

Pan-Posten

Nr. 618 - Juli 2006



Klubtur til Åkulla

Hvor skal vi hen, du? Side 10-11

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

Minustræningsløb	3
Nyt fra bestyrelsen	4
Femina Kvindeløb	5
EM i Estland	6
Klubtur til Åkulla	10
Fjällräven Extreme Marathon	12
Skt. Hans på Silistria	16
Jobannonce	16
Vi har brug for din hjælp	17
Store IT-test	18
Begynderkursus	20
WOC Nyt	21
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Minustræningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
619	31/8 VM MTB-Orientering Divisionsmatch Jyske og danske mesterskaber Midgårdsormen	september 2006
620	12/10	oktober 2006
621	29/11	december 2006



Minustræningsløb

En ganske rammende betegnelse for vores status omkring træningsløb.

Desværre var det også den oplevelse, Hans Bloch og 15 andre løbere fik, da de var mødt frem til et af klubbens træningsløb. Ingen banelægger - intet løb. Det er ikke noget vi kan byde klubbens medlemmer - og endnu mindre dem, der kommer langvejs fra!

Det er ikke første gang, at et løb ikke er blevet til noget i foråret. Enkelte gange har det været en skovtilladelse, der er blevet trukket tilbage, og løbet er blevet aflyst. Andre gange har banelæggeren blot meldt fra. Jeg har selv været med til at feberrede et sådant løb.

Det er ikke holdbart med en sådan løs tilgang til klubbens træningsløb - et område, der burde være et samlingspunkt for medlemmerne. Og det vil være endnu værre til efteråret, hvor vi jo skal kunne tage imod den store flok af nye, ivrige begyndere, der melder sig ovenpå VM. Så skal træningsløbene være 100% i orden.

Men det bliver de ikke, hvis der ikke er nogen, der tager tjansen som koordinator af træningsløb. Jobbet er ikke specielt stort - se side 17 - men det er vigtigt!

Som en konsekvens af ovenstående er der ikke planlagt nogen træningsløb i Pan-regi i efteråret. Der henvises til naboklubbernes træningsløb.

Det synes jeg egentlig ikke, at vi kan være særlig stolte af...

/Kell.



Nyt fra bestyrelsen

Også bestyrelsen er arbejdsramt i forbindelse med VM, men det er da lykkedes at holde et enkelt bestyrelsesmøde siden nummer 616.

Sekretariatet

Et nyt sekretariatet skal findes. Henriette og René har lavet en funktionsbeskrivelse, som er til behandling, hvorefter der kommer et stillingsopslag. Så forvent et sådant i næste nummer af Pan-Posten.

Femina informationsmøde

For at »smede mens jernet er varmt« - og ikke mindst mens folk kan huske, hvad der blev gjort - så var der et informationsmøde om Femina Kvindeløb. Formålet var helt klart at

bringe nye folk ind i organiseringen af løbet. Det lykkedes kun delvist, idet det i høj grad var de sædvanlige, der mødte frem.

Hans Vendelbjerg gjorde opmærksom på, at løbet udgør en meget stor del af klubbens indtægter - mere end medlemskontingenter. Økonomisk set er det derfor vigtigt, at løbet fortsætter med OK Pan som arrangør.

Det ændrer dog ikke på, at der skal friske kræfter til, og det skal ske inden evalueringsmødet med de øvrige klubber den 23. august.

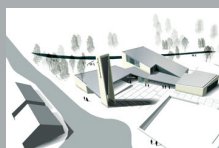
WOC

Det budgetterede deltagerantal ser ikke ud til at blive nået, så der må forventes et lille underskud. Det kommer dog ikke til at ramme arrangørklubberne pga. underskudsgarantier fra bl.a. DOF.

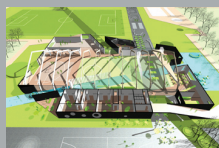
Referencer:



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

FEMINA

KVINDELØB

Igen i år satte vi deltagerrekord. Det var lige til øllet - og lidt over - med hensyn til t-shirts på trods af en betydeligt bedre styring af de forhåndstilmeldtes bestillinger end de øvrige år. Det betød, at vi måtte købe ekstra ind hos Geyser og endte med at have fire (4!) trøjer til overs til sidst - og dem kunne vi sælge til Odense.

Vejret var næsten perfekt. Sol - men også en del vind, der gjorde, at vi ikke turde sætte start- og målbannerne højere op end lige over græshøjde. Alle fik dog en god tur i skoven, og min fornemmelse var, at årets løb var det, hvor arrangementet havde færrest knaster.

Stor tak til alle dem, der kom på dagen og hjælp, og lige så stor tak til dem, der hjalp med at udsende indbydelser, startnumre, pakke gaveposer og stille stævneplads op.

Men det skal ikke være nogen hemmelighed, at det til tider har været endog meget hårdt at finde hjælpere. Det har i høj grad været »Tordensskjolds soldater«, der har stillet op - hver gang. Personligt har jeg haft mere travlt end godt er, og det er da også sidste år, at jeg involverer mig så meget. De andre



Horsens OK stillede med et stort hold. De var i øvrigt de eneste (deltagere), der havde klubbetelt med...

i »juntaen« har også følt presset, og vi indkaldte derfor til et informationsmøde - og nok i realiteten et »skal-vi-fortsætte?«-møde - den 15. juni. Desværre var det ikke velbesøgt. På nær nogle få undtagelser, var det igen Tordenskjold soldater, der mødte frem. Ikke desto mindre lykkedes det næsten at få besat alle funktionsleder-posterne, men der fortsat ledige pladser - se <http://www.orientering.dk/okpan/home/page.php?id=33>

Vi udloddede i år 2x500 kr. til løbskontoen blandt hjælperne. Hver gang, man havde hjulpet fik man et lod i kurven. Vinderne af dette blev Else Hass og Martin Jensen (og han havde altså ikke noget med udtrækningen at gøre!).

På »afgående juntas« vegne

/Kell.





EM i Estland

Landstræneren havde udtaget ikke mindre end 5 pan-løbere ud af 11 til EM. Gry, Signe, Christian, Claus og undertegnede. Det må siges at være ret imponerende af vores klub, og er et godt bevis på, at den opbakning klubben giver til vores eliteløbere bærer frugt.

EM foregik i Estland. De kort vi havde set over konkurrenceområderne inden afrejse, havde ikke givet os store forventninger om store tekniske oplevelser, men snarere forberedt os på en fysisk udfordring. Der viste sig dog at være lidt af hvert.

VIP'er

Vi blev indkvarteret på et hotel ved skistadionet i Otepää. Et ganske udmærket, hyggeligt hotel. Jeg blev personligt indkvarteret med holdets gamle drenge Carsten og Chris - hvordan de så kom på den idé? - i Vladimir Smirnof's suite. Suiteen, som den tidligere skikonge har anvendt når han var på de kanter og træne og konkurrere. Vi var i øvrigt nabo til Kristina Smiguns private hjem og til medaljeceremonien blev der trykket hånd af den nuværende konge Andrus Veerpalu. Jo, jo vi hang ud med kendisserne.

Sprint

Første opgave var sprint. Sprintfinalen gik omkring nogle gamle bygninger i et åbent parkområde i Otepää. Området egnede sig ganske fint til sprint, men desværre havde området været åbent for alle frem til finaledagen, så de fleste løbere havde vandret området tyndt i dagene op til sprinten, så banen bød ikke på nogen overraskelser. Dette kunne også ses af resultatlisten hvor hele 36 løbere lå inden for 1 minut hos herrerne. En



lidt kedelig oplevelse uden vejvalgsproblemer og overraskelser.

Opløftende var det dog, at Mikkel blev 4'er og Danmark fik en podieplads. Jeg blev 18 og Claus 34 i A-finalen. Christian og Gry revancherede sig fra formiddagens løb, hvor de missede A-finalen ved henholdsvis at vinde og blive 7'er i B-finalen.

Vi havde en lidt 'sjov' oplevelse, da vi gik rundt i området nogle dage før sprinten. Vi mødte en ung fyr i løbetøj, med et o-kort i hånden. Han var løbet lige forbi Christian Nielsen, som derved opdagede, at kortet han løb på, så ud som et nyt kort over området! Den unge løber tøvede dog lidt, da han så vi observerede ham, men fortsatte alligevel. Efter vi selv havde løbet sprintbanen kunne vi dog konstatere, at det ikke var den knægtens løb, men han havde da besøgt flere af vores poster!

Mellemdistance

Mellemdistanceterrænet overraskede positivt. Det var tungt at løbe i pga. mange grene i bunden og tunge moser, men man kunne alligevel komme hurtigt frem. Sigten var dårlig og kombineret med høj fart og krævende løbsteknik, blev det en fed o-oplevelse.

Igen blev det et tæt felt, kun 2 minutter mellem 1 og 19. Det blev ikke til podieplaceringer, men gode resultater alligevel. Signe blev 19 og jeg blev 16 i A-finalen. Christian og Gry blev henholdsvis 13 og 21 i B-finalen. Claus stod over denne distance.

Hviledag

Endelig fik vi en hviledag. 4 løb på 3 dage kan mærkes og det er rart at få tankerne lidt væk fra konkurrencerne. Vi skulle selvfølgelig jogge lidt i naboterrænet til lang og stafeterrænet, men så var der også givet fri til afslapning.

Pigerne gjorde som altid, når de ser et 30 minutters hul i planen, nemlig at gå på café. Enkelte af fyrene lod sig lokke med af pigernes charme, mens andre lod sig lokke af sengens charme. Det er svært at sige nej, når madrassen smiler til én, mens dynen ligger ovenpå og lokker med små dun og rent sengetøj!

Langdistance

EM's perle viste sig at være kvalifikationen til lang. Dårlig sigt, ofte rimelig bund, negativt kurvebillede med halvtæt skov, som gjorde det svært at holde retning. Når man først blev væk, var det ikke let, at læse sig ind.

Kurvebilledet var desværre til tider lidt groft tegnet. Jeg havde selv en del 'hov' oplevelser i skoven. Jeg kunne løbe i terrænet og have fuld kontrol. 50 meter efter var jeg væk! Smart som jeg var, drejede jeg hovedet, og så tilbage på det sted, hvor jeg viste, hvor jeg var, men i samme øjeblik jeg drejede hovedet tilbage var jeg væk igen! Proceduren gentog sig nogle gange, til jeg til sidst valgt at løbe på retningen og dreje lidt med hovedet.

Mit største bom var ca. 3-4 minutter. I skoven forstod jeg ikke helt hvad der var sket, men efter løbet kom det frem, at den 3 kurvers høj jeg havde rundet, ikke var den jeg troede det var, da den viste sig at være en 3 kurvers lavning i skoven! En grov kortfejl, som kostede en del tid for mange løbere.

I mål fik jeg endnu en 'hov' oplevelse, da jeg på trods af 6-7 minutters bom blev 4'er. Det blev en god dag for danskerne med to heat sejre til Signe og Anne, og 4 herre videre med placeringerne 3, 4, 6 og 17. Claus viste til denne kvalifikation, at det hjælper at kæmpe, selv om man har løbet dårligt. På næstsidste posten lå han til en B-finale, men i mål havde han spurtet sig til en A-finale.

På A-finalen havde jeg desværre en rigtig dårlig dag. Jeg havde en meget usikker start, med dårligt flyd. På vej til post 3 rev jeg et 'hul' i mit højre bukseben, hvilket var småtræls at løbe med. På vej til post 5 lykkedes det mig så at ødelægge det venstre bukseben! Så nu løb jeg så halvnøgen rundt i en tæt estisk skov. Det var svært at definere om jeg løb med bukser med hul i eller hul med bukser i. Jeg fandt aldrig fokus og flydet på den bane, men trods alt blev det til en hæderlig 26. plads.

Det var ikke en dag med store danske placeringer. Signe blev 21 og Claus 41. Christian blev 2'er i B-finalen, efter en fyr han ikke kendte. Vi andre kunne så oplyse vores junior om, at Antti Harju ikke er helt ukendt og at han f.eks. vandt Euromeeting/Suunto Games sidste år. Et flot løb af Christian.



Nyt design i landsholdsdragt?

Stafet

Så var der bare stafetten tilbage. Vi havde en del overvejelser omkring holdet dagen før. På forhånd var det lagt op til, at Chris, Carsten og jeg skulle ud og forsvare vores sølvmedalje fra seneste EM. Problemet var dog, at vi alle var temmelig slidte efter 6 løb på 6 dage. Der var ikke rigtig nogen der havde lyst til at løbe sidst pga. møre ben.

Løsningen blev, at Carsten tog en tur på 2.-holdet og Mikkel blev forfremmet til sidste tur på 1. holdet. Mikkel havde vist god form op til EM og havde misset A-finalen i både mellem og lang, og havde derfor rimelig friske ben. Stafetten blev dog ufattelig tæt pga. et kedeligt og meget lidt teknisk udfordrende terræn. Vi sluttede som nr. 11 bare 1:15 efter det vindende svenske hold :-/

Vi havde alle leveret tæt på optimale præstationer, så med lidt held, kunne vi have været med på pallen. Sådan skulle det dog ikke være.

Afsluttende for stævnet var banketten. Det blev en kanon fest. Desværre stoppede festen omkring kl. 1 og skulle flyttes videre til et diskotek, med det resultat, at Danmark festede med enkelte fra det estiske hold og ikke mindst 2 store lokale estere, som kunne alle trickene på dansegulvet. I et svagt øjeblik kunne man dog forveksle udførslen af kålormen med søløven, men han forsøgte dog.

Herligt EM, med den bedste landsholdsstemning jeg endnu har oplevet.

Netbank



På www.danskebank.dk kan du...

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

Tænk på penge når det passer dig...

Danske Bank



Hanne Møller Andersen

Klubtur til Åkulla

Det er altså bare sjovere at finde at finde poster i Sverige...

Det er en lille sejr, hver gang posten står lige der, hvor jeg synes, den skal stå, men det gør den ikke altid, og det er måske derfor, det er ekstra sjovt at løbe i Sverige.

På klubturen havde jeg bl.a. et problem med en post, der skulle stå ved en sten tæt ved to stup. Udfra kortet virkede det ikke så svært, men posten stod ikke ved den sten, som jeg havde udset mig, så jeg begyndte at lede ved de andre sten i området. Efter lidt tid kom Kim og fandt posten ved den sten, hvor jeg først havde været, men i en sprække bag stenen - en "ægte René placering" som Henriette sagde. Det er bare ikke så nemt for os andre, der ikke kender René så godt...



En »ægte René placering«.



Kim Rokkjær på vej i mål ved Flying Mile.

I løbet af klubturen havde vi tre tekniske træninger og to konkurrencer - en 2 personers stafet og den traditionsrige flying mile. Flying mile er 1,6 km orientering med meget stress og høj fart. Hurtigste mand på milen var Martin Hansen og hurtigste kvinde var Henriette Andersen. Årets stafetmestre blev Jan H. og Peter O. Tillykke med det.





Hele klubturen gik dog ikke op i løb. Vi boede på Åkulla Friluftsgård, et smukt sted midt i skoven lige ved en sø, og solen skinnede en stor del af tiden. Der var masser af tid til at hygge, drikke kaffe, snakke, spille fodbold eller tegn & gæst, bade, dase og spise løsgodis eller hvad man nu havde lyst til. Vi var 40 deltagere i alle aldre, både nye og gamle medlemmer, så der var masser af mulighed for at lære nogle flere lidt bedre at kende.

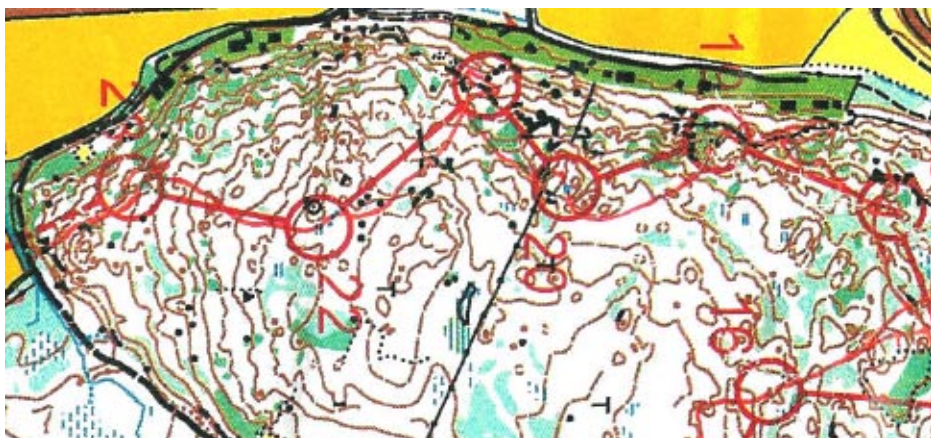
Vi havde mange gode timer i skoven. Det lykkedes desværre ikke for mig at nogen elge, men det gjorde både Jan og Kim mandag



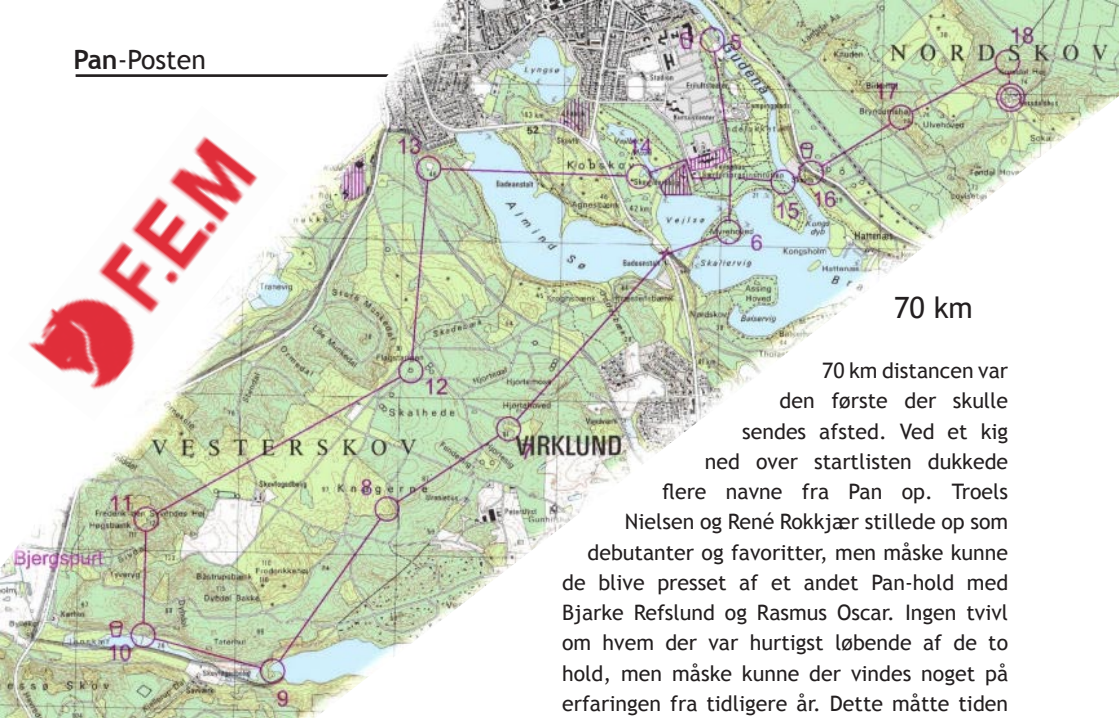
formiddag. De eneste dyr, jeg mødte, var myg og flåter - dem var der til gengæld mange af. Jeg havde stadig tre flåter på mig mandag aften.

Da vi kom hjem fra Sverige, spurgte jeg Victor, om han ikke syntes, det var hyggeligt at være på klubtur. "Jo", svarede han "men det spørger du om hvert år"... og det gør jeg måske.

Tak for en rigtig god tur til både arrangementsudvalg, klubtræner, postudsættere og deltagere.



Ikke alle træninger var lige nemme. Specielt ved »postpluk« var der lagt i kakkellovnen til folket - kurverne var jo 5 m. Kim R. tabte da også sit væddemål med Patrick om han kunne komme igennem de 4,8 km på under 70 minutter - altså en kilometertid på over 14½!



70 km

70 km distancen var den første der skulle sendes afsted. Ved et kig ned over startlisten dukkede flere navne fra Pan op. Troels Nielsen og René Rokkjær stillede op som debutanter og favoritter, men måske kunne de blive presset af et andet Pan-hold med Bjarke Refslund og Rasmus Oscar. Ingen tvivl om hvem der var hurtigst løbende af de to hold, men måske kunne der vindes noget på erfaringen fra tidligere år. Dette måtte tiden vise.



Jesper Holst

Fjällräven Extreme Maraton

Lørdag den 27. maj drog en flok spændingsfyldte løbere fra OK Pan afsted i en fyldt folter mod Silkeborg. Foran os lå en weekend med løb - endda meget løb for nogens vedkommende - i terrænet omkring Silkeborg. Weekenden bød på Fjällräven Extreme Marathon, et 2 dages orienteringsløb med oppakning.

Der var 3 distancer man kunne stille op på: 70 km, 50 km og 35 km. Løbet foregår på GI-kort og almindelige o-kort. Forud for denne weekend var der til træningen i klubben blevet snakket en del om dette løb. Der skulle jo medbringes oppakning og forplejning til hele turen i rygsækken, så der blev snakket meget om hvad de forskellige hold gjorde: Hvad skal I have og spise? Hvad for et telt sover I i? Hvad med rygsækken? Hvor meget vejer jeres? osv. Nu var alle overvejelserne overstået og virkeligheden startet.

Starten gik og efter en kort sløjfe kom holdene tilbage til start, hvor det var tid til 1. vandpassage, en af de traditioner, der er i løbet.... Undervejs skal Gudenåen passes X antal gange til stor underholdning for publikum. Ved 1. vandpassage var der ikke sket den store spredning i feltet og alle kom godt over.



En af de obligatoriske vandgange. (Foto: Michael K.Sørensen).



Hyggelige forhold omkring start i Indelukket. (Foto: Michael K. Sørensen).

50 km

Tiden var nu kommet til at 50 km distancen skulle sendes af sted. Også her var der Pan-løbere blandt favoritterne. Erik Knudsen stillede op med Jesper Hofmann og Martin B.P. stillede op med en løber fra SOK, Michael Holm. 50 km løberne skulle starte med den samme sløjfe som 70 km.

35 km

Efter at 50 km løberne var kommet godt over vandet, var det blevet tid til dagens største felt: 35 km distancen. 47 herrehold og 14 mix hold stod klar på startlinjen. Spændingen var i top og rygsækken trimmet. Ved et kig på startlisten dukkede endnu et Pan-navn op: forfatteren af denne artikel stillede op med Jacob Lei fra team Oure. Klog af erfaring fra tidligere år, var valget i år faldet på 35 km distancen, nogen ville måske sige kylling, men af skade bliver man klog.

Starten gik med den samme sløjfe som de andre distancer. Taktikken var lagt, vi skulle "bare" hægte os på de hurtigste og lade dem finde vej for os.... Meeen der skulle ikke gå længe for undertegnede, skarp som han er på

kortet, kunne se at det vejvalg, det forreste hold foretog, var helt hen i hampe. Og 'vup', så var vi smuttet en anden vej.... Og 'vup' igen, så var vi hængt af. Måske var han ikke så skarp på kortet alligevel, men nu havde vi da noget at løbe efter. Efter 2 timer og 25 min løb kom vi i mål som nr. 2 på 1. dagen ca. 25 min. efter det førende hold.

Halvleg

Tiden var nu til at slå lejr. Vi fik slået det medbragte telt op og gik i gang med at varme vand til vores frysetørrede mad. Lejren var den samme for alle distancerne, så vi ventede i spænding på at se de andre hold komme i mål.

Det var gået rigtigt godt. Troels og Rene havde lagt sig i front på 70 km, med Bjarke og Rasmus på en 2. plads godt 7 min efter. På 50 km distancen lå Erik Knudsen og makker nr. 1, mens Martin B.P. havde haft lidt problemer og lå nr. 7 ca. 35 min efter.

Der gik en livlig snak i lejren, vejvalgene blev drøftet, bommene blev vendt. Efter et par timer omkring bålet var det blevet tid til at gå til ro. Imens de fleste hold havde fundet soveposerne frem, dryssede der stadig hold ind over målstregen, dette blev ved det meste af natten. Og den evige diskussion om man



Aftenhygge i halvlegs-lejren. (Foto: Michael K. Sørensen).

skal spise morgenmaden eller aftensmaden, dukkede op igen. Argumenterne var mange, hvad er tungeste at slæbe rundt på, hvad giver mest krudt til benene osv. En ting er dog sikkert: alle fik noget at spise.

At ikke alle stillede op for at vinde, kunne man også se på den medbragte mad. Et hold havde "slæbt" 750 gram kartofler, 1 kg bøf og et karton rødvin med, som aftensmand, til stor misundelse for alle os med frysetørret kylling i carry.

Roen begyndte at sænke sig over lejren, men der skulle ikke gå længe før man kunne høre lidt muggen fra de forskellige telte. Som noget helt usædvanligt for F.E.M. var det nemlig begyndt at regne. Det skulle hurtigt vise sig at teltet fra Jysk Sengetøjslager ikke var vandtæt. Så det blev en våd nat for mange, inkl. undertegnede.

Igang igen

Efter en nat uden så meget søvn, men med masser af vand, var tiden kommet til at vi skulle af sted igen. Starten gik kl. 7.00 og foregik som omvendt jagtstart. De første hold var dem fra 70 km, som var mere end 2 timer efter det førende hold. Herefter blev holdene sendt af sted i en lind strøm. Vi skulle starte som et af de sidste hold, og havde dermed god tid til at nyde den medbragte energibar til morgenmad. Holdene blev sendt af sted. Nogle med mere ømme ben end andre, men af sted kom alle.

Dagen bød igen på en god oplevelse i terrænet omkring Silkeborg. Humøret var højt og tempoet ligeså. Som det næstsidst startende hold på 35 km distancen, havde vi mange hold foran os. Dette gjorde at tempoet blev holdt højt, da der var noget at løbe efter. Efter ca. 2 times løb kom vi i mål som det første hold af alle. Nu var det bare at vende og se, om det var nok til en sejr eller om vi blev nr. 2. Der



Troels og René stempler i mål som sejrherre på 70 km - noget ømme i benene. (Foto: Michael K. S.)

gik dog ikke længe, før det stod klart, at vi var blevet nr. 2.

Imens begyndte holdene fra de andre distancer at løbe i mål. Det var spændende at se, om holdene kunne holde deres placering fra dag 1. Det endte med at blive en rigtig god Pan-weekend. Rene og Troels vandt 70 km. med Bjarke og Rasmus på 3. pladsen. Erik og makker vandt 50 km distancen. Den fulde resultatliste kan ses på <http://www.fjallraven.dk>, hvor der også er billeder fra løbet.

Det var en flok trætte og ømme ben, der forlod Silkeborg igen søndag eftermiddag, men en masse gode oplevelser. Jeg tror, jeg kan tale på alles vegne, når jeg siger, at det ikke er sidste gang en flok løbere fra Pan tager til F.E.M.





René Rokkjær

Det var dem, der startede...

I weekenden 27-28/5 blev der afholdt det årlige Fjällräven Extreme Marathon. Et orienteringsløb primært på GI-kort med 3 distancer (35 km, 50 km og 70 km.), som skal gennemføres i par over 2 dage med alt udstyr på ryggen. Der var mange o-løbere til start og det var da også o-løbere der vandt alle distancerne.

Jeg skulle løbe 70 km. med Troels. På løbet er der en bjergspurt. Hurtigst på dette stræk blev vinder af et Polar-ur. Her kommer beretningen om bjergspurten, som gav anledning til en del snak.

Der var på kortet markeret, at bjergspurten var mellem post 13-14. Der var et o-kort over strækket, som viste sig at være vejvalgsbetonet og ganske krævende at gennemføre perfekt.

Vi havde undervejs til bjergspurten forsøgt at slå hul til vores 'skygge', Team Fusion, men uden held. Deres taktik var ikke overraskende at hænge på os. Vi diskuterede, hvordan vi skulle komme af sted på strækket, uden at trække Team Fusion med og dermed risikere at blive slået af dem. Vi var ikke i tvivl om, at de ville vente til vi havde klippet og så hænge på os på strækket og på den måde forsøge at slå os.

Lige før posten overhalede Team Fusion os. De løb hen til posten og derefter hen for at tanke væske. Da de begyndte at tage væske var vi godt klar over, at de ikke havde klippet posten, og da de begyndte at spørge os, om man kunne redde den, hvis man var kommet til at klippe posten, var vi overhovedet ikke i tvivl om, at de ikke havde klippet. Vi lavede derfor samme trick på dem, som de forsøgte på os.

Vi 'klippede' posten og løb af sted i et tempo, vi vidste de kunne hente os i, og på det i hvert tilfælde ikke bedste vejvalg. Og vores formodninger var rigtige. Team Fusion klippede posten ca. 15 sekunder efter os og løb os ind. Vi drejede af op af en lille sti og derefter ind i terrænet, hvorefter begyndte vi at tøve. Vi gik lidt til højre hen af skrænten, derefter lidt til venstre og igen til højre meget tøvende, men med Team Fusion i hælene. Team Fusion mistede dog til sidst tålmodigheden og begav sig op af skrænten, hvorefter vi listede tilbage til starten af bjergspurten.

Anstrengelserne gav resultat og vi fik bedste tid på strækket.





Caroline M. Andreassen

Skt. Hans på Silistria

Onsdag den 21. juni fejrede vi Skt. Hans i klubhuset. Vi startede med løb arrangeret af Århus 1900, og tændte bagefter op under kullene nede hos os selv.

1900 står for at arrangere JFM i stafet i Hjerminde i slutningen af august. Før dette løb ville de gerne forsøge sig med en lille stafetgeneralprøve, og havde derfor inviteret os i OK Pan til at deltage sammen med en flok af deres egne løbere. Et gæt er, at der var tre gange så mange rød- gule- løbere som rød-blå denne aften. I alt startede 11 hold á 3 personer.

Starten gik kl 18.30. Banerne var kun omkring 2 km, men der var mange poster sat ud. På min bane var der 16. Banerne var gaflede, og det var nok årsagen til, at fem af holdene endte med at blive diskvalificeret. Selv trak jeg mit hold i dybet ved at stemple en post i bunden af en grusgrav 5m fra den rigtige, der stod ved en høj i grusgraven.

Efter løbet stod arrangementsudvalget for spisning. Der var kun 12 tilmeldt. Ikke imponerende, men aftenen faldt sammen med en del WOC møder, desværre.

Katrine, der have løbet førsteturen for sit hold, sørgede vha. diverse spritbriketter, tændvæske og senere en paraply for gode gløder til vores egne medbragte grillerier.

Hjemmefra var der lavet tilbehør i form af hjemmebakket brød, pastasalater og kage. Mængderne var nok lidt i overkanten - og så alligevel ikke. Da vi andre var færdige med at spise, kom tre halvdrukkede mænd - Henrik, Ebbe og Kenneth - hjem fra skoven efter en rekogniseringstur i forbindelse med baner til WOC touren. De klarede de fleste rester.

Vil du lede Sekretariat?

OK Pan søger hurtigst muligt nye kræfter til sekretariatet. Der er tale om et lønnet job som bl.a. vil bestå af følgende opgaver:

- Ind- og udmeldelse
- Administrator for O-service
- Kortsalg
- Booking af Silistria
- Deltage i relevante møder

Man skal regne med ca. 8 timers arbejde om ugen. Du vil få en grundig indføring i alle opgaverne.

Hvis du har interesse i jobbet eller spørgsmål kan du kontakte Sten Ejning på tlf. 8627 5280 / sej@moe.dk eller René Rokkjær på tlf. 2925 5439 / rene@rokkjar.dk.



KHM Invest ApS
Højbjerg

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten

Vi har brug for din hjælp...

Er der nogen af nedenstående opgaver der kan friste, så kontakt sekretariatet på pan@orientering.dk

Træningsløbsudvalg

Arbejdet i træningsudvalget består primært af 2 opgaver:

- Fastlægge hvilke skove, der skal bruges til træningsløbene i samarbejde med skovudvalget og 1900 (Henrik Andersen).

- Sætte personer på til at arrangere træningsløbene (vælges ud fra medlemslisten) og give personerne besked pr. mail.

Lav et udkast til skove fordelt på de enkelte træningsløb et halvt år frem. Arrangér et møde med skovudvalget, hvor udkastet diskuteres og skovudvalget kommer med forslag, ændringer og evt. nye muligheder.

Møderne med skovudvalget skal ligge i oktober/november og maj/juni. Det kan evt. klares med ét møde i oktober/november og lave en plan for hele året.

Dette arbejde kan gøres på omkring 10 timer!

Det vil være optimalt, hvis træningsudvalget derudover vil gøre et arbejde for, at få træningsløbene op på et højere niveau.

Det er op til det kommende udvalg, selv at afgøre, hvad der skal fokuseres på for at få det til at lykkedes, men enkelte forslag kunne være:

- Tage kontakt til arrangørerne i god tid og opfordre dem til at lave moment (klubtræneren står til rådighed for arrangørerne med vejledning til, hvordan moment træninger laves).

- Sørge for, at der kommer en lille reklame for løbet på hjemmesiden ca. 5 dage før og evt. i Pan-Posten.

- Få lavet en stemning omkring træningsløbene, så arrangørerne forsøger at overgå hinanden mht. til arbejdet der lægges i det.

Som du kan se behøver arbejdet ikke at tage så meget af din tid, men det er et vigtigt arbejde, der skal gøres for at vores klub kan fungere. Så måske er det her du kan gøre en indsats og nyde godt af alle de øvrige aktiviteter vi har i Pan med god samvittighed.

I øjeblikket har vi ikke et træningsudvalg, hvorfor der heller ikke er lagt planer for den kommende tids træningsløb. Derfor kobler vi os på naboklubbernes onsdagstræningsløb. Dette er dog ikke holdbart i længden af en så stor klub som OK Pan!

Skovudvalg

Skovudvalget har ikke eksisteret som et udvalg i mange år, men Mogens Nielsen, Frank Linde, John Holm og Karsten Hinge har sørget for, at vi alligevel har fået tilladelser til diverse løb. De er alle villige til fortsat at gøre et arbejde, men teamet skulle gerne suppleres med et par ekstra folk.

Arbejdet består i at holde kontakt til de enkelte skovejere og i samarbejde med dem sørge for, at vi får muligheder for at komme i deres skove.

Dette arbejde er vel nok det vigtigste vi har i klubben, da der ikke bliver nogen o-løb uden tilladelser!





Store IT-Test

Endnu en gang overtog Pans »IT-afdeling« næsten Kr.Him. fra ungdomsafdelingen. Både her og til Dansk Park Tour var IT-afdelingen i sving.

Det var selvfølgelig forberedelser til VM, der betød, at løbet for første - og sikkert eneste - gang fik målt tid med 0,1 s nøjagtighed. Det blev gjort ved at slæbe godt 20 computere i skoven sammen med tidtagningsudstyr nok til et større atletikstævne.

Mødetid var 3 timer før første start, så det var kl. 7 om morgenen. Heldigvis havde ungdomsafdelingen sørget for at få sat det »store, hvide beregnetelt« op dagen før, så vi ikke skulle til at i gang med det. Det var også blevet lidt sent natten før med at afprøve udstyr og sætte det sammen på den rigtige måde. Der er en hel del ting, der kan gå galt, og blot et enkelt manglende kabel kan betyde, at det hele vælter.



Det kniber med pladsen i »det store, hvide beregnetelt«. (Foto: Michael K. Sørensen).

Det lykkedes dog at blive færdig til tiden - sådan lige, og løberne kunne sendes i skoven ved brug af startgate - kendt fra alpint skiløb. Alle skulle desuden løbe med startnummer, for at vi kunne øve indtastning af nummer på ankomende løbere før de passerer målstregen. Det er for, at måltiden kan vises på storskærmen umiddelbart efter målgang. Her lært vi så, hvordan startnumre ikke skal laves...

Omkring 250 løbere deltog og fik nogle gode baner skruet sammen af Peter Overgaard. Efter målgang kunne man bruge dagens lomme penge i kiosken, der bl.a. solgte løse pølsebakker. De kunne så veksles til fyldte hos grill-mesteren. I det let kølige og byge-agtige vejr var det ret populært.

Det internationale islæt stod OK Kontinent for. De havde klubbet i området og stillede med ikke mindre end 43 løbere.

Efter løbet evaluerede vi indsatsen, og der blev fundet en del ting, der skulle gøres anderledes. Til sidst blev vi smidt hjem af ungdomsafdelingen, for de skulle pakke teltet sammen igen.



Torbjørn Gasbjerg stod for pølsegrillen - et populært supplement til den sædvanlige kiosk. (Foto: Michael K. Sørensen)



Start i østenden af sportspladsen. (Foto: Michael K. Sørensen).

Dansk Park Tour 3

Blot en enkelt uge senere var det så de stakkels deltagere i Dansk Park Tour 3, der måtte lægge løbesko til vores test-løb. Men alle fik vist to hyggelige løb i Skåde Bakker alligevel.

Og Skåde Bakker havde jo prøvet det før, idet vi der havde DM Sprint sidste år, hvor vi for første gang forsøgte os med 0,1 s tidtagning. Skåde Skole var igen stævneplads, denne gang med start i den ene og mål i den anden ende af sportspladsen. Det var alligevel nødvendigt med radioforbindelse mellem start og mål.



Visse steder kan Skåde Bakker godt være - nå, ja - bakket. (Foto: Michael K. Sørensen).

Banelægger var Claus Bloch, der ellers har specialiseret sig i at løbe sprint. Nu kunne han så prøve det med en anden hat på. Det forhindrede ham nu alligevel ikke i at løbe banen. Banerne fik også her ros, omend Kim Rokkjær måtte ned og berolige et par beboere i Emiliedalen, fordi de syntes, at vi trampede lidt meget i deres blomstereng.

Denne gang stod det italienske landshold for det internationale islæt, og selv vejret var næsten italiensk. Andre landshold har også boltret sig i Skåde Bakker siden DM Sprint sidste år, og selv om især Lerdalen/Sandbakken med sine finurlige vinkler på bygningerne og niveauændringer er utroligt velegnet til sprint, så må vi nok frede området noget tid, så beboerne ikke føler sig overrendt.

Endnu en gang stillede ungdomsafdelingen med en velassorteret kiosk. Der var også grill med pølser, og vi kunne konstatere, at vejret ikke havde nogen betydning for pølsers popularitet.

Og endnu en gang måtte vi sande, at beregning er dem, der kommer først og går sidst. Igen var der mødetid 3 timer før første start, men den var heldigvis først kl. 11. Anden runde havde så første start kl. 12.30, og det var lige til øllet, at vi nåede at få alle løbere i mål før det.



Mål (med fotoceller!) i vestenden af sportspladsen. (Foto: Michael K. Sørensen).

Begynderkursus

Efter WOC vil klubben holde begynderkursus for alle der har (fået) interesse for orienteringsløb. Der bliver faktisk tale om tre begynderkurser, der dog alle holdes sammen!

Vi lægger ud **tirsdag d. 15. august** med introduktionsaften kl. 19 på Silistria. Her kan alle interesserede møde op og høre mere om programmet. Første dag i skoven bliver mandag d. 21. august. Kurset løber i alt 6 mandage. Der bliver tre grupper af begyndere:

Børn med forældre: mandag kl. 16 - 18.30 på Silistria. For at deltage i dette kursus er det et krav at både barn og 1-2 forældre deltager. Børnene deltager i ungdomstræningen, mens forældrene følger voksenbegynderkursus i samme tidsrum. Begrænset antal pladser.

Unge: mandag kl. 16 - 18.30 på Silistria. Ungdomsløbere, der ønsker at prøve orienteringsløb kan deltage i ungdomstræningen.

Unge og voksne: mandag kl. 18 - 20.00 på Silistria. Begynderkursus for folk, der ikke længere er ungdomsløbere.

Som en del af forløbet vil deltagerne modtage undervisning i klubbens historie, aktiviteter o.l. samt få en indføring i de forskellige redskaber man skal bruge for at finde og tilmelde sig løb. Introduktionsforløbet strækker sig helt frem til klubturen i pinsen, hvorefter deltagerne gerne skulle føle sig som en integreret del af klubben. Undervejs deltager de i Gallerfestival og tur til Påskeløb og divisionsturneringen.

Orienteringsbaner i Storskoven

For deltagerne - og andre med hang til orienteringsbaner - vil der i efteråret blive mulighed for at prøve orienteringsbaner af forskellig sværhedsgrad i Storskoven. Der vil være mulighed for instruktion alle torsdage i forbindelse med klubbens fællestræning kl. 18.00.

I ugerne omkring VM vil der komme indbydelse i nogle af de lokale aviser samt hængt plakater op på udvalgte steder.

Vil du dele ud af dine erfaringer?

Vi har brug for en gruppe personer der kan følge de nye gennem den første tid og svare på spørgsmålene når de dukker op. Kunne du tænke dig at bruge et par mandage på at byde nye folk velkommen i klubben så meld dig til Henrik Jørgensen (henrik@fodsporet.dk, tlf. 2042 1544) eller Christian Overvad (overvad@mobilixnet.dk, tlf. 8611 4271).

Vi skal bruge et par stykker til gruppen "børn med forældre" og en håndfuld til "unge og voksne".

Nyt om WOC 2006 - Af: Bent Nørgaard

DR og svenske Filmhouse skaber top-tv fra VM

Stor tv-satsning giver super-dækning på storskærme og i tv.

Det vakte opsigt langt udenfor Sveriges grænser, da det svenske tv-produktionsselskab Filmhouse ved årets udgave af den kæmpe orienteringsstafet Tiomila producerede 10-11 timers direkte tv. Og vel at mærke spændende tv, der blev sendt på sportskanalen Sportexpressen. Ved WOC 2006 i Danmark i de første dage af august er Filmhouse igen på banen og skal sammen med DR producere tv, der kan forventes at blive det bedste tv, der nogensinde er lavet fra orienteringskonkurrencer.

Det vil blive til glæde for såvel danske tv-seere som seere overalt, hvor tv-stationer vil bringe indslagene. Og samtidig vil det give fantastiske muligheder for at følge konkurrencerne på en kæmpe storskærm rundt om på stævnepladserne - eller arenaerne som det hedder.

En effektiv udnyttelse af mulighederne i Tractrac-systemet, hvor et stort antal af de bedste løbere udrustes med en TracTrac GPS-sender, så de kan følges hele vejen i skoven, giver nogle helt nye muligheder.

Spændende tv

- Det lader sig sagtens gøre at lave spændende tv fra orienteringsløb. Da vi lavede den store dækning af Tiomila var det første gang siden 1989, der var sendt direkte fra en orienteringskonkurrence i Sverige, men det var en produktion, der havde en vældig stor gennemslagskraft. Vi har haft utrolig mange positive reaktioner, og rigtig mange medier har skrevet, at det var en fantastisk dækning, fortæller Johan Wass, medindehaver af Filmhouse.

- Når man har en god håndfuld kameraer i skoven og kombinerer det med de muligheder, som Tractrac giver for at følge løberne, og med analyser fra studiet, kan det gøres meget spændende at følge orienteringsløb.

- Selvfølgelig kan løberne ikke følges konstant med kamera, men placeres der f.eks. to kameraer så løberne passerer dem med 10 minutters mellemrum kan man følge udviklingen i løbet og se hvilke forskydninger, der er sket på strækningen, siger Johan Wass.

Årets Tiomila er langt fra den eneste gang, Filmhouse har produceret tv-reportager fra orienteringsløb, det har man blandt andet også gjort ved de nordiske mesterskaber i 2003 og VM i 2004, begge i Sverige.

Største nogensinde

Ved WOC i Danmark er forventningen, at man kommer til at råde over 6-8 kameraer fra Filmhouse og DR. Filmhouse møder med 10-12 medarbejder, hertil kommer medarbejderne fra DR og en række hjælpere stillet til rådighed af arrangørerne. Så det bliver en tv-produktion, der langt, langt overgår, hvad der nogensinde er set ved et orienterings-arrangement på dansk jord.

Et af problemerne ved at dække orienteringsløb til tv er, at der ved alle de individuelle konkurrencer er tale om enkeltstarter. Løbet bliver hermed strakt over lang tid, og i princippet ved man først, hvem der er vinder, når sidste løber er i mål..

- Men normalt vil man jo ikke lave direkte udsendelser, der følger konkurrencerne i de



måske tre-fire timer, de står på. Der vil blive tale om sammendrag, og så er der ingen problemer med at få spænding i produktionerne.

- Tractrac giver os også nogle helt nye muligheder. Det fungerede fint ved Tiomila, og med de erfaringer, vi nu har gjort, vil det blive endnu bedre ved VM, siger Johan Wass.

Johan Wass er selv orienteringsløber, og han er ikke den eneste orienteringsløber i tv-produktionsselskabet. Han indrømmer da også gerne, at der er en god portion idealisme med, og at produktionerne fra orienteringsløb ikke er den bedste forretning for Filmhouse.

- Men vi brænder for det, og det er noget vi lærer fantastisk meget af. Det har betydet meget for både os og O-sporten. Der er virkelig blevet lagt mærke til produktionerne, og der er nu også er andre sportsgrene, der er begyndt at henvende sig til os om tv-produktioner, fortæller Johann Wass.

Storskærm

Som sagt bliver det ikke kun fjernsynsseere der får glæde af den omfattende tv-produktion men også tilskuerne på arenaerne ved VM.

Den ansvarlige herfor, Frank Linde, fortæller, at der opstilles en meget stor storskærm på arenaerne ved de fire afgørende løb, altså finalerne på sprinten, langdistance og mellemdistancen samt ved stafetten.

På storskærmen vil man kunne følge en særlig tv-produktion, der indeholder masser af indslag fra skoven, interviews med løbere, forud producerede indslag m.v. Samarbejdet med DR giver formentlig også mulighed for at vise slowmotion-indslag.



Henrik Jørgensen

Træningsplan

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

1/8	OL	WOC Tour, dag 3
3/8	LK	Langtur (WOC-tour dag 4)
8/8	LK	Langtur
10/8	Int	O-intervaller
15/8	Int	Intervaller (Begynderkursus intro)
17/8	OL	Kortdistance (o-løb)
21/8		Begynderkursus
22/8	DT	Bakketur
24/8	OL	Perlekæde (o-løb)
28/8		Begynderkursus
29/8	Int	Terrærintervaller
31/8	OL	Følg John (o-løb)
4/9		Begynderkursus
5/9	DT	Bakketur
7/9	OL	Kompas (o-løb)

Træning foregår fra Silistria med mindre andet er angivet. Vi løber kl 18.00

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

Int = Intervaltræning

Din klub har brug for dig...

Denne gang er det dog til noget sjovt...

Divisionsmatch i Vilsbøl den 13. august.

Bid især mærke i tilmeldingsfristen, der er allerede den **3. august** - ja midt i VM, hvor vi har andet at tænke på! Så tilmeld dig hellere allerede nu!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
12/5	D	Rold Vælderskov, Stendalen	Rold Skov OK	NJM Lang	2/5
17/7	D	Frijsenborgskovene	WOC Tour 2006	Put & Run	12/7
9-12/8	D	Vesterø Havn, Læsø	Læsø Runners	Læsø Adventure Sport	1/7
13/8	C	Vilsbøl Plantage	Nordvest OK	1. Div. Match	3/8
19/8	A1	Hjermind	Århus 1900	JFM Stafet	16/8
20/8	A1	Houlbjerg/Toholt	Randers OK	JFM Lang	20/8
25/8	A1	Jægerspris	AS FELTSportssektion	DM i feltsport	
26/8	A1	Langesø syd	Odense OK	DM Mellem	11/8
27/8	A2	Marbæk Plantage	OK Esbjerg	Midgårdssormen, SL	11/8
3/9	B	Frederikshåb	Kolding OK	KM Lang	
3/9	C	Børglum Klosterskov	OK Vendelboerne	2.Div. og C-løb	24/8
6/9	Dn	Vr. Lounkær	Mariager Fjord OK	NJM-nat 1	1/9
9/9	A1	Skjoldenæsholm	OK Roskilde	DM Stafet, DM, SL	25/8
10/9	A1	Borupskovene	Køge OK	DM Lang	27/8
13/9	Dn	Lilleheden Klitplantage	OK Vendelboerne	NJM-nat 2	8/9
17/9	C	Sjørup	Karup OK	Div. Match. 4. div.	7/9
17/9	A1	Brødeskov	Allerød OK	Divisionsfinale, DM Klub	8/9
20/9	Dn	Tranum Klitplantage	Ålborg P.I. o-afd.	NJM-nat 3	15/9
24/9	A1	Als Nørreskov	Sønderborg OK	DM Ultralang	7/9

Yderligere oplysninger om løbene kan findes på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via løbskalenderen på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes i løbskalenderen.

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

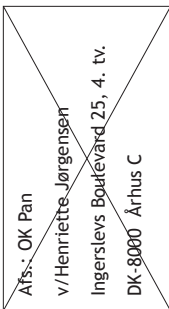
Mortensen & Beierholm

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 »vaskesponsor« for vores nye Caravelle.



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested
12/7	Kobskov	Silkeborg OK	Østre Søbad
19/7	Silkeborg Vesterskov	Silkeborg OK	Østre Søbad
9/8	Helgenæs	OK Djurs	Afmærkning i Esby
16/8	Skramsø/Langsøg.	OK Djurs	Feldballe-Ebeltoftvejen ved Ulstrup
16/8	Løndal	?	WOC Crew mesterskab
23/8	Vindum	Viborg OK	Super-T
30/8	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Skydebanen
6/9	Silkeborg Sønderkov	Silkeborg OK	Hyttevær
13/9	Grenå Plantage	OK Djurs	Klithuset
20/9	Silkeborg Vesterskov	Silkeborg OK	Vesterlundvej, Super-T

Da der ikke er et fungerende træningsudvalg, så er ovenstående et udpluk af naboklubbernes træningsløb. Se nærmere på de enkelte klubbers hjemmesider.

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

Pris: ?

Baner: Normalt 4 stk.:

9 km svær

6 km svær

5 km mellemsvær

3 km let