

Pan-Posten

Nr. 624 - Juni 2007



Nordisk Mesterskab

Medaljerregn på Bornholm

Se side 18-21

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 1.180,00	
	Senior 645,00 (indtil 25 år, dog 525,00)	
	Junior 280,00	
	Abonnent 27 0,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Erik Skovgaard Knudsen Nørre Allé 87, 2. th, 8000 Århus C pan@orientering.dk	2242 3626
---	--	-----------

Bestyrelse

Formand	Ebbe Nielsen, Amphøjvej 12, 8270 Højbjerg ebbe@loberen.dk	8627 1383 2835 1948
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	Kenneth Skaug, Bjarke Refslund	

Udvalg

Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878
Løbsudvalg	vakant	
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Kenneth Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
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	Rasmus Oscar, Silkeborgvej 216, 1. 8230 Åbyhøj oscar@mail.sol.dk Emil Thorsen, 20051746@ps.au.dk	2423 0444 5184 4233

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
-----------------	--	-----------

Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
--------------	----------------------------	--

Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
-------------------------------------	---	--

Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014
-----------	---------------------------------------	-----------

Indhold

Megen motion i maj	3
Nyt fra sekretæren	4
En novices beretning fra Tio	6
Tiomila 2007	8
Wild West 2007	12
Steffen Alm bommer!	16
Tak for hjælpen	17
Sol og medaljeregner	18
Løbsudvalg	20
Klubtur	21
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
625	27/8 Vejlestafet VM, Junior VM og Jukola DM Mellem Midgårdssormen	september 2007
626	18/10	oktober 2007
627	29/11	november 2007



Megen motion i maj

Det var en travl maj for OK Pan. Fire løb på mindre end tre uger: Kvindeløb, Kr. Him. løb, Dansk Park Tour og Vero Moda løb. I alt over 4.000 løbere løb halvvejs rundt om jorden.

Spændende fra 3.500 løbere til Femina Kvindeløb over 300 løbere ved ungdomsafdelingens Kr. Him. løb - hvilket i øvrigt var deltagerrekord - til 100 løbere til Vero Moda løbet var arrangementerne meget forskellige. Fælles var dog behovet for hjælpere, og selv om det i nogle sammenhænge var »Tordenskjolds soldater«, så var rigtig mange af klubbens medlemmer i sving i løbet af de tre uger.

Størst betydning - rent økonomisk - for klubben var kvindeløbet. Med det maksimale antal deltagere nået, så bliver der forhåbentligt et pænt overskud. Et overskud, der bl.a. bliver brugt på klubturen i september, så husk at melde dig til den.

Faktisk skal vi ikke arrangere løb resten af året, så der er der tid til at nyde fremfor at yde.

Kortkvalitet - igen, igen

I sidste nummer skrev jeg: »Det er lige før, at jeg vil love offset-trykte kort til Dansk Park Tour i Botanisk Have og Universitetsparken. Vi regner med ca. 200 løbere!«

Pga. fest i Universitetsparken blev vi nødt til at flytte løbet til kun at være i Botanisk Have. De øvrige ting kom dog til at passe: Antallet af løbere var 200, og kortene var offset-trykte - endda med sidste rekognoscering blot en uge før løbet.

/Kell



Nyt fra sekretæren

Vi nærmer os jo ganske langsomt sommerferien og med den kommer også nedsat træningsaktivitet i klubben, men til gengæld et væld af tilbud om internationale konkurrencer både nord- og sydpå.

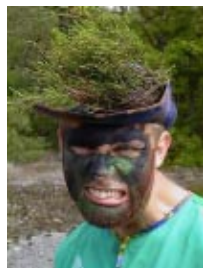
Sommerlejr og -løb

Først vil jeg huske alle forældre på at sikre husfreden i starten af sommerferien ved at melde børnene til en af de tre sommerlejre.

Og til jer ungdomsløbere: Jeg har kigget i krystalkuglen, spurgt stjernerne og læst avisen, eller hvad det nu hedder, og alt tyder på at arrangørerne igen har sikret, at der er fantastiske oplevelser til jer, hvis I husker at tilmelde jer sommerlejrene i tide. Det er allerede lidt sent for juniorenes vedkommende, men med lidt fedteri når man langt, skulle jeg hilse og sige fra Rasmus og Henrik og det ville da være brand-ærgeligt at gå glip af en tur til Tjekket ALLE TRE KREDSE SAMMEN! Det er efter hånden mange år siden, der sidst var fællessommerlejr.

Thomas Skouenborg lover at alt på U2-lejren vil være nyt - og nyt er jo som bekendt godt - det siger redaktøren selv! U1'erne skal langt ind i Rold Skov, og med mindre man da hader badning, kage-hygge og o-løb, ja så er den oplevelse altså også værd at gå efter. De får alle tre sekretærens varmeste anbefaling.

Efter sommerlejrene går det så løs med italiensk-, fransk-, belgisk-, slovensk- og svensk mange-dages, og hvad der nu ellers er af tilbud på den internationale o-scene. Har man lyst til at arrangere tur eller overvejer man at deltage, vil jeg opfordre folk til at søge sammen, evt. i "Forumet" på hjemmesiden.



Jeg ved ikke meget om tilmelding til disse løb, men hvis I henvender jer vil jeg selvfølgelig være behjælpelig med at undersøge det.

Jeg kan da lige sige at vi er en gruppe der har lagt billet ind på klub-bussen til O-ringen (svensk 5-dages) i uge 30 og der er i skrivende stund stadig et par ledige pladser eller tre hvis nogen skulle være interesseret.

SOS - Service om O-Service

- en serie i 724 afsnit. Kommer snart i Pan-Posten.

For at sikre mig selv materiale til denne "klumme" i de næste - tjaa - 121 år, har jeg besluttet at starte en serie med gode råd om brugen af o-service. Nu må I ikke tage det personligt, men der er måske også et reelt behov...

Vi starter selvfølgelig på begynder-niveau, men selvom du anser dig selv for at beherske o-service som Bjarne Riis behersker løggen, ja så læs lige videre alligevel, for jeg tror måske du har ret... Erfaringen viser at nogle bliver overraskede, det åbenlyse til trods. Serien starter i næste nummer af Pan-posten. Så har I lige en chance for at få løbskontoen i plus, før jeg begynder at vise pinlige "screen shots" med røde tal her i bladet. Husk at følge med, det bliver forhåbentlig lærerigt.

Uheldig opstilling

Vi lever som bekendt i bekendelsernes tid og så skulle det da lige passe andet om

ikke også sekretæren lige må krybe til korset og påtage sig sin del af ansvaret - og jeg siger »ansvaret«, for skylden har Anders Lund Madsen været så flink at tage... <http://anderslundmadsen.urbanblog.dk/2007/02/15/skyld-undskyld-skyld/>

Jeg var ganske uforberedt da tilmeldingsfristen til forårets divisionsmatch i Haunstrup udløb, og jeg skulle sende de mange tilmeldinger til arrangøren. Dels var jeg presset af andre aktiviteter i perioden, og dels havde jeg ikke fået sat mig grundigt ind i det nye reglement endnu.

Jeg tror faktisk at en enkelt af jer havde luret problemet med tomme klasser og meldt sig ned, hvilket beklagelig vis blev »rettet« tilbage igen under min gennemgang, før jeg sendte tilmeldingerne. Jeg vil næste gang forsøge at være ude i lidt bedre tid og søge assistance hos træningsudvalget, så vi undgår et sådan ærgerligt og unødvendigt nederlag i turneringen.

Jeg vil så lige slutte af med at glæde mig over de relativt mange nye der deltog i matchen. Kom igen.

God sommer!

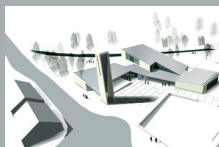
KHM Invest ApS
Højbjerg



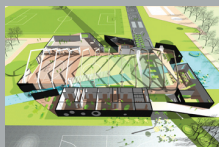
Referencer:



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 & BRØDGAARD
- kompetent og engageret rådgivning



Rasmus Skovgaard

En novices beretning fra Tio

Jeg står spændt på et motorstadion iført min nyindkøbte klubdragt, og venter og venter.

Klokken er 6.30, natten er tilbragt på hårdt underlag og en højtråbende stævne-speaker [Per Forsberg, red] i ørene.

Meget søvn blev det ikke til, efter jeg havde overværet de to første skift i årets orienteringsløbsoplevelse. Det er koldt og overvejelserne går nu på min påklædning: for lidt eller for meget? Jeg fastholder mit valg. Klubdragten ser jo lidt sej ud!

På det støvede motorstadion er der opsat en større og meget indviklet labyrint. Løberne kommer fra alle sider og for en novice som mig, ser det hele meget kompliceret ud. Heldigvis er Henrik M på banen. Han er eksperten og har lige løbet lige op med de bedste på sin tur. Han

opdaterer mig på taktikken "vær disciplineret og hav kortkontakt hele tiden".

Jeg bliver grebet af stemningen og begynder at hoppe lidt på stedet. Min venstre sko sidder lidt mærkeligt og gnaver. Jeg skal jo "kun" løbe 11 km, så det er nok i orden. Men beslutter mig alligevel til at se efter, hvad der er galt. Der mangler en sål! F... hvad gør jeg? Sprinter tilbage til teltet ca. 300 meter fra skiftezone og fikser en sål fra mine gamle løbesko. »Bare Lasse ikke er kommet i mål og venter på mig!«

Ud over rampen

Efter 30 minutter i opvarmingszonen kommer Lasse ind over rampen. Han ligner en langrendssløber i bedste skøjtestil. Han ser slidt ud, men giver sig fuldt ud på opløbsstrækningen. Han rækker mig kortet og sender mig af sted på min ilddåb i svensk terræn. Der er helt forløsende at være i gang. Nu er det op til mig, - »jeg skal vise dem, skal jeg«. Rundt på stadion, udover rampen og ind i skoven.



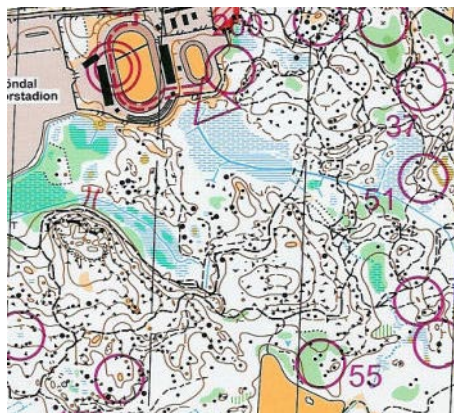
Lasse Staffensen imponerende slutspurt. (Foto: Torben Utzon).



Et hurtigt blik på kortet og jeg fanger retningen mod post 1, rundt om mosen, så stik syd til jeg kommer til en sten. Det går hurtigt og sikkert henover terrænet. Da jeg begynder at fin-orientere mod post 1, går det op for mig, at der er mange sten i Sverige. Jeg begynder at søge, jeg søger og søger og glemmer helt at kigge på kortet. Efter ca. 5 minutter finder jeg posten; den er gemt bag en af de mange sten. "Dårligt kort, ringe postplacering" tænker jeg.

Posterne 2-15 bliver fundet, enkelte spiddet, men jeg holder mig positiv og motiveret. Jeg må i bagklogskabens klare lys indrømme, at jeg glemte Henriks læresætning: "vær disciplineret og hav kortkontakt hele tiden".

Jeg har efterhånden været i skoven i over en time. Benene er i god form og jeg føler, at der begynder at komme flyd i orienteringen.



Der er mange sten i Sverige - især i området syd for Gröndal Motorstadion.

Endelig kommer der en løber bagfra, der har samme bane som jeg. Jeg lader ham komme foran og hægter mig på. (har hørt at det er sådan, man løber stafet) Jeg får foræret 5 poster, men efter passagen af den imponerende bro, der er bygget over jernbanen - til ære for mig - må jeg klare mig selv. Jeg har været i denne del af skoven på den første sløjfe, så det er jo hjemmebane. Finder dog ud af at der stadig er sten, jeg endnu ikke har vendt.

Tilbage over rampen

Efter to timer og 11 minutter løber jeg henover rampen og rundt på stadion, hvor jeg startede. Jeg giver mig det sidste. Tut og Kells telelinser fanger mig i opløbet, og jeg forsøger at holde god stil. Jeg kan se, at Per står klar i sin seje klubdragt og hopper på stedet. Mon han også har ventet i over en time på mig?

Dette er min beretning om en kæmpe orienteringsoplevelse. Der er mange situationer, som fortjener en fortælling, men jeg begrænser mig til den intense oplevelse, det var at tilføje Tiomila på mit orienterings-CV.





Tiomila 2007

Gröndal motorstadion ved Eskilstuna var centrum i årets Tiomila - og som sædvanlig, fristes man til at sige, vandt Halden SK herrestafetten. Vinder hos damerne blev SolK Hellas.

Sidste weekend i april stod som sædvanlig i Tiomilas tegn. Vejret var denne gang i høj grad med stævnet, der blev afviklet i tørvejr og med næsten sommerlige temperaturer om søndagen. Det gav en del støv efterhånden, men hellere det end mudder.

Damestafet

Om eftermiddagen gik mere end 370 damehold i skoven - heriblandt fire danske: OK Øst, Farum-Tisvilde, Aalborg OK og OK Pan.

Blandt favoritterne var Ulricehamns OK, der - som sædvanlig - havde Simone Niggli på sidsteturen. Spørgsmålet gennem de fire første ture gik mest på, hvor meget hul de førende hold fik til Ulricehamns OK, dvs. hvor meget Simone kunne hente. Det skulle vise sig at gå lidt anderledes, idet hun fremfor at hente de 2.27, der var op til Bækkelaget bommede allerede på de første poster og rent faktisk satte fire minutter til. De førende hold havde TracTrac udstyr på, så det kunne man følge live på storskærmen. I stedet blev det til sejr for SolK Hellas, hvor Tanja Ryabkina havde dagens



Sejrende SolK Hellas løber i mål.



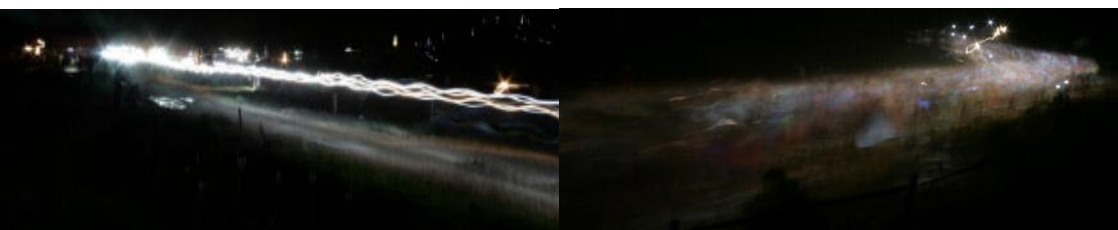
Signe Søes i spurtopgør på sidste tur - hun kom først.

hurtigste tid og kunne løbe i mål 16 sekunder foran Marianne Andersen (Nydalens SK) og Anne Margrethe Hausken (Bækkelaget SK).

De danske hold kunne som ventet ikke blande sig, og det største spørgsmål der var nok nærmere, om det var OK Pan eller Farum-Tisvilde, der blev bedste danske hold. Allerede fra første tur, var det Farum-Tisvilde, der havde overtaget. Maja Alm løb op til sit resultat fra fredagens Elitserie Sprint, og skiftede som nummer 6 blot 1:43 efter det førende hold, hvorimod Ane Linde gav OK Pan en lidt dårlig start og skiftede som nummer 101 6:14 efter. Det var da også Farum-Tisvilde, der trak det længste strå til sidst, idet Signe Søes ikke kunne hente Line Søderlunds 7 minutters forspring på sidste tur.

Resultater - damer

1 SolK Hellas	3:41:21
2 Nydalens Skiklub	3:41:37
3 Bækkelaget SK	3:41:41
48 Farum-Tisvilde OK	4:09:46
70 OK Pan Århus	4:14:59
167 Spring Cup OK	4:53:48
281 Aalborg OK	5.49:30



Herrestafet

Klokken 23 gik starten til herrestafetten med 340 hold. Det er sjældent, at man ligefrem kan mærke jorden ryste, når en stafet går i skoven, men det kunne man denne gang.

Det var også tydeligt, at de nye, kraftige xenon lamper har vundet indpas - i hvert fald i forreste række af de startende. OK Pan havde også to styk, der gik på omgang mellem løberne på førsteholdet.

»Têten bommede andensidste post en del, hvilket igen kunne ses direkte på storskærmen.«

I alt fire danske klubber havde et eller flere hold til start: Farum-Tisvilde, Spring Cup OK, OK Pan og Ballerup OK, og igen var det OK Pan og Farum-Tisvilde, der skulle kæmpe om titlen



Christian Christensen først inde på stadion efter prologen. (Foto: Torben Utzon).

som bedste danske hold. Vores førstehold var plaget af en hel del afbud og havde blandt andet to H35 løbere og en H40 løber på holdet. På papiret så Farum-Tisvilde ud til at være favorit.

Ligesom damerne startede første tur med en kort afmærket "prolog", der bragte løberne fra startområdet ind over motorstadion og ud til startpunktet.

Christian Christensen havde lovet at være den første på stadion, og det løfte holdt han. Desværre blev det ikke til så meget mere, og han skiftede som nummer 100 - et par minutter efter Farum-Tisvildes Thomas Jensen, der skiftede som nummer 44. I den sammenhæng hjalp det ikke meget, at têten bommede andensidste post en del, hvilket igen kunne ses direkte på storskærmen, idet de - formodentligt - 20 bedste hold var udstyret med TracTrac udrustning. Bommet udnyttede Torgeir Nørbech fra IL Tyrving til at smutte indenom og skifte først.

Haldens sædvanlige taktik med at ligge nede bagved de første ture og så sætte stjernerne på til sidst så det ikke ud til at deres nye træner, Kenneth Buch, havde lavet om på, omend det måske blev lidt for spændende på første tur. Her tog Andreas Johansson en omvej til post 17 via post 18 (i direkte tv og live tracking). Det kostede 8:36 i mål - efter bl.a. Haldens andethold.

Allerede fra andentur begyndte der at blive rettet op på det, og med bedste tid på anden og tredje tur blev Halden bragt med i spil

igen - på andenpladsen blot 2 minutter efter MS Parma. OK Pan gjorde samme kunststykke, hvor Henrik Jørgensen med 6. bedste tid på anden tur og Tue Lassen med 3. bedste tid på tredje tur bragte Pan op som nummer 7.

»For Pan begyndte en stille og kontrolleret glidetur ned ad listen«

Lange natten - fjerde tur - ændrede ikke så meget på toppen, og René Rokkjær holdt OK Pan i top 10. På femte tur satte Tore Sandvik tingene på plads ved at bringe Halden SK næsten 5 minutter i front, og så var løbet sådan set afgjort.



Vi venter spændt på Jeppe... (Foto: Torben Utzon).



Jeppe Borch på vej i opløbet - til en 34. plads. (Foto: Torben Utzon).



Halden SK med Emil Wingstedt sejrer overlegent.



Thierry Gueorgiou spurtbesejrer Petr Losman (Foto: Torben Utzon).

For Pan begyndte en stille og kontrolleret glidetur ned ad listen, da reserveerne blev bragt i spil. De løb dog generelt meget over forventning, f.eks. tabte Henrik Markvardsen kun 46 sekunder til tåten på 5. tur. På sidste tur kunne Jeppe Borch løbe førsteholdet ind som nummer 34 - blot 4 pladser dårligere end sidste år, hvilket ingen havde forventet på forhånd!

»Seks af Haldens ture lå i top fem.«

I toppen skete der nogen udskiftning på sidste turen - altså bortset fra Halden helt i front, hvor Emil Wingstedt kunne løbe ind med 5 minutter til nummer 2. Dette blev Vaajakosken Terä,

hvor Jani Lakanen overhalede Petr Losman fra Södertälje-Nykvarn. Petr måtte desuden lide den tort at blive spurtbesejret på den sidste meter af Thierry Gueorgiou fra Kalevan Rasti.

Halden SK fik vist, at de - fortsat - er verdens bedste stafetklub. Det er bemærkelsesværdigt, at ingen af deres ture - bortset fra første - havde tider, der var dårligere end nummer 17. Seks af turene lå i top 5, og der var ikke mindre end tre hurtigste.

Resultater - herrer

1	Halden Skiklubb	10:35:32
2	Vaajakosken Terä	10:40:40
3	Kalevan Rasti	10:46:13
4	Södertälje-Nykvarn	10:46:14
35	OK Pan Århus 1	11:34:21
42	Spring Cup OK 1	11:55:57
50	FarumTisvilde OK 1	12:05:46
182	OK Pan Århus 2	14:23:53
208	Spring Cup OK 2	14:56:54
263	OK Pan Århus 3	16:38:15
	Ballerup OK	udg.
	FarumTisvilde OK 2	udg.

Publikumsvenligt?

Hele Tiomila var anlagt meget publikumsvenligt med tribuner og adskillige passager af stævnepladsen, ligesom TV4 Sportexpressen i alt sendte 16 timers live tv fra stævnet.

»Der var intet forsøg på hemmeligholdelse af løbskortet. Faktisk kunne man købe det ved indgangen for 50 SEK.«

Hos damerne var der tracking på sidste tur og hos herrerne på første, fjerde, syvende og sidste tur. Der var intet forsøg på hemmeligholdelse af løbskortet. Ved alle turene kunne man se løberne live på konkurrencekortet, og faktisk kunne man købe kortet (dog uden poster!)

ved indgangen for 50 SEK. Der var mange stævnepladspassager - mindst en på hver tur, vil jeg tro. Det gav en hel del snitslet løb og et rodet baneforløb, og adskillige ture havde kortvend.

Dertil kom, at valget af terræn nærmest virkede som et tillæg til valget af stævneplads, som flere udtrykte det. Det var temmelig stenet og skoven var fordelt på flere småklatter med marker imellem - enkelte forbudte at løbe på. Desuden var det gennemskåret af en jernbane, som man havde bygget en meget stor bro for at komme over, ligesom mange fik flere hundrede meter "død" løb på en landevej for at komme over jernbanen et andet sted.

Selvom det ikke var første prioritet til terræn for dette års Tiomila, så bar valget mere præg af, at man kunne få en publikums- og tv-venlig stævneplads, end et godt terræn. Men er det sådan det burde være? Der var andre end mig, der var lidt skuffede.



Tiomila er andet end løb - det er en hel klubtur. Her er formanden i gang med at grille frosne(!) kyllinger til over 30 sultne løbere.



René Rokkjær

Wild West 2007

Kortet var fra 1883, rettet i 1918 og vejrevision i 1942. Spændingen var stor inden start. Jeg var klar over kortet ikke passede, men havde ingen idé om, hvad man kunne læse på, på et så gammelt kort. Men det havde jeg jo nogle timer til at finde ud af....

Endelig gik starten. Farten var ganske høj og feltet blev hurtigt trukket langt. Første post blev fundet uden problemer, hvilket ikke dæmpede farten til post 2. På kortet var der en sti lige før posten. Vi ramte også en stor grusvej, men retningen var ikke som vi gerne ville have det, så vi fortsatte i god fart på retningen og fornemmelsen.

»Det her Wild West var vist blevet lidt opreklameret, og så svært var det jo heller ikke at finde de poster,«

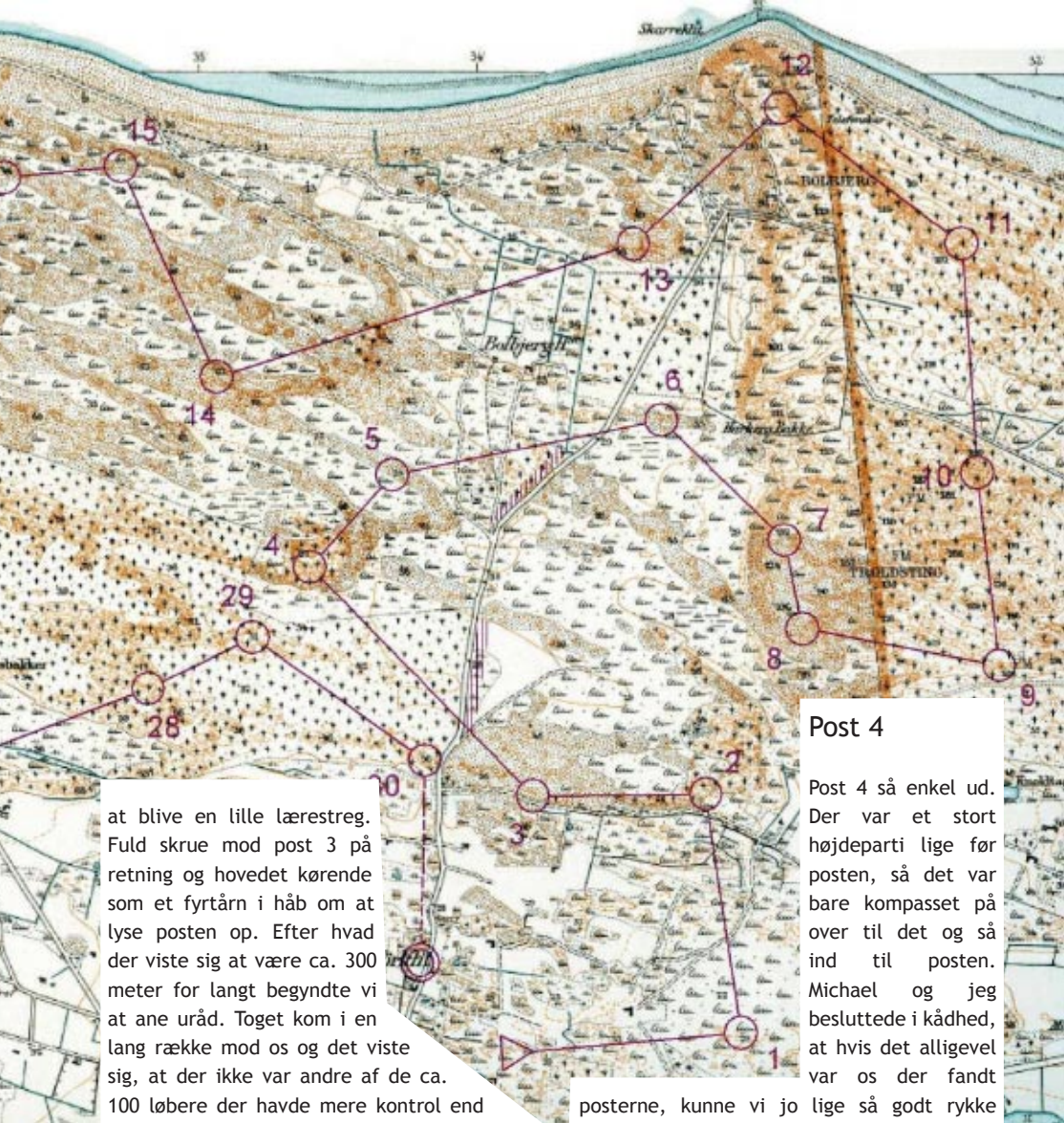
Vinderen fra 2005, Michael H.S., og jeg havde trukket et mindre hul, da vi ramte højdepartiet hvorpå vi formodede posten skulle være placeret. Jeg var helt blank på om vi skulle til højre eller venstre og vendte mig mod toget for at se om de havde en idé. Jeg sagde for sjovt til Michael der stod og lettede ben, at jeg lige løb om på den anden side af bakken for at klippe posten. Til min overraskelse stod posten der rent faktisk! Godt gået eller hvad man kan sige...

Post 3

Som den debutant, jeg var, tænkte jeg, at det her Wild West vist var blevet lidt opreklameret, og så svært var det jo heller ikke at finde de poster, men den næste time skulle vise sig,



Starten er gået... (Foto: Wild West).



at blive en lille lærestreg. Fuld skrue mod post 3 på retning og hovedet kørende som et fyrtårn i håb om at lyse posten op. Efter hvad der viste sig at være ca. 300 meter for langt begyndte vi at ane uråd. Toget kom i en lang række mod os og det viste sig, at der ikke var andre af de ca. 100 løbere der havde mere kontrol end os. Efter lang tids søgning, konsulterede vi med en af de rutinerede ræve og dobbelte vinder af løbet, Søren Maarup, og blev enige om at løbe de 400 meter ud til landevejen og læse os ind. Vi ramte landevejen efter ca. 100 meter! Vi var klar over, hvad der var gået galt, hvorefter vi løb direkte i posten, som ikke lå i klitterne, hvor vi troede, men i en tætthed, hvilket jo forklarede, hvorfor min superlampe ikke virkede efter intentionerne.

Post 4

Post 4 så enkel ud. Der var et stort højdeparti lige før posten, så det var bare kompasset på over til det og så ind til posten. Michael og jeg besluttede i kådhed, at hvis det alligevel var os der fandt

posterne, kunne vi jo lige så godt rykke fra feltet med det samme. Planen med at trække hul lykkedes ganske fint, men den der kompaskurs blev lidt spoleret af diverse tætheder. Vi ramte hjørnet af et højdeparti helt som vi skulle, men det viste sig ikke at være det hjørne, hvilket tog noget tid at erkende. Søren M. og jeg korrigerede efter et lille kvarter og kom over på det, der skulle vise sig at være det rigtige område. De mest fremkommelige steder i området blev gennemført, men uden held.

»Nåede vidst lige at give ham en røffel for, at han havde overtalt mig til det her.«

Frustrationerne begyndte at ramme mig. Her kravlede jeg rundt med ældre mænd og koner i en tæthed 3 og ledte efter en post, som lige så godt kunne ligge 100 m. i en vilkårlig retning. Jeg fandt sammen med min bror og nåede vidst lige at give ham en røffel for, at han havde overtalt mig til det her, inden vi hørte en stemme inde fra tæthed 3'eren, der råbte på nogle kammerater. I mangel på bedre forslag, tolkede vi det som, at han havde fundet posten, hvorefter vi begav os ind i tætheden til posten. Stræktider afsløre at vi kunne kramme posten i glæde efter ca. 25 minutters bom, og vi var bestemt ikke dem der blev straffet hårdtest!

Post 5-9

På vej mod post 5 kom de første tanker op i hovedet om at udgå. På et rigtigt o-kort efterfølgende kunne vi se, at vejvalget til post 5 var 200 meter i en barsk tæthed 3, derefter 200 meter i en næsten lige så barsk tæthed 2 og til sidst 200 i vindfælde. Havde jeg ikke ramt posten uden større cirkler tror jeg det havde været slut.

Vi var en gruppe på små 10 mand. Som begav os videre mod post 6. Det var lidt en sjov følelse at løbe med. Efter et megabom, havde jeg ingen idé om, hvor jeg lå i feltet. Jeg løb og sakkede med Johan Fegar om, hvor mange der kunne være foran og om der overhovedet var nogen foran og ikke mindst om Michael var foran. Et kort øjeblik havde vi overbevist os selv om, at vi lå forrest, men kort efter ramte vi klitterne og kunne se lys langt fremme. Øv...

Vi ramte de næste poster ganske godt og fangede også flere lamper og på stræktiderne bagefter, kan jeg se, at jeg er første mand på post 9!

Post 10

På post 10 kan jeg bestemt ikke prale af at være først. På forhånd kunne man se, at dette stræk behøvede mere end ualmindeligt held, hvis den skulle spides. 50 meter efter at have forladt post 9 fortrød jeg, at jeg ikke bare havde løbet bagud af posten og løbet rundt af vejene, men nu gik det lige så godt...

»Vi fandt et oversigtskort og prøvede at overføre den røde plet "Her står du" til vores kort.«

Vi (Johan, Leif E og mig) røg for langt og ramte vejen bag posten. Ingen katastrofe. Så var det bare lige, hvor vi havde ramt den vej. Vi fandt et oversigtskort og prøvede at overføre den røde plet "Her står du" til vores kort. Det klarede vi rimeligt, men området var tæt og søgningen gik ikke imponerende.

Vi læste os ind rigtig mange gange, men aldrig det rigtige sted. Endelig så vi andre lamper, Erik Bobach og Morten Kjær. Pyhh! De kom gående på kursen og sagde til hinanden, at der ikke var andet at gøre, end at fortsætte på kursen til man ramte posten eller vejen. Som de luskebukse vi selv er, tolkede vi det som, at de lige havde haft posten og prøvede at narre os. Det havde de ikke, men det var bestemt tæt, hvor de kom fra!

Jeg var ved at løbe tør for energi. Johan løb rundt i fuld fart som en Duracell-kanin på EPO i håb om at ramme posten, mens jeg gik lidt opgivende rundt. Endelig ramte kaninen post 10 og vi kunne komme videre.

Madpost

På vej mod post 11 viste det sig, at Erik og Morten havde ramt posten på deres kurs. Ret imponerende. Jeg valgte at kroge Erik og Morten, da min energi og motivation

efterhånden havde ramt det røde felt. Post 12 var madpost og her blev der gjort status. Kun 3 mand var foran. Rasmus Oscar, Per Filskov (selvfølgelig) og Kenn Kristensen. Vi fik at vide, at der var ca. 15 minutter op. Jeg spiste en banan, queuesy og energibar. Det var først da jeg hørte Michael ikke var forbi, at jeg fik mod på at løbe videre.

De næste mange poster var ganske enkle i åbent klitterræn. Jeg kæmpede med kvalme og maveproblemer, så tempoet var ikke specielt højt. Jeg overvejede kraftigt at udgå, men tænkte, at så længe Erik Knudsen ikke kunne løbe fra mig, skulle jeg nok komme ovenpå igen og være den stærkeste. Energien kom langsomt tilbage, og da vi ramte næste væskepost var jeg på toppen. Og da vores sekretær Erik bommede posten, kunne Johan og jeg løbe videre i pænt tempo.

»Så snart han løb ind i tætheden gav jeg den fuld gas mod post 24.«

Pludselig kunne vi se Rasmus bomme langt fremme i klitterne. Farten røg lidt op, da det jo bare gjaldt om at se, hvor Rasmus klippede og så løbe derover. Det gjorde han desværre ikke og da vi endelig havde læst os ind, kunne vi se halen af et længere tog, med Erik Bobach som lokofører.

Fuld fart på den næste del og så var jeg tilbage i teten. Jeg pressede godt på og fik da også skabt et mindre hul mod post 23. Jeg bommede desværre posten et par minutter. På vej væk fra posten, fik jeg øje på Erik og Rasmus. Rasmus kiggede på mig, og for ikke at afsløre at jeg havde haft 23'eren, løb jeg hen til ham, og snakkede lidt om, hvor vi kunne være røget hen. Så snart han løb ind i tætheden gav jeg den fuld gas mod post 24.

Jeg vidste jeg førte og jeg vidste hullet var mindst et par minutter. Taktikken var, at fyre

den maks. af mellem posterne og så prøve at gå ind i posterne det sidste stykke. Det lykkedes ganske godt, til trods for flere meget skumle poster.

For ikke at afsløre overfor Rasmus og Erik, at jeg var foran, stillede jeg pænt glasset tilbage i bunken og skruede låget på væskedunkene igen. Hvis de troede de var først, ville de sikkert køre sikkert og ikke satse i høj fart. Det viste sig dog, at jeg ikke behøvede at gøre så meget ud af det, da jeg ramte de sidste poster og kom i mål med en sejrsmargin på over 1 time til Erik. Et forspring der blev skabt på de sidste 5 km!

Er det så sidste gang jeg løber Wild West som jeg flere gange proklamerede ude på banen? Lige efter løbet var min holdning den samme: Aldrig mere Wild West! På vej hjem i bilen et par timer senere var flere af de dårlige oplevelser forvandlet til større røverhistorier, og det var da ikke umuligt at det skulle prøves igen engang. Jo længere tid der går efter løbet, bliver lysten større og større til at bevise, at man godt kan ramme de poster, hvis man bare bruger den rutine og de lærepenge man har fået på årets løb. Så mon ikke jeg står på startstregen i 2009?



René med krondyrstangen - og lidt til at klare vædskebalancen efter løbet. (Foto: Wild West)



Steffen Alm bomber!

Fredag eftermiddag den 25. maj var jeg sammen med resten af familien meldt til Pans sprintarrangement i Botanisk Have. Vejret var dejligt lunt og det holdt tørvejr hele aftenen.

Marie skulle løbe det første af tre udtagelsesløb til JWOC i Australien, så jeg må indrømme, at det var hendes løb, der var mest fokus på i familien. Hun løb heldigvis godt og kom hjem på en 5. plads - så håbet om en billet til Australien var der stadig [Håbet blev til virkelighed efter resten af testløbene den weekend, red].

»Jesper blev væk, da han orienterede efter et af de høje huse. Dem var der lidt flere af end han huskede.«



Marie på vej gennem Botanisk Have. (Foto: Torben Utzon)



Stævneplads ved Amfiscenen gav gode oversigtsmuligheder for publikum. (Foto: Torben Utzon).

Vi andre tre skulle løbe »publikumsløbet«, som officielt hedder »2. afdeling af Dansk Park Tour«. Dette løb gik over to etaper samme aften. Når man ikke har løbet så meget sprint før, er det altså en sjov fornemmelse at løbe på 1:4.000 hvor man kommer hurtigt frem og konstant skal orientere og foretage vejvalg. Der er praktisk talt ikke nogle øjeblikke, hvor man kan »nøjes« med at løbe. Og med ½ minuts startinterval er der ikke langt op til den lige foran - og ikke langt ned til den, der starter lige bagefter!

1. etape gik fint for mig. Jeg fik hurtigt kontakt med Jesper Lysgaard, som startede ½ minut før mig og så var det bare om at give den gas. Løbet gik fint - Jesper blev væk, da han orienterede efter et af de høje huse. Dem var der lidt flere af end han huskede - så han valgte et forkert. Jeg selv følte også, hvordan et 15 sekunders bom føles som en evighed under en sprint. Jeg blev nr. 7 ud af 21 startende - det er en uventet og overraskende god placering for mig, så jeg var godt tilfreds.

Således tilfreds med mig selv startede jeg ud på 2. etape, hvor jeg havde store problemer med at finde fra start til post 1. Efter det gik det egentligt fint - jeg fik hentet Ole Gjødorum (Århus 1900) og fik rykket fra ham - indtil flere gange...

På et tidspunkt kommer Steffen Alm susende

forbi (han træner garanteret...) og klipper post 8 lige før Ole og jeg. På vej til post 9 halser Ole og jeg efter Steffen Alm. Jeg bliver på et tidspunkt lidt usikker og sænker tempoet og læser kort, hvorefter Ole råber: »Følg ham - Steffen Alm bommer ikke!«. Skæbnen ville naturligvis, at Steffen Alm bommede - med mig og Ole i halen. Det koster et ½ minut. Resten af løbet går fint, måske lige bortset fra at jeg lægger 2 minutter (det er laaaaaaang tid i en sprint!) og dermed kaster det hele væk og lusker i mål til hånlige kommentarer fra Ole, som står og nyder sin væske.

Det er en rigtig god idé at lave to etaper den samme aften, så man også føler at man får løbet noget - i alt blev det til godt 42 minutter for mit vedkommende. Så til trods for et par bom på 2. etape så er min konklusion, at det er ski'e sjovt at løbe sprint. Husk dog: Steffen Alm bommer!



Michael K. S. havde stadig gang i computerne, selv om beregningen blev pakket ned om ørerne på ham. (Foto: Anne Skaug)

O-Ringen

Ledige pladser i folcleren tur/retur til O-ringen 2007.

Henv. Rasmus Oscar på tlf. 2423 0444, eller mail: oscar@mail@sol.dk

FEMINA

KVINDELØB

2007

Tak for hjælpen!

Med rekordmange deltagere blev Femina Kvindeløb 2007 en succes - ikke mindst på grund af din hjælp!

Brevpakning - både af indbydelser og startnumre, gaveposepakning, stævnepladsopbygning, og afvikling af løbet. Alle disse funktioner krævede en stor mængde frivillige hænder.

På selve løbsdagen var 70 frivillige i sving. Desværre var official-t-shirts ikke nået frem, men de står nu i en kasse på Silistria. Så hvis du var hjælper, så tag gerne en derfra.

Med venlig hilsen

Femina Kvindeløb styregruppen





Sol og medaljeregns

Sol, sommer og søndag! Det var vilkårene den sidste dag til de nordiske mesterskaber på Bornholm. Den eneste regn, der faldt under NOC, var med medaljer - til juniorerne.

Realistisk set var det da også dem, man på forhånd kunne sætte lid til. Blandt seniorerne var der ikke rigtige medaljefavoritter, og der blev samlet på top-ti og top-tyve placeringer.

Sprint i Gudhjem

Første programpunkt var sprinten. Det foregik fra havnen i Gudhjem, hvor løberne blev sendt ud på en temmelig bakket tur i Gudhjem by, på klipperne ved kysten og Bokul - klippeknolden ovenfor byen. Herfra kunne man følge løberne over flere poster - en enkelt mere end en gang. Simone Niggli var sprunget over en post, men udgik ikke; hun tog dem om igen.

Allerede her viste TV2 Bornholm deres engagement, idet man også kunne se kameramanden forsøge at følge løberne med sit 10-15 kg tunge kamera.

Bedste danske senior var Signe Søes med en 16. plads, mens Søren Bobach viste stilen hos juniorerne med at vinde. Han var i øvrigt den hurtigste af alle oppe ved første post - to sekunder foran hurtigste senior, Daniel Hubman.



Gudhjem - masser af kurver, kringelkroge, klipper m.m. Perfekt til sprint.

Stafet i Rø Plantage

Stævnepladsen var i en dal med udsigt til en klippeskrænt med publikumspost overfor og et laaangt ind- og udløb. Perfekt!

Det lykkedes både dame- og herrejuniorerne at hive medaljer hjem - hvilket vist ikke er sket før i stafet. Hos pigerne lagde Signe Klinting ud med at komme først ind til skiftet, og selv om Line Søderlund tabte lidt, så kunne Maja Alm med dagens hurtigste tid nå op til Norge. Det endte i et spurtopgør, men desværre var norske Mariann Ulvestad lidt for hurtig.



Søren Bobach jagtes af en TV2 kameramand.

Noget lignende skete hos drengene, hvor Anders Konring satte 5 minutter til på førsteturen, men Søren Bobach hentede næsten det hele på anden tur, og kunne sende storebror Christian ud blot 17 sekunder efter Norge. Det blev en spændende tredjejur, hvor de var sammen på publikumsposten. Desværre var marginalerne heller ikke her med Danmark til sidst, så også her blev det til sølv. Men det viser en del om bredden i dansk junior-orientering!

Hos herreseniorene havde Claus Bloch en rigtig dårlig førstetur og bommede allerede i starten på både post 1 og 4, mens andetholdet med Thomas Jensen havde et noget bedre løb. Det satte dagsordenen for de danske hold, nemlig om det var første eller andetholdet, der sluttede bedst. Selv om Rasmus Søes havde en rigtig dårlig sidstetur, så lykkedes det ikke Mikkel Lund helt at lukke hullet, og andetholdet sluttede som nummer 11 - en placering foran førsteholdet.

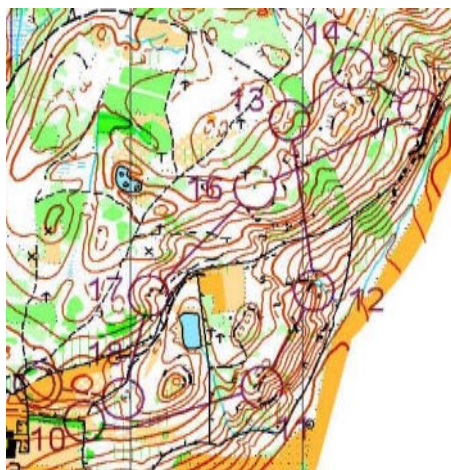
Hos damerne gik det noget bedre. Anne Konring Olesen startede med at komme hjem i tredjebedste tid, og selv om Helene Hausner tabte nogle placeringer, så kunne Signe Søes løbe holdet hjem til en flot 8. plads.

Mellemdistance i Helvedesbakker

Kortet hed Paradisbakkerne, men stævneplads - og en del af banen - var placeret i Helvedesbakkerne, som ligger i den sydøstlige del af skoven. Og her blev der bommet en del - både af mesterskabsløbere og publikumsløbere, der havde æren af at starte direkte ud i det.

En af dem, der bommede var Søren Bobach, der ellers førte ved publikumsposten, men et regulært bom på post 17 - næstsidste post - betød, at det »blot« blev til en bronzemedalje. Men marginalerne var også små - top fem lå indenfor et minut.

Til gengæld kunne Maja Alm vise overblik



M20 i Helvedesbakkerne. Terrænet var stejlt og oversigtsforholdene dårlige på trods af god gennemløbelighed.

i samme område og havde faktisk nogle af sine bedste stræktider der. Så hun vekslede en fjerdeplads ved publikumsposten til en overbevisende sejr i mål!

For seniorenne fik Chris Terkelsen en pæn 10. plads - hvilket skulle vise sig at være den bedste danske individuelle seniorplacering under NOC.



Maja Alm heppes i mål af Gry.

Langdistance på travbanen

Sidste konkurrence var langdistancen i Bolsterbjerg/Rytterknægten. Med en publikumspost placeret ved stendysen midt på travbanen, som var stævneplads, var der lagt op til gode, nationalromantiske billeder - hvis man kunne komme til for TV2 Bornholms allestedsnærværende kameramænd. De fik i den grad motion i de fire NOC-dage.

Der blev da også brug for nationalromantikken, idet Søren Bobach tog medalje - denne gang af sølv - for fjerde dag i træk!



Juniortrænerne havde deres at se til - her er det Lars Lindstrøm, der råber til Søren: »Det er medalje!«

Løbsudvalg!

Klubben har for øjeblikket ikke noget fungerende løbsudvalg. Bestyrelsen vil meget gerne have et udvalg op at stå, men for at man ikke køber »katten i sækken« er her en beskrivelse af den proces, der bør gå i gang, når klubben skal arrangere løb:

En eller anden får en idé til et løb, klubben skal byde ind på. Forslaget kan evt. også indeholde forslag om terræn, tidspunkt etc.

Forslaget godkendes af bestyrelsen. Dette bør være en formalitet, der evt. kan klares pr. mail.

Løbsudvalget tager sig derefter af det forberedende arbejde:

- Afklare behov for nytægning/revision af løbskort i samarbejde med kortudvalget. Kortudvalget står for arbejdet med kortet.

- Ansøge om og få plads på terminslisten hos terminslisteføreren for Nordkredsen. Skovtilladelse hos Statsskovdistriktet klares herigennem. Der er nogle frister, der skal overholdes i den forbindelse.

- Afklare behov for skovtilladelser hos private lodsejere i samarbejde med skovudvalget. Skovudvalget står for konkret arbejde med skovtilladelserne.

- I forbindelse med behovet for kortrevision eller skovtilladelser kan stævnepladsen og løbsområdet nærmere defineres - om muligt i samarbejde med stævnelederen, hvis en sådan allerede er fundet.

- Finde: Stævneleder, stævnekontrollant, banelægger, banekontrollant og overdommer.

Herefter tager stævnelederen over mht. det fortsatte arbejde med løbet.

Det er altså i høj grad kun det indledende arbejde indtil en stævneleder er fundet, udvalget skal klare. Man skal ikke *arrangere* løbene.

Lyder det interessant, så henvend dig til et af bestyrelsesmedlemmerne. Vi vil meget gerne have et udvalg på en 2-3 personer op at stå, så det hele ikke bæres på en persons skuldre.

Resultater

Schweitz blev den store vinder ved NOC - specielt Matthias Merz, der kunne tage tre guldmedaljer med hjem: sprint, stafet og langdistance. Simone Niggli kunne også tage tre medaljer med hjem, omend den ene »kun« var af sølv, nemlig i stafetten, hvor Sverige vandt. Men Minna Kauppi fra Finland pustede hende i nakken og var kun tre sekunder efter på mellemdistancen og 23 på langdistancen. På sprinten vandt Helena Jansson, Sverige, også her med Minna Kauppi på andenpladsen.

Alt det udenom

Et mesteskab er i dag ikke blot kort, baner, vindere (og tabere). Der er også publikumsløb, presse og resultatformidling.

Publikumsløbene var, bortset fra sidste dag, på de samme kort som selve mesterskabsløbene. Det betød gode kort og baner også for os »almindeligt dødelige«. Det var derfor synd, at åbne baner blev spist af dårlige, printede kort - faktisk har jeg aldrig løbet på så ringe et print som til sprinten i Gudhjem. Da det var samme bane som nogle af de øvrige løbere havde det ovenikøbet været billigere at give mig et flot, offset-trykt kort!

Pressen var ikke nær så talstærk som til WOC sidste år. Til gengæld blev der sendt meget mere i TV! TV2 Bornholm gjorde et stort arbejde med fyldige reportager hver dag - og DR lavede en meget flot reportage dagen efter stafetten. Det var ikke så nyheds-aktuelt, og de fokuserede udelukkende på herresenior.

Bortset fra den store resultattavle, så bar hele stævnet mere præg af et B-løb end et nordisk mesterskab. Og det har jeg fuld forståelse for; ikke noget med at bringe DOFs økonomi i fare. Helst skulle stævnet give et overskud, så det kan hjælpe lidt på DOFs kassebeholdning. Det har jeg så også ladet mig fortælle, at det gør.

Klubtur 14-16. september



Ung og gammel, ej-så-øvet og elite og alt derimellem - alle tager på klubtur i weekenden 14-16. september i det midtjyske.

Fredag aften og lørdag bliver der budt på diverse o-træninger og o-lege hvor alle, uanset forkundskab, kan være med.

Søndag deltager vi divisionsmatch i Vindum Skov. Det skal du selv tilmelde dig til via O-service.

Tilmelding til klubtur 2007 gøres online via Pans hjemmeside. Tilmeldingen åbner 1.juli.

Udførligt program om tid og sted, og indhold kommer på nettet i slutningen juni 2007.

P.S. Reserver allerede nu Pinsen 2008, hvor klubturen går til Gøteborg.

Træningsplan



Henrik Jørgensen

	Seniortræning	Type
Juni		
tirsdag 5	Bakkeintervaller	INT
torsdag 7	Linjeløb på sti	DT/OL
tirsdag 12	Vejlestafet-afjogning	LK
torsdag 14	Distancetræning	DT
tirsdag 19	Sct. Hans fortræning	DT
torsdag 21	Spurt-o	OL
tirsdag 26	Intervaller	INT
torsdag 28	Bing-o	OL
Juli		
tirsdag 3	Bakketur	LK/DT
torsdag 5	Linjeløb på sti	OL
tirsdag 10	Bundtur	LK
torsdag 12	Kompastræning	OL
tirsdag 17	Intervaller	INT
torsdag 19	Lang-kort	OL
tirsdag 24	Bundtur	LK
torsdag 26	Linjeløb	OL
tirsdag 31	Bakketur	LK/DT
August		
torsdag 2	Efterårssæsonopstartsorientering	OL

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

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63 Vesselbjergvej 41
 Postboks 1086 Postboks 27
 8200 Århus N 8370 Hadsten

Mortensen & Beierholm

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

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
6/6	C	Mollerup skov	Århus 1900	Dansk Park Tour IV	30/5
10/6	C	Vejle Nørreskov	OK Snab	Vejlestadefet	5/6
16/6	C	Sletten	Silkeborg OK	Midtjysk Forårscup IV	11/6
30/6	C	Nr. Vosborg + Ulfborg Pl.	Vestjysk OK	Vestjysk 2-Dages	15/6
1/7	C	Ulfborg Plantage	Vestjysk OK	Vestjysk 2-Dages	15/6
7/7	C	Stensbæk Syd	OK H.T.F.	Vikingedyst	29/6
8/7	C	Revsø	OK H.T.F.	Vikingedyst	29/6
14/7	C	Råbjerg Plantage	Skagen OK og Motion	Skawdysten	8/7
15/7	C	Bunken Plantage	Skagen OK og Motion	Skawdysten	8/7
4/8	A	Vrads	DOF	Testløb - VM, SRL	
5/8	A	Linå Vesterskov	DOF	Testløb - VM, SRL	
11/8	A	Hørbylunde Syd	Herning OK	DM-mellem	
12/8	C	Sjørup	Skive AMOK	Midgårdsmønstret	
19/8	B	Ålum Skov	Randers OK	Divisionsmatch, 4. div.	
25/8	B	Stenderup-skovene	OK GORM	JFM Stafet	10/8
26/8	A	Stenderup-skovene	Kolding OK	JFM- Lang	
2/9	B	Kollerup Plantage	Aalborg OK	Divisionsmatch, 3. div.	
5/9	C	Rold Nørreskov	Ålborg P.I. o-afd.	NJM-nat 1	
8/9	A	Klinteskov	Herlufsholm OK	DM-stafet	26/8
9/9	A	Klinteskov	Herlufsholm OK	DM-Lang	
12/9	C	Alstrup Krat	Mariager Fjord OK	NJM-Nat 2	2/9
16/9	B	Vindum Skov	Viborg OK	Divisionsmatch, 1. div.	
19/9	C	Blokkhus/Krylle klit	Aalborg OK	NJM-Nat 3	
23/9	C	Råbjerg Plantage	OK Vendelboerne	NJM-Dag	13/9

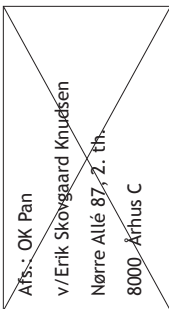
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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 sekretæren:

Erik Skovgaard Knudsen, Nørre Allé 87, 2. th., 8000 Århus C, tlf. (+45) 22 42 36 26, email: pan@orientering.dk

Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
06/06	Mollerup Skov	Århus 1900	Jellebakkeskolen	DPT IV, tilmelding!
13/06	True Skov	Århus 1900	Skjoldhøjvej, V-ende	Ny skov!
20/06	Mindeparken*	OK Pan		
(ingen træningsløb i juli)				
08/08	Vilhelmsborg	OK Pan	Godset	
15/08	Norringure	OK Pan		
22/08	Marselis Nord	Århus 1900	Mindeparken, øst indgang	
29/08	Frisenborg	OK Pan		
05/09	Fløjstrup	Århus 1900	P-plads midt i skoven	
12/09	Lisbjerg	OK Pan	P-plads på Elevvej	
19/09	Nørreris	OK Pan		
26/09	Vilhelmsborg	OK Pan	Godset	

Starttid: Kl. 18.00-18.30.

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan (på klubbens kort - markeret med *) er gratis for alle klubbens medlemmer (aktiv medlemsskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

Baner: Normalt 4 stk.:
9 km svær
6 km svær
5 km mellemsvær
3 km let