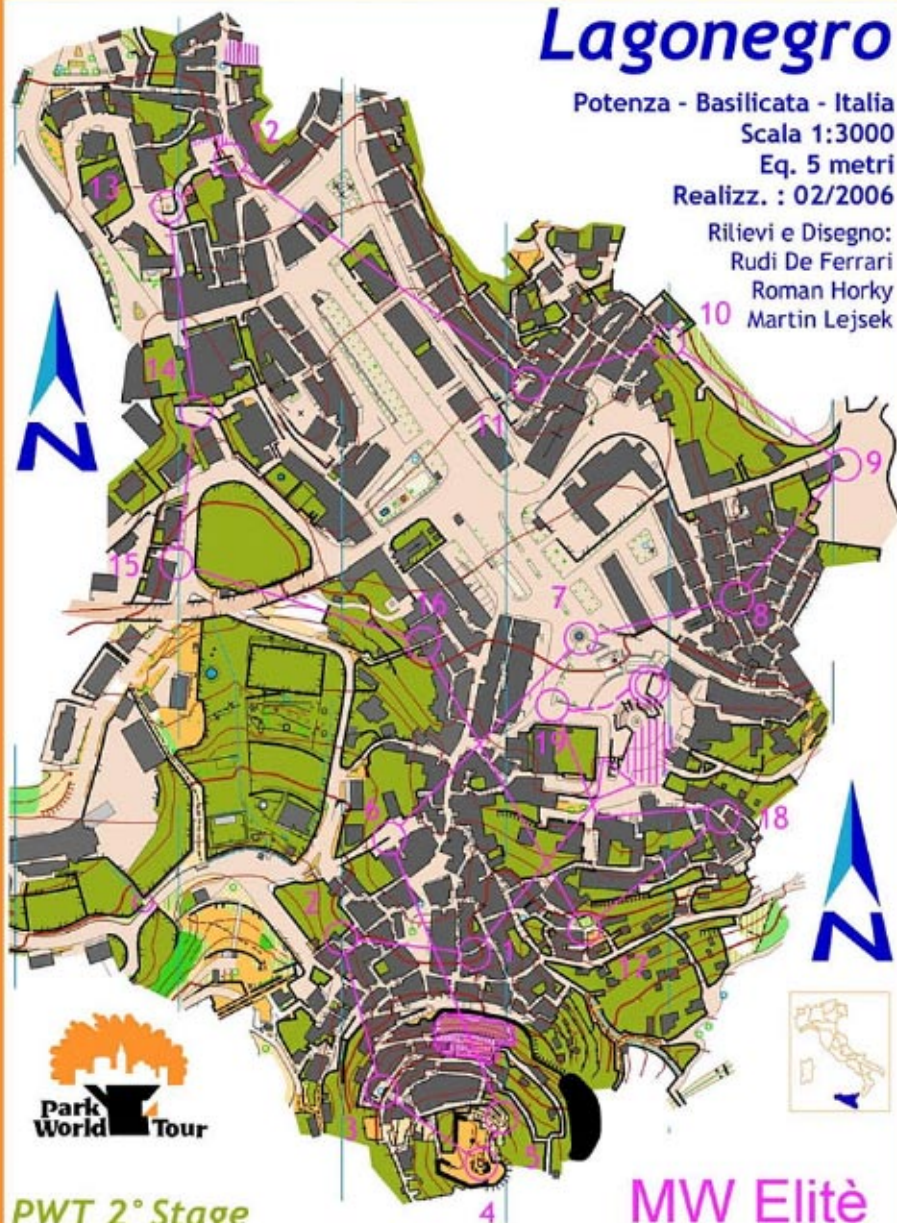
Realizz. : 02/2006

Rilievi e Disegno:

Rudi De Ferrari

Roman Horky

Martin Lejsek



PWT 2° Stage

MW Elitè

www.orienteering.it/moc2006

været hele hotellet rundt og skrue op på max, var der til at være der (dvs. knap 20C).

Fredag gik med endnu en MOC-sprint. Jeg var stadig snottet, men havde besluttet mig for alligevel at starte, men så holde igen med tempoet. Dagen efter skulle der løbes 2. afd. af PWT, så jeg ville forsøge at få gang i både ben og hoved. Det gik egentlig ok, jeg løb ca. 80% af max og teknisk gik løbet godt. Om aftenen skulle vi have været på vandring i byen, men himlen åbnede for sluserne (denne gang dog regn) og det blev kun til en tur på pizzeria.

PWT i Lagonegro

Turens sidste konkurrence var PWT i Lagonegro.

Inden løbet skiftede vi igen hotel, til ét i selve Lagonegro. Pigernes løb blev afviklet i massivt regnvejr og lige inden første herrestart slog det over i gigant hagl. Vi havde dog heldigvis en bus, som vi kunne være i læ i inden start, så det var ikke så slemt.

Det var min teknik under løbet til gengæld. Jeg fik aldrig rigtig styr på kortet og følte hele tiden, at jeg var bagefter med orienteringen. Det blev derfor kun til en 11. plads 1,5 min efter Christian som på imponerede vis slog til igen da det gjaldt. Selvom det fra min side var meningen, at det skulle være en træningstur, så tog vejret ligesom lysten til afjog helt væk.

Sidste punkt på det officielle program var fest om aftenen på en lokal restaurant. Vi skulle køre med bus de 10 km til stedet, men blev noget forsinket da vejene var dækket af et tykt lag tøsne (Syditalien i marts!). I forbindelse med middagen blev der afholdt præmieoverrækkelse. Michal Smola fra Tjekkiet vandt den samlede MOC-tour, mens Christian jo havde vundet begge PWT-løb. Aftenen fortsatte med fest, men Christian og

jeg tog tilbage til hotellet, da vi ikke var oplagt til ballade.

Hjemtur

Søndag d. 12 - min fødselsdag, men hverken kage eller cola. Nok en gang en dag som blev lang da den stod på transport hele dagen - hjemad. Jeg skulle flyve med RyanAir fra Rom, men havde sagt "ellers tak" til arrangørernes transporttilbud som gik med afgang fra hotellet kl. 4 om morgenen. Jeg skulle først flyve om aftenen, så det virkede ikke så tiltalende at få en halv nat efterfulgt af en halv dag i lufthavnen i Rom og en nat i lufthavnen i London.

I stedet havde jeg fået lov til at køre med de to finner, som havde en lejebil. Den havde de lejet i Palermo og skulle aflevere i Milano - en lille smuttur på 1500 km. Men okay, de ville på roadtrip i Italien, og jeg fik et lift til Rom. Resten af turen er ikke værd at skrive om, men der kom trods alt ikke flere overraskelser hverken vejrmæssigt eller på transportside.

Konklusion

I alt blev det til 11 timers træning på de 12 dage, hvilket var noget under det planlagte. Turen var samlet set nok den værste jeg har været på nogensinde. Selvfølgelig var jeg blev jeg syg, men det kan nu med statistisk belæg slås fast at

- 1) Syd-Italienerne er ikke gode arrangører, hverken af o-løb eller logistik og
- 2) Italien i marts er absolut ikke nogen varm fornøjelse.

Se nyheder, kort og baner på PWT's hjemmeside: <http://www.pwt.org/>

Indbydelse til Kristihimmelfartsløbet 25/5 2006

OK Pans ungdomsafdeling indbyder atter i år de nærmeste klubber til vores traditionsrige Kristihimmelfartsløb. Løbet gennemføres som altid som et "udvidet træningsløb", hvor klubbens ungdomsløbere prøver at arrangere et løb selv. Endvidere markerer løbet afslutningen på klubbens begynderkurser, hvorfor specielt begyndere er meget velkomne.

I år vil løbet blive brugt som et af flere "testløb" forud for VM. Det betyder, at beregningen vil være bemandet med folk fra WOC2006-IT-gruppen, og at der vil være radioposter i skoven. Endvidere forventes der at være speakning.

Løbsområde: Fløjstrup 1:10.000, ækvidistance 2,5 meter - nyrevideretkort maj 2006!

Stævneplads: Græsareal beliggende i sydenden af Fløjstrup Skov.

Parkering: P-plads ved stævnepladsen.

Afstande: Parkering til stævneplads: 0-50 m, Stævneplads til start: max. 500 m.

Første start: Kl. 10.30 (sidste start ca. 11.30)

Baner:

- 1: ca. 9,0 km, svær
- 2: ca. 6,5 km, svær
- 3: ca. 4,0 km, svær
- 4: ca. 5,0 km, mellemsvær
- 5: ca. 4,0 km, let
- 6: ca. 2,5 km, let/begynder
- 7: ca. 1,5 km, snitzlet børnebane (gratis - tilmelding ikke nødvendig)

Klippesystem: Sportident

Startafgifter: Seniorer: 55 kr. Ungdomsløbere: 40 kr. Hertil evt. leje af SI-brik 10 kr. Løbere der har egen brik bedes angive dette ved tilmeldingen hvorved de 10 kr spares.

Tilmelding: Senest 18/5 via O-Service eller mail til: Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C, E-mail: 980595@ps.au.dk. Eftertilmelding muligt indtil 24/5 kl. 12.00 på ovenstående e-mail, mod ekstra gebyr på 10 kr.

Præmier: Der er præmier til de bedste ungdomsløbere på alle baner (bedste dreng og pige).

Kagebod: Der vil blive solgt hjemmebagte kager samt øl/sodavand på pladsen. Overskuddet går til Pans ungdomsafdeling.

Bad: Århusbugten!

Landshold med kurs mod Silkeborg efter Spring Cup



Løbere fra en halv snes nationer i Silkeborg-skovene i sidste del af marts

Endnu er der nogle måneder til, at der skal løbes om VM-medaljerne, men i forlængelse af Spring Cup i marts tog en lang række landshold forsmag på begivenhederne. Træningsgrupper fra op mod en halv snes nationer satte kursen mod det jyske, hvor de fleste af dem slog lejr i Silkeborg-området, en enkelt af grupperne drog dog til Rold Skov, men løb den ene af dagene ved Silkeborg.

Erik Bobach fra Silkeborg Orienteringsklub oplyser, at træningsgrupperne kom fra Finland, Sverige, Frankrig, Ukraine, Bulgarien, Litauen, Tyskland, Australien og Italien. Og kort efter var det nordmændenes tur til at sætte kursen mod Øst- og Midtjylland.

Der blev trænet i en række forskellige skove omkring Silkeborg. Statsskoven var meget imødekomende og åbnede en enkelt dag Velling Skov, desuden blev der løbet på WOC-træningskortene over Silkeborg Nordskov, Vesterskov og Sønderskov. Nogle af grupperne løb en dag på Sletten, i Hørbylunde og i Ryekol.

Selvom landsholdene nu har travlt at tænke på andre internationale konkurrencer, blandt andet Europamesterskabet, er det ikke slut med besøg af internationale træningsgrupper i de VM-relevante terræner. Det er lykkedes for flere lande at få indpasset træningsophold i Danmark. I juni kommer der flere grupper, og i de sidste 14 dage op til VM vil der naturligvis være et stort antal nationer i træningslejr nær VM-terrænerne.

Nye løbebluser med VM-logo

VM's generalsekretær Erik Nielsen har et godt forslag til arrangørklubberne: Anskaf løbebluse med VM-logo.

Muligheden har været omtalt i Horsens' klubblad, Udløberen. Men i de øvrige klubber skal der naturligvis også være mulighed for at drøfte det - og eventuel sige ja tak.

Horsens OK er ansvarlig for salget af o-souvenirs ved WOC, og der er nedsat en souvenir-gruppe med Aase Thyssen i spidsen. Et af resultaterne af gruppens arbejde er, at der under VM sælges Newlines svedtransporterende løbebluser i en meget lækker kvalitet og med VM-logo til en særdeles favorabel pris, nemlig 150 kr/stk. De koster i butikkerne 200 - 225 kr.

Erik regner med, at arrangørklubberne kan få dem med både VM-logo og klub-logo til samme pris - det ville da være noget at blære sig med i årene fremover!

Så skulle nogle klubber ønske at bestille et større parti løbebluser, så kontakt souvenirgruppen.

Landinspektørfirmaet

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

Klubtræner Henrik Jørgensen

Trænerens Hjørne

Denne gang med lidt til begynderne, de øvede og de rutinerede, og også til dem der ikke passer i nogen kategori!

Først lidt teori, mest for øvede

Lidt om at træne indløbet til posten, herunder brugen af kompasset.

Teorien: I nogle områder er der meget få detaljer frem til posten, mens der kommer flere og større opfang bag ved posten. I tillæg kan posterne være placeret på terrængenstande, der er "smalle" på den ene led, som regel den led man skal ramme.

Selv om en grøft er lang er den sjældent mere end en meter bred. Det betyder, at skal man finde en grøfteende og kommer fra den "forkerte" side, har man kun et opfang på en meter! Satser man på at "spidde" posten, vil man i mange tilfælde ramme forbi posten og blive nødt til at læse sig ind på detaljerne efter posten = tidstab og ekstra meter der skal løbes!

Hvordan undgår man tidstab af denne type?

Ofte vil det hurtigste vejvalg være lige på posten, men dette vejvalg vil samtidig være vejvalget med den største risiko for tidstab. For at undgå tidstab kan man lave det der hedder et "elitesvaj":

Forestil dig at du skal finde et grøfteknæk. Hvis man tager en kompasskurs, der sigter direkte mod posten, og rammer ikke posten i første forsøg (hvis man f.eks. har sløset med kursen) ved man ikke om man skal løbe til højre eller venstre. Løsningen på dette er at sigte lidt for meget til den ene side. Når man så rammer grøften, ved man at man står til højre (eller

venstre) for posten og kan derfor hurtigt følge grøften hen til posten. Man har da valgt et lidt længere vejvalg, men man har fjernet risikoen for yderligere tidstab.

Nogle gange kan man ikke gøre posten bredere som i ovenstående eksempel, hvis der f.eks. er tale om en grøfteende. I dette tilfælde kan man blive nødt til at tage et længere vejvalg, så man - når man løber ind til posten - kommer fra siden. På den måde har man gjort posten bredere og kan nu anvende ovenstående teknik.

Lidt for begynderne ...og også lidt til de øvede.

Tirsdagen efter Kr.-Him løbet (husk at tilmelde dig til dette) vil der være "eftersnak". Det vil sige d. 25. maj bliver der gennemgang af baner, med vejvalg. Så medbring dit kort til klubtræningen og gerne med dit vejvalg indtegnet allerede inden du kommer. Så snakker vi om hvad der var smart at gøre, og hvad der var mindre optimalt!

Lidt at glæde sig til for os alle

- Klubtur til Åkulla i pinsen
- Dansk Park Tour i Skåde 10. juni
- Vejlestaffet 11. juni

Hvis du kender nogen, der gerne vil begynde på orienteringsløb, kan du allerede nu fortælle dem at klubben holder begynderkursus umiddelbart efter VM i august. Nærmere information kommer i næste klubblad og på hjemmesiden.





Multisport træningsplan

Nedenstående træningsplan er bygget op omkring den eksisterende træning, herunder tirsdags og torsdagstræning samt træningsløb. Jeg kan ikke selv møde op som fast mand til træningerne. Tidspunkterne og aktiviteterne er derfor vejledende og kan ændres af de personer, som har lyst til at møde op. Brug forummet på hjemmesiden og eventuelt maillisten til at koordinere inden hver træning.

Dato Tid Sted

10/5 16.30 Silistria. Træningsløb i Storskoven. Århus 1900, Ørnereden.

Cykling før træningsløbet

* 17/5 18.00 Silkeborg Sønderkov. Supertræningsløb.

Cykling til løbet eller hjem fra løbet. Aftal med andre Pan løbere, at de tager cykelholder med.

* 18/5 17.00 Silistria. O-træning.

Løb med rygsæk før o-træningen.

23/5 18.00 Silistria. Terræentræning.

6/6 18.00 Silistria. Langtur.

Løb med rygsæk. Eventuel udvidelse til ekstralang.

13/6 18.00 Silistria. Bakketur.

Løb med rygsæk. Så bliver det ekstra hårdt.

20/6 18.00 Silistria. Langtur.

Løb med rygsæk. Eventuel udvidelse til ekstralang

29/6 18.00 Silistria. Terræentræning.

* Enten eller. De seje kan overveje begge dele.

Træningsplan

9/5 DT Bakketur
 11/5 OL O-træning
 16/5 Int Intervaller
 18/5 OL O-træning
 23/5 DT Terræntur
 25/5 OL Kr-Him løb
 30/5 DT Testrunde og kig på Kr-Him baner
 1/6 LK Langtur
 2-5/6 OL Klubtur
 6/6 LK Langtur
 8/6 Int Intervaller
 11/6 OL Vejlestadet (husk tilmelding)
 13/6 DT Bakketur
 15/6 OL O-træning
 20/6 LK Langtur
 22/6 Int Intervaller
 27/6 Int Intervaller
 29/6 DT Terræntur

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

Int = Intervaltræning

I juli måned bestemmes træningen af de fremmødte. Altså stadig træning tirsdag og torsdag gennem sommeren.



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktilinseinstituttet.dk

Løbskalender

Dato	Kat. Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
12/5	D Rold Vælderskov, Stendalen	Rold Skov OK	NJM Lang	2/5
13/5	MTB Fussingø/Ålum	Randers OK	CUP Lang VM-test	5/5
13/5	A2 Stendal-Ulvedal	Skive AMOK	KUM klassisk	3/5
14/5	Ds Sjørup	Skive AMOK	KUM Stafet	
14/5	MTB Finderup	Viborg OK	CUP Mellem VM-test	5/5
25/5	Ds Hobro Østerskov	St. Binderup OK	NJM Stafet	15/5
25/5	D Fløjstrup	OK Pan Århus	Kr. Himmelfartsløb	18/5
28/5	C Vestre Plantage	Herning OK	Div. Match. 4. div	24/5
31/5	Dp Brande by	Herning OK	Dansk Park Tour 1	25/5
4/6	Ds Marielund/Bramdrub	Kolding OK	Café-Noir	
8/6	Dp Kølvrå	Karup OK	Dansk Park Tour-2	
10/6	Dp Skåde Bakker	OK Pan Århus	Dansk Park Tour-3	3/6
11/6	D Munkebjerg	OK Snab	Vejle Stafet	6/6
14/6	Dp Silkeborg by	Silkeborg OK	Dansk Park Tour-4	
18/6	D Hjardemål/Lild	Nordvest OK	Klitløbet	8/6
8/7	D Stensbæk Nord	OK H.T.F.	Vikingedyst 30 års jub.	
9/7	D Jels Skovene	OK H.T.F.	Vikingedyst 30 års jub.	
30/7	A2 4-6 etaper	WOC	WOC Tour 2006	1/7

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: knudes@pc.dk

Løbskonto: 3627 127-3213

Mortensen & Beierholm

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

Shell Service

Rosenvangs Allé 218
8270 Højbjerg
Tlf. 8627 2775

Er »vasquesponsor« for vores nye Caravelle.

Ats.: OK Pan

v/Henriette Jørgensen

Ingerslevs Bouleværd 25, 4. tv.

DK-8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested
10/5	Storskoven	1900	Ørnereden
17/5	Silkeborg Sønderkov	Silkeborg OK	P-plads ved Slåensø. Super-T
25/5	Fløjstrup	Ungdomsafdelingen	Se særlig indbydelse på s. 19
6/6	Haunstrup	Herning OK	Super-T
14/6	Vestereng	Jens og Elsebeth K., Finn S.	Århus Firmasport
21/6	Mols Bjerger	1900	Afmærkning fra Agri

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

Starttid: Kl. 13-13.30 (lørdage), 18-18.30 (onsdage).

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