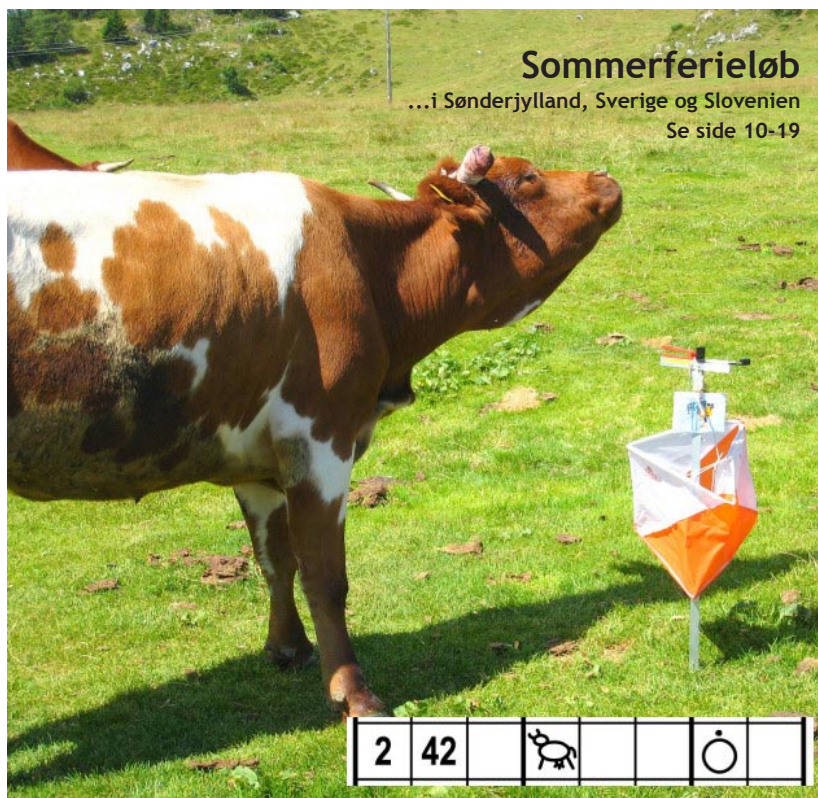


Pan-Posten

Nr. 625 - August 2007



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	Bjarke Refslund, refferboy@hotmail.com	2514 4980
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, Emilthorsen@gmail.com	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

Hvad sker der lige?!?	3
Nyt fra sekretæren	4
SOS - del 1	5
MTB-O VM	7
Vikingspil og -dyst	10
Pan'ere i Slovenien	12
Icebug 24	14
O-ringen	18
Jukola	20
DM Mellem	22
Midgårdsormen	24
Klubfest	25
Klubtur	25
Træningsplan	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
626	18/10 Divisionsmatch DM Stafet og Lang Jydsk/Fynske mesterskaber Internationalt: WOC	oktober 2007
627	29/11	november 2007



Hvad sker der lige?!?

Bedst som man er ved at forberede sig på VM - altså det for to-benede - klemmer der sig et MTB-O ditto ind foran!

Og bedst som man har vænnet sig til, at dansk mountainbike-orientering er noget amatør-noget, så kommer Torbjørn og smækker en guldmedalje og vedhæftede verdensmesterskab på bordet!

Og bedst som man er ved at fordøje den - og guld er lidt tungt at tygge - kommer der flere medaljer susende, så man næsten er nødt til at dukke sig!

Og bedst som man er ved at indse, at det kan da godt være at herrerne er lidt bedre end de var for et par år siden, så cykler pigerne op på podiet på stafetten!

Og nej, jeg vågner ikke engang op i min seng, badet i sved. Det er skam virkeligt: Tre medaljer og et par podieplaceringer fik det danske MTB-O landshold ud af VM i Tjekkiet. Jeg håber, at Ole Husen som formand kunne lade være med at hovre alt for meget overfor resten af IOF's MTB-O udvalg i VIP-teltet dernede.

Et stort tillykke til specielt Torbjørn Gasbjerg med verdensmesterskabet i sprint, men også til de øvrige medaljetagere og podieplaceringer fra klubben: Henriette Jørgensen med en sjetteplads i stafet (med Sidse Schiøtz og Line Pedersen) samt Søren Strunge med bronzen i stafet (sammen med Torbjørn og Lasse Pedersen).

Den præstation bliver svær at overgå til fodfolkets VM i Kiev, Ukraine, i den kommende uge. Det er der vist heller ikke nogen, der forventer...

/Kell.



Nyt fra sekretæren

Tillykke!

En god måde at komme i gang på og der en mange at sige tillykke til i dette nummer- jeg nævner i flæng...

En Verdensmester! Torbjørn Gasbjerg - MTB-O Sprint. SÅDAN!

VM-udtagede: Signe Søes, René Rokkjær og Claus Bloch. De er allerede af sted; gør det godt!

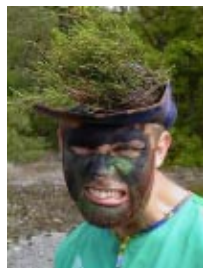
DM Mellem-medaljetagere: D21-sølv - Signe Søes, D35-bronze - Randi Scheel, D55-guld - Mona Nørgaard, D60-sølv - Else Hass, H35-bronze - Ebbe Nielsen, H55-guld - Ivan Christensen.

Thor-vinderholdet til Midgårdssormen (selvom sekretæren gjorde hvad han kunne for at sabotere det;-): Patrick McG, Ebbe N, Henrik J, Thomas H, Martin H, Morten FG, Claus B, René R.

Jeg tror der findes beretninger på de fleste begivenheder andetsteds i dette nummer af Pan-Posten [det gør der, red.], tillykke fra hele sekretærstaben!

Ny ungdomstræner fundet

Bjarne Skovgaard Knudsen - bare kendt som BS - har meldt sig som vikar for Rasmus Oscar på ungdomstrænerposten for det næste halve år. Bjarne læser til daglig på Handelshøjskolen og har bl.a. trænererfaring fra



Sydskredsens U2-gruppe hvor han har været leder i 2 år (også sammen med Emil).

En nærmere præsentation i vanlig ungdomstrænerstil vil komme i næste nummer af U-times.

MTB-træning

Som et forsøg og som en slags "sommer-erstatning" for vinterens styrketræning og som et seriøst træningsalternativ for alle klubmedlemmer og KC'ere, starter Bjarke Refslund og Erik Knudsen op med MTB-træning om mandagen. For nemheds skyld bliver træningen kl. 18.00 med afgang fra pølsevognen på Harald Jensens Plads, indtil dette ikke længere er muligt. I oktober regner vi med at gå over til indendørs styrketræning på Holme Skole igen.

Når dette udkommer har vi haft vores første træningsture - forhåbentlig med god tilslutning på alle niveauer. Træningen vil blive tilrettelagt og indført i træningskalenderen på hjemmesiden, så den indgår i klubbens træningstilbud.

Er der tilslutning og opbakning til initiativet vil vi forsøge at indkalde en kvalificeret instruktør til en teknisk session, så vi alle sammen kan lære om runde tråd, lavt tyngdepunkt, gearvalg og bremseteknik mm. En robust MTB med et godt kravlegear er en nødvendighed, ligesom manglende cykelhjelme = ingen træning! Husk vand til turen.



Erik Skovgaard Knudsen

SOS - Service om

Som introduceret i sidste nummer af Pan-Posten vil jeg i løbet af de kommende numre, køre en lille oplysende række beskrivelser af hvordan O-Service kan udnyttes bedre.

Beskrivelserne vil koncentrere sig om problemområder som jeg oplever i min daglige omgang med programmet og brugernes anvendelse af dette. Jeg håber meget, at i vil følge med og tage nogle af tippene og rutinerne til jer, for at lette vores alles omgang med systemet.

Formål

Hjælp til selvhjælp - øget autonomi for O-service-brugere. At give brugere bedre kendskab til O-Service og at skabe fortrolighed med brugen af O-service, så potentialet i tilmeldingssystemet kan udnyttes bedre.

Successkriterium

I løbet af fem afsnit skal sekretærens gennemsnitsnattesøvn mængde øges med 15 min. pr. nat.

Afsnit 1 - "log på" og brugerdata

Som medlem af en orienteringsklub under Dansk Orienterings-Forbund har du en personlig profil i O-Service som indeholder alle relevante data om dig. Er du medlem af flere klubber har du alligevel kun en profil, men mulighed for at skifte mellem dine klubber når du er logget på.

Din "stamklub" er den klub du repræsenterer når du løber i Danmark, alle andre klubber er "passive", dvs. du har ikke ret til at tilmelde dig for disse klubber ved løb i Danmark.

Har du to log-på-navne og kodeord, er du oprettet to gange i O-service hvilket er en fejl, som du skal få rettet hurtigst muligt ved at kontakte klubadministratoren i din "passive" klub. Det er nemlig oftest her fejlen ligger.

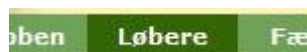
Du har selv adgang til dine personlige data og kan redigere i dem. Dvs. skifter du adresse, e-mail, telefonnummer, får ny Emit- eller SI-brik el.lign. kan du selv ændre disse oplysninger:

Du må kun have ét brugernavn og kodeord.

I indstillinger kan du indstille hvad der skal vises i kalenderen og hvilken klub du tilmelder dig for.



Se hvad, du kan indstille på næste side.



Dine personlige oplysninger findes ved at vælge fanen "Løbere" og derefter klikke på "Ret løber" i menuen til venstre. Husk at klikke "Gem ændringer" i bunden af skærmen hvis du ændrer i dine data.



Hvad nu hvis...?

Forsøger du alligevel at tilmelde dig for en "passiv-klub", vil stævneledelsen ved det pågældende løb højst sandsynligt bemærke dette og lade dig stille op uden for konkurrence.

Indstillinger ved brug af O-service

Navn: Erik Skovgaard Knudsen Tilføj dit personlige login til dine favoritter- men kun på din egen PC !

Klub: OK Pan Århus

Rettigheder: ☒ klubadministrator ☒ kortadministrator

Tilmelding: ☐ vis alle klasser uden alders- og kønsbegrænsning

Kalender: Periode: 1 måneder

☐ Undlad dage uden aktiviteter

☐ Undlad aktiviteter uden tilmelding

Vis kun kredse:

Alle Ingen

☒ DOF

☒ Nord

☒ Syd

☒ Øst

Vis kun lande:

☒ Australien (AUS)

☒ Østrig (AUT)

☒ Estenien (EST)

☒ Finland (FIN)

☒ Frankrig (FRA)

☒ Tyskland (GER)

☒ Grønland (GL)

☒ Ungarn (HUN)

☒ Norge (NOR)

☒ Polen (POL)

☒ Schweiz (SUI)

☒ Sverige (SWE)

☒ Ukraine (UKR)

Vis kun kategorier:

Alle Ingen

☒ (A) A-stævne

☒ (B) B-stævne

☒ (C) C-stævne

☒ (E) Elite/udland

☒ (B&U) Børn & Ungdom

☒ (MTB-O) Mountainbike

☒ (Ku) Kursus

☒ (M) Møde

☒ Andet

Vis kun aktiviteter:

Alle Ingen

☒ DM, rangliste m.fl.

☒ Divisionsfinale

☒ Etapeløb m.fl.

☒ Elite/udland

☒ Kredsløb

☒ Kredsløb Nat

☒ Dansk Parktour

☒ B-løb

☒ Divisionsmatch

☒ D-stafet

☒ D-løb

☒ D-kortdistance

☒ D-nat

☒ D-natstafet

☒ B&U konkurrence

☒ Mountainbike

☒ Kursus

☒ Møde

☒ Træning

☒ Fortræning til stævne

☒ Tur

Vis: ☒ alle menupunkter

Skift

Fortryd

Mængden af muligheder under indstillinger for løber er stor.

Er der en aktivitet, du ikke kan finde i kalenderen kan du prøve at tjekke at alle felter under punktet "Kalender" i "Indstillinger" er hakket af.

Det er vigtigt at dine oplysninger er opdaterede og korrekte da de bl.a. bruges til fremsendelse af nyheder, orientering.dk og Pan-Posten.

Henvisninger

Manualen "Medlemmer" - kan findes under fanen "Hjælp" og menupunktet "Manualer". Det er en hel manual i brugen af O-Service!

I det næste nervepirrende afsnit 2: Tilmelding til individuelle løb - klasser, priser, briknumre, tilskud mm...

Et episk eventyr om lykken at køre stærkt og om at have det dejligt

En anderledes beretning om MTB-O VM...

Træerne blæser forbi grønt og gråt, mens himlen over os lyser i lilla og purple nuancer. Det er en dejlig aften i Centraleuropa. Ved rattet sidder den kommende verdensmester Torbjørn "Thyrring" Gasbjerg, men det er der dog ingen af os, der ved i dette øjeblik. Men vi er glade og på vej - og forventningerne og forhåbningerne er i top.

»Jeg øvede mig sammen med Søren Strunge i at træde rigtigt op på præmieskamlen.«



Bjarke, Torbjørn, Søren og supporter Mette

Vi er på vej til Nove Mesto og til verdensmesterskaberne i MTB-O. OK Pan stiller som stærkeste klub med hele fire ryttere til dette mesterskab. Det er Henriette "Bom-Bom" Jørgensen, Søren "Seahat" Strunge, og de to lingvistiske mestre bag denne artikel Torbjørn "Thyrring a.k.a. Geden fra Glarbo" Gasbjerg samt Bjarke "The Kicks" Refslund. Bag os ligger en masse træningstimer og cykelgejlen. Foran os ligger en fremtid, som skal bringe os et verdensmesterskab og fire distancer. Jeg læser Jack Kerouac "On the Road", og Kim Larsen blæser ud af anlægget.

Verdensmester!

Jeg husker engang for mange år siden, hvor jeg sammen med Søren Strunge øvede mig i at træde rigtigt op på præmieskamlen. Lige siden den dag har det altid været en drøm at stå øverst på podiet til et verdensmesterskab. Mandag den 6. august 2007 lykkedes det.



Alle fotos: Mette Rieck

Da der er omkring 10 sekunder til start, kan jeg mærke at pulsen begynder at stige voldsomt. Kan mærke en varm fornemmelse i brystet - adrenalin. Om få sekunder starter det, som det sidste halve års træning har været hundrede procent rettet mod.

Jeg får kortet og kører ned ad rampen. Det er kun pletvise glimt af de næste 15 minutter, jeg husker. Post 1: Super god fornemmelse da jeg klipper den sikkert. Mellem post 2 og 3: På en lille stejl stigning tror jeg kæden springer, da den pludselig ryger af tandhjulet.

Ved publikumsposten kan jeg høre, at Johan råber, at jeg kører mod bedste tid. Ved målstregen: Jeg sætter min ene fod i jorden og benet ekser under mig. Først her kan jeg mærke, at jeg er træt, og at jeg har kørt et næsten perfekt løb.

Ligger på jorden og kan høre, at jeg har bedste tid med mere end et minut.



»Jeg sætter min ene fod i jorden og benet ekser under mig.«

»Hjemme på hotel Pegas får verdensmesteren da også lov til at gå først i bad«

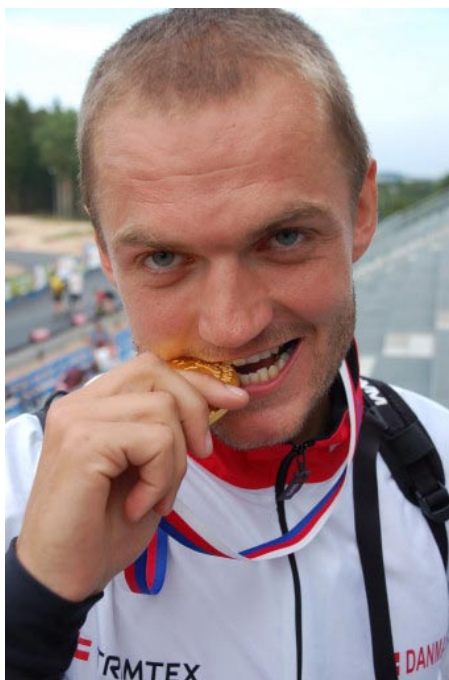
Tre kvarter senere står jeg på skamlen og lytter til nationalsangen, med en guldmedalje om halsen og verdens største smil på læberne. Jeg har har det så dejligt, som jeg tror, man kan have det.

Hov, hvad var det?

Var det Torbjørn der blev verdensmester? Ja, det var det da vist... Selvfølgelig den dejligste morgen i hundrede år for Torbjørn, men som vi står og klapper og hujer af Geden fra Glarbo, som står øverst på skamlen med Syd- og Centraleuropas største smil på, kan man ikke undgå at blive ramt af glæden.

Det er rigtig fedt at være her til dette store øjeblik. Et øjeblik som ingen af os glemmer. Nationalmelodien går dog lidt langsomt - og vi har svært ved at ramme melodien, men det gør ikke noget, så længe det er dén, vi synger.

Hjemme på hotel Pegas får verdensmesteren/The Champ da også lov til at gå først i bad, men der skal lige gå noget tid, før vi alle har fattet det. Derfor slår det heller ikke skår i glæden, at det viser sig at være damernes



Jo, den er god nok - selvom den senere må byttes...

guldmedalje, han ved et uheld har fået. Den bliver senere byttet med Tsernika fra Rusland, som har fået herrernes guldmedalje. Dette udnytter mesteren da også til at få et ekstra kindkys af den 50-årige kvindelige IOF-official.

Det er Laarrs!

Solskinsøen Bornholm har, i anledningen af VM, hjemmebrygget en ganske særlig lim, der har vist sig uundværlig for det danske landshold. Limen hedder Johan og holder sammen på - ja alt.

»Johan, hvornår kører vi? Johan, hvornår skal vi spise? Johan, hvor er der vand? Johan, hvornår skal jeg starte?«

Uden ham så det skidt ud for Pan-heltene og co. Det lader nemlig til at være dem fysisk umuligt at tage andre valg end vejvalg denne

uge. Johan, hvornår kører vi? Johan, hvornår skal vi spise? Johan, hvor er der vand? Johan, hvornår skal jeg starte? Ja hip hip hurra for Johan, der har forstået hvad det handler om.

PS: Lars fra overskriften er i øvrigt fra TV2 Østjylland og tilfældigvis indehaver af et navn, der udtales exceptionelt underholdende på bornholmsk. Derudover har han i virkeligheden ikke specielt meget med historien at gøre.

Hviledagens glæder

*»Jeg sidder fast i en sten« --
holdlederen Johan*

Når der er hviledag til mesterskaber handler det om at få tiden til at gå med noget fornuftigt. Det er samme til MTB-O VM i Tjekkiet.



Det er jo også for sjov...

East Pembrokeburg Brook, Bane 5, 3,9 km, 7 poster:

Bjarke "The Kicks" Refslund	62.34
Torbjørn "The Champ" Gasbjerg	68.12
Johan "Holdlederen" Holkmann	124.07

[For de uindviiede: Der er her tale om at gennemføre en 3,9 km natbane i o-spillet Catching Features. Bedste tid er 30.59, red.]

"Lang-fredag"

Tæt på det perfekte. Det jeg har drømt om. At køre et perfekt løb både fysisk og teknisk på en VM langdistancebane.

At dette så "kun" gav en 6. plads, selvom jeg kørte tredje hurtigste (blev startet et minut for sent) er mindre væsentligt. Jeg var ovenud lykkelig. Og når så Lasse tager sølvet så er det da en skøn dag ;-)

Søren "The King"

Aldrig har vi været så spændte, men Søren gjorde det og vi har vores bronzemedaljer.

The future

*"The Future lays bright ahead -
so don't be cruel to a heart" --
Elvis Presley*



[De kan altså ikke spises - nu må I da snart have fået det lært, red.]



Benita Madsen

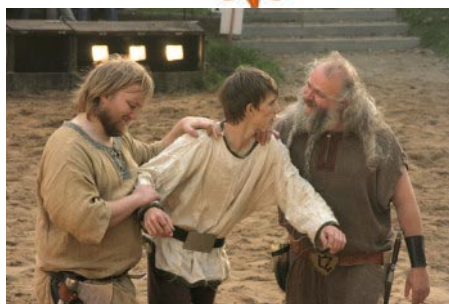
Vikingspil og vikingedyst

En weekend i Jels og omegn bød på to o-løb i meget forskelligt terræn og et underholdende festspil opført af amatørskuespillere.

Allerede på turen sydpå lørdag formiddag blev der lagt op til en spændende weekend, idet et færdselsuheld på Vejlebroen gav en gevaldig kø på motorvejen. Fremragende kørt af Kell ankom vi dog til stævnepladsen i tide til lynhurtigt at kunne klæde om og spurte hen til start.

1. etape

Jeg gik nærmest direkte ind i første boks, og få minutter efter var jeg i gang med første omgang af Vikingedysten, som blev løbet i Stensbæk Syd. Det viste sig at være et område, som bød på alt fra hede til tæt skov.



»Nå, så du vil gerne med på togt i år?«

Meget kan man sige om første post, men supernem - det var den ikke! Den lå godt gemt i en lysning i en forbavsende tæt granskov, og det tog mig flere forsøg, inden jeg fik navigeret mig frem. Lidt en hård start, mens resten af banen gik mere glat - lige bort set fra et gevaldigt bom, hvor jeg endte temmelig langt fra det planlagte (den sø, der pludselig var foran mig passede ikke rigtig ind...).

Alt i alt var det et meget lærerigt løb, i et terræn som var meget anderledes end det



Mere end 25 års rutine er ingen garanti for ikke at bomme første post. Skoven var ret tæt og diffus. Benitas post 1 lå i lavningen vest for 1-tallet [red.]



Overskurken fra Island.

vante - jeg lærte blandt andet, at man ikke skal løbe et langt stykke henover heden bare fordi det ser plant ud! Det er hårdt og tager mange kræfter. Suk.

»Jeg lærte blandt andet, at man ikke skal løbe et langt stykke henover heden bare fordi det ser plant ud!«

Vikingspil

Om aftenen var der lagt an til social hygge med grill-fest på den lokale skole efterfulgt af det årlige vikingspil i Jels, som i år hed "Frejas stemme". For at tage højde for det danske sommervejr havde de garvede Jelsspiltilskuere Henriette A. og Grethe medbragt adskillige tæpper, liggeunderlag og paraplyer, så vi blev alle holdt både tørre og varme under hele forestillingen, hvor det meste af regnen heldigt nok faldt i pausen. Det var en



Benita på vej i mål i Revsø.

imponerende opsætning med både vikingskib, heste, voldsomme kampe og sjove indslag. Det kan varmt anbefales!

2. etape

Dagen efter var der løb i Revsø - et område med frodig underskov som det hed sig i indbydelsen. Det betyder pænt oversat, at der er mange brændenælder, brombær og burre-snerre! Trods det, var det et rigtig godt løb for mig som begynder, da der var mange stier og grøfter og området mindede mere om Storskoven, hvilket gjorde det noget nemmere at finde rundt!

Weekenden sluttede perfekt for mig, da der til Vikingspil også uddelles præmier til 6. pladser! I det hele taget fik klubben mange præmier med hjem, med Claus Bloch på en 1. plads og Henriette A., Kell og Hanne på 2. pladser.



Kent Lodberg

Pan'ere i Slovenien

Østrigs naboland mod syd, Slovenien, minder på mange måder om Østrig både m.h.t. natur og mad. 180 danskere deltog i Slovensk 5-dages fra 26-30/7, herunder en snes Pan'ere.

Vi havde valgt badehotelsmodellen og delte 5 skønne opvarmede bassiner med forskellige temperaturer fra 25-36 grader med en del overvægtige slovenske pensionister, som fik dagen til at gå med at pendle mellem bassinerne, lægekonsultationen og restauranten. For os var det herligt med varme bade efter konkurrencerne hver dag - ikke mindst for børnene, som sagtens kunne få hele dagen til at gå dernede i dagene op til løbene.

Træningen plus de første to etaper foregik på Velika Planina - en højslette i 1500 m højde med førstedag på slettens nordskrænt og anden dag på de åbne græs-/engarealer længere mod syd, hvor der bl. a. gik en del køer rundt. Det forlød at det mest var for



turisternes skyld, så det gav jo en helt ny betydning til begrebet turistikør.

For at komme op til den storslåede stævneplads (fælles dag 1 og 2) måtte der kravles 250 m lodret. Den storslåede naturoplevelse blev skæmmet lidt af musikken, som første dag



Dele af en mellemsvær bane!



Stævneplads i Velika Planina. (Foto: Kent Lodberg)

bestod af heavy metal. HØJT! Passede godt til etappen, som var i voldsomt og lidt ufremkommeligt terræn med mange væltede træer, sten og klippevægge - alt sammen filtret sammen i et svært decifrerbart mønster. Mange måtte ud i store bom, særligt på de mellemsvære baner, som var sindssygt svære og ganske uegnede.

På andendagen harmonerede musik og o-oplevelse igen fint: løbet var en tynd kop te rundt på engarealerne og musikken: tyrolerpolka.

Tredje og fjerde etape gav en helt anden oplevelse i et lavningspræget terræn, som lignede Djursland eller Mullsjö lidt, men spændende og mere vildt. Femte dag så igen med en helt ny terræntype - et dalterræn med mange detaljer og tætheder.

Et anbefalelsesværdigt stævne med uhyre krævende og spændende afvekslende skove og gode kort. På trods af en meget lille

arrangementskomité, blev stævnet stort set perfekt afviklet, selv om det krævede lidt tålmodighed tidvist. F.eks. blev resultaterne kun opdateret hver 2. time. Nok ikke sidste gang, vi løber i Slovenien! De har alt i o-terræner dernede men efter sigende kun i alt 140 o-løbere i øjeblikket.



Træning - Rakove ravni



Dag 1 - Tiha dolina



Dag 2 - Mala planina



Dag 3 - Letus



Dag 4 - Crni graben



Dag 5 - Venise

Alle kortene kan findes på adressen:

www.soenniksen.dk/pan-posten/pp625/oocup/



Umiddelbart efter start. (Foto: Hanna Wikberg)



Nina Erstling Kristiansen

Icebug 24

- en (natur)oplevelse i særklasse

Scenariet var storslået med et utal af betagende bjergtoppe, fossende elve, sne, gletschere og blokmarker.

Dette var de imponerende kulisser, da Icebug 24 blev afholdt i området omkring Hemavan i Nordsverige. Et 24-timers orienteringsløb i svensk højfjeld, når det er allerbedst. Løbet foregik i 2-mandshold efter poster som kunne klippes i valgfri rækkefølge - men som gav forskellige point afhængig af afstand, højde og tilgængelighed.

Andreas Clausen (fra TeamOure.dk) og jeres udsendte rapporter (fra TeamQuinnerne.dk) var det eneste danske hold, som havde valgt

at tage den lange vej nordpå for at få fornøjelsen af den pragtfulde natur og de mange højdemeter.

Sommer og evig sol

Solen stod højt på himlen og fik temperaturen til at nærme sig de 25 grader, da starten gik kl. 14 om eftermiddagen. Selvom pandelamper var en del af den "obligatoriske udrustning", var dette vist blot formalia, eftersom vi befandt os så tæt på polarcirklen, at solen aldrig rigtig gik helt ned. Dette betød med andre ord 24 timer med non-stop smukke fjelde og storslået natur i fuld belysning. Hvilket eventyr - hvilket privilegium.

»Med dem i hånden var det ligesom at sætte batterier i ryggen på en Duracell-kanin«

Meget hurtigt kunne vi konstatere, at orientering i svensk højfjeld og Marselisborgskoven ikke er det samme (hvis nogen var i tvivl?). Vi løb efter 2 cm kort (1:50.000), som selvfølgelig var langt fra ligeså detaljeret som almindelige o-kort. Samtidig foregik størstedelen af orienteringen udelukkende på højdekurver - hvilket skulle vise sig at være lidt af en udfordring.

Pony på prinsesseankler

Efter 3 timer havde vi klippet 3 poster og forceret omkring 600 højdemeter (vi startede i det bløde). Efter den 4. post skulle vi et godt stykke nedad, og så var det ellers bare om at give efter i benene og lade tyngdekraften gøre arbejdet, hvor jeg i mellemtiden var blevet døbt ponyen pga. de korte ben i trav.

Dette varede dog kun lige indtil jeg mistede herredømmet og faldt, mens det sagde et højt KNÆK i den venstre ankel. Bandeordene var mange (og skal ikke nævnes her), som i et splitsekund fløj gennem mit hoved - »det er alt



for tidligt, at det her sker - vi har stadig 21 timer tilbage!».

Efter et kort ræsonnement fortsatte vi dog - nu med en venstre ankel, der mest af alt mindede om en dobbelt tennisbold.

Kongens bolig og Duracell-kanin

Det næste stræk ud til to afsides liggende poster var langt og til min store glæde relativt fladt. Her var den ene post placeret foran verandaen på et stort, ældre rødt træhus bygget i bedste svenske stil - selvfølgelig med masser af fede myg og udsigt til fjeldene og en nærliggende elv oplagt til fiskeri. Dette var ikke mindre end den svenske kong Carl-Gustavs "fritidshus" - det var da en meget fin lille knaldhytte!

Derefter fortsatte turen igen tilbage mod bjergmassivet, hvor Andreas' knæ begyndte at brokke sig mere og mere. Ikke så godt taget i betragtning at vi stadig havde over

16 timer tilbage. Heldigvis kom de medbragte vandrestave os nu virkelig til undsætning, og med dem i hånden var det ligesom at sætte batterier i ryggen på en Duracell-kanin. Af sted det gik.

Blindebuk i tæt tåge

Klokken var blevet over 23, da vi nærmede os bjergmassivet igen. Det var i mellemtiden blevet gråt og overskyet og alle toppe var nu dækket af tunge skyer og tæt tåge. Alligevel var vores betænkeligheder begrænsede, da vi begyndte opstigningen gennem blokmark og store sten.

Det begyndte snart at småregne, temperaturen var faldet markant og tågen var nu så tæt, at sigtbarheden var på under 20 meter. Vi havde startet i bagende solskin, og nu gik vi her 9 timer senere med alt vores medbragte tøj på og frøs alligevel, selvom vi hele tiden bevægede os støt og roligt opad. Det tog dog uendelig lang tid og varderne, som skulle



Bjergtoppen - uden tåge! (Foto: Nina Erstling)



anvise den sikreste vej til toppen var pga. den tætte tåge næsten umulige at få øje på og mange gange måtte vi helt opgive og fortsætte mere eller mindre i blinde.

»Allerede 6 våde mennesker sad sammenpresset inde i det lille skur, da vi ankom.«

Langt om længe nåede vi dog til vores store lettelse toppen og posten i 1586 meters højde. Herfra skulle vi videre til en tætliggende søstertop som kun lå et par 100 meter højere oppe. Tæt ved denne top lå et mindre læskur hvor den næste og dermed 9. post var placeret. Tågen var uforandret tæt og klokken havde passeret 2 om natten, da vi endelig nåede derop.

Powernap med Powerbar

I stedet for at fortsætte på trætte ben i tæt tåge blev vi enige om at gøre et kort hvil i læskuret, få varmen og noget at spise - og

derefter fortsætte i håb om at tågen til den tid ville have lettet lidt.

Det viste sig, at der var andre hold end os, der havde fået samme tanke - allerede 6 våde mennesker sad sammenpresset inde i det lille skur, da vi ankom. Alt var koldt og gennemblødt af regn eller sved, men vi fik hurtigt anrettet os med mad og soveposer.

Efter at have konsumeret en del pasta og energibar lukkede jeg øjnene i det, som føltes som et ganske kort øjeblik... men da jeg åbnede dem igen, var der pludselig gået 3 timer. Ups! Klokken var blevet 5 om morgnen og Andreas stod allerede klar til afgang og så var det ellers om at komme ud af posen og af sted igen.

Posten som vi aldrig fandt

Efter at have kommet helt og sikkert ned fra toppen til bunden af dalen (i 780 m) lå tågen fortsat tungt om de højeste bjergtoppe. Alligevel besluttede vi at følge vores oprindelige



Ti meter tilbage til målet... (Foto: Mattias Nyström)



plan og nu løbe op og tage den næste post i 1522 m. Dette var en beslutning, som vi sikkert ville have ændret, hvis vi havde vist, at det endte med, at vi til sidst måtte opgive at finde denne post. Den altomfavnende tåge spillede os et puds og de store sten og bjergvægge lignede pludselig alle hinanden til forveksling. Det var ærgerligt, men det var der ikke noget at gøre ved - det var bare om at komme op på hesten igen og videre!

Vi fortsatte da hen ad bjergsiden nu med kurs mod den næste post, som bestod af løbsarrangørernes til lejligheden opstillede tipi-telt, hvorfra der blev udskænket varm suppe. Vi slubrede suppen i os og fortsatte derefter støt og roligt videre.

Når enden er god

Der var nu 6 timer tilbage af løbet, og vi var nødt til at planlægge nøje, hvilke poster vi ville satse på for at være sikre på at nå målgangen inden kl. 14. Vi blev enige om at spille sikkert og fik klippet 3 poster mere, inden vi nåede i mål ved 13-tiden. Vi endte på en samlet 16. plads blandt feltet af hårdtløbende svenske bjerggeder - og det var sgu' okay omstændighederne taget i betragtning.

Når enden er god, er alting godt - og enden var helt sikkert blevet god og mør efter de omkring 60 km samt et utal af højdemeter op og ned, som vi ikke lige har overblik over.

Tak til Bjørn & Co. fra Team Lundhags for et flot og velarrangeret løb - måske vi ses igen til næste år!

Læs mere på www.icebug24.com



Rogaine

Det startede i Australien i 1970'erne, hvor tre mand lavede et mangelpostløb for hold i bjergterræn med en tidsgrænse på ikke mindre end 24 timer.

I mangel af navn opkaldte de løbet - og dermed formen - efter deres fornavne: Rod, Gail og Neil blev til »Rogaine«. Senere hen har man så fundet på, at det meget passende også kan stå for »Rugged Outdoor Group Activity Including Navigation and Endurance«.

Efterhånden spredte det sig til New Zealand og USA - begge steder, hvor det er forholdsvis nemt at finde områder, der er store nok til at bære et 24 timers løb. I midten af 90'erne kom formen til Europa - først Tjekkiet og Sverige.

Der bliver afholdt VM i Rogaine hvert andet år, næste gang i 2008 i Estland.

Selvom det i bund og grund er orienteringsløb, så hører Rogaine ikke under IOF, men har sit eget forbund, International Rogaining Federation.

Se mere på: www.rogaining.com



Rasmus Oscar

O-ringen

Kun søndagens gode vejr gjorde at folleren klarede turen hen over campingpladsen... Lastet til bristepunktet med dåsebajere og campingudstyr indeholdt den ingredienserne til en snart misundt Pan-lejr i hjertet af Mjölby's danskerkvarter.

Allerede om aftenen begyndte regnen -og resten af ugen var der indkørselsforbud på campingpladsen!

Mudderdybden voksede dag for dag, og små søer dannedes på pladsen. Så snart arrangørerne kom med et læs flis på kørevejen, blev der hamstret lystigt i poser og kasser. Hver lejr havde snart sit eget sindrige flis-stisystem, der førte folk tørskoede rundt mellem telte, campingvogne - og besørgelsessteder!



Hamstring af flis. (Foto: Rasmus Oscar)



1. etape. Mosen mellem post 9 og 10 blev til impassabel sø.

»Med lidt hjælp fra regnen blev disse moser ikke bare tunge, men næsten impassable.«

Arrangørerne havde i år valgt at afvikle de 5 løb på 2 arenaer. 1-3. etape på den ene, og de to sidste etaper på den anden. Terrænerne var derfor de 3 første dage ret ens, men de gode baner og kort fik alligevel o-løber-smilet frem. Dog var der enkelte moser tæt ved arenaen, som alle 14.000 løbere (sådan virkede det i hvert fald) skulle krydse. Med lidt hjælp fra regnen blev disse moser ikke bare tunge, men næsten impassable.

Nå, men et kompromis gjorde at vi tre, Bjarke (eliteudvalgsformanden), Erik (sekretæren) og jeg selv (ungdomstræneren) deltog i H21 - en af de 6 H21 klasser.

Eliteudvalgsformanden meldte sig selv ud af kampen om den samlede sejr allerede på 1. etape. Undertegnede startede med på første etapes førstepost at ligge nr. 109 af godt 230 startende; herfra gik det fremad. Med et par stabile løb uden de store bom startede



5. etape. Det afgørende danskervenlige stræk.

jeg pludselig som nummer 4 på 5. dagens jagtstart. Sekretæren lå ikke langt efter på en 15. plads. Eliteudvalgsformanden startede i skammekrogen med 'fejlklipperne', de udgæede og dem, der var mere end 2 timer efter den førende.

»Den lange spurt resulterede i en 3. plads - og dermed retten til at deltage i blomsterceremonien (og inkassere en ubrugelig præmie).«

Det endte med en spændende dyst. Jeg blev i starten hentet af et par løbere. En forsvandt, en anden bommede, men den sidste holdt ved. Først på strækket til sidsteposten lykkedes det endelig at vriste mig løs (i øvrigt et meget danskerventligt stræk). Her blev O-ringen afgjort! Den lange spurt resulterede i en 3. plads - og dermed retten til at deltage i blomsterceremonien (og inkassere en ubrugelig præmie) i Mjölby centrum.

Sekretæren åd en enkelt placering, mens ankermanden sprintede rundt til ugens bedste etapeplacering som nr. 75!

Endnu en gang var O-ringen en stor oplevelse. En uge med mange lyspunkter, såsom julemandens visit i lejren, den gode rødvin der akkompagnerede festmåltidet, Worldcup-afvikling (med dansk deltagelse) og ikke mindst det gode selskab.

Hermed en opfordring til alle Panere om at møde op til næste års store o-fest i Sälen.

Panplaceringer

H 18E	Rasmus Kragh	43
D 18L	Marie Hauerslev	8
H 40	Torben Utzon	104
H 21	Ungdomstræneren	3
H 21	Sekretæren	14
H 21	Eliteudvalgsformanden	
H 60	H. J. Simonsen	(133, 4 etaper)



»Damn good coffee« og julehygge i Pan-klubteltet.
(Foto: Rasmus Oscar)



Jukola 2007

Resultatmæssigt er der ikke meget at sige om årets udgave af Jukola. Pan endte med fejlklip (dame-stafetten) og mangler klip (herre-stafetten).

Om det var et tegn, at Pan-folleren om morgenen på afgangsdagen ikke var i topform ved vi ikke. I hvert tilfælde havde folleren indtil flere mislyde under turen til årets Jukola.

Da en del af løberne var fløjet til World Cup, som blev løbet i dagene op til Jukola, valgte resten at fylde folleren og køre nordpå.



Foller med mislyde - et varsel? (Foto: Henrik Jørgensen)

Med mislyde gik turen nordpå, alt imens Tut fra kontoret i Danmark prøvede at finde et reservekøretøj, som vi kunne skifte til undervejs. Det blev dog ikke til noget skift og folleren holdt jo alligevel til hele turen.

På opturen blev det til et hurtigt stop på Bondberget, hvor turguide Rokkjær havde gravet en af IKHPs testrunder frem. Terrænet er ikke helt, hvad det har været, men de fine partier er stadig rigtig fine. Så kommer man forbi, kan det anbefales at tage løbeskoene på.

Opturen fortsatte med GPS-leg og færgetur. Undervejs på færgeturen var der dog lidt uenighed om vejvalget. Skulle vi vælge det sikre (den dyre buffet) eller den nemme løsning (almindelig cafeteriaamad). Vi valgte den nemme og gemte buffet'en til hjemturen.

Vi nåede frem til Lapua og blev installeret på den lokale skole. Tiden frem til stafetstart blev brugt til træning og shopping i Jukola-butikkerne.

Den er gal med kompasset

Der var mange fine partier i skovene, så nogle gav den go' gas. Vigtigt var det dog at vi prøvede kræfter med de lokale "kompas-forstyrrende" områder. I små klatter i løbsterrænet, og prøveløbsterrænet var der problemer med kompasset. Indenfor 15 meter skiftede kompasset fra at vise rigtigt, til at vise 90 grader forkert til den ene side og 90 grader forkert til den anden, for til sidst at vise rigtigt igen!

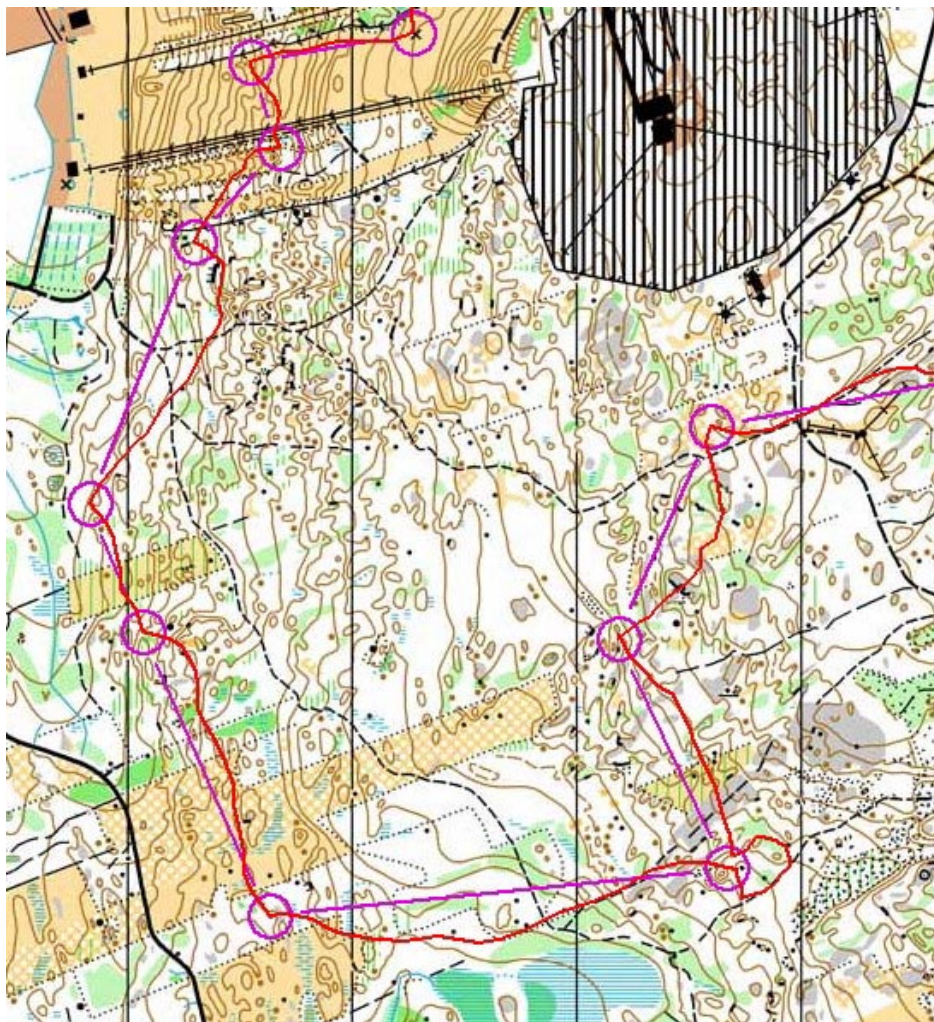
Så for en gangs skyld kunne man bruge kompasset som undskyldning hvis retningen ikke var helt god.

»Et sår, der ifølge medicin-studerende holdleder Rasmus Oscar var et "fedt sår".«

Bom, fejlklip og skader

Terrænerne bød på svære områder, og i stafetterne blev der da også bommet lystigt, desværre også af danskerne.

Ud over fejlklip og mangler klip fik vi også lidt skader med hjem. Claus Bloch, der ellers så ud til at have kontrol på førsteturen fik en pind i låret. Det resulterede i et større tidstab og et sår, der ifølge medicinstuderende holdleder Rasmus Oscar var et "fedt sår". Det var Claus vist ikke helt enig i.



Henriks vejvalg.

Senere måtte holdet udgå med (uden) manglende klip!

Også på hjemturen blev der plads til en lille træning før vi kørte bussen ombord på færgen (Åbo-Stockholm). Færgeturen hjem fra Jukola er kendt som en fest-færg, hvor 90% af gæsterne er jukola-løbere. Det afspejlede sig vist også i den spørgeskemaundersøgelse færgeselskabet lavede på haven inden afgang. Buffet'en var en behersket succes. Maden var udmærket, men tiden lidt knap!

Turguiden havde egentlig forberedt en træning i Göteborg, men stemningen vendte til fordel for Wisselgrens Pizza!

Som en slutbemærkning kan det nævnes, at man kan køre hjem fra Finland lige så hurtigt, som man kan flyve. World Cup løberne, der skulle flyve hjem, strandede i Finland og kom kun hjem et par timer før folleren.



DM Mellem i Hørbylunde Syd

og "lidt" om Hagebro Kro

Traditionen tro vandt Mona Nørgaard sin klasse (med næsten 4 min.) og resten af resultaterne vil jeg ikke nævne her. Dem kender I sikkert allerede.

Noget, I derimod nok ikke ved, er at vi var en lille flok på 8 mænd/kvinder, der efter at have kæmpet i bakkerne i Hørbylunde og slået telt op på stævnepladsen til Midgårdsormen drog afsted til den kendte Hagebro Kro. Det var jo et oplagt sted at få fyldt depoterne op.

Inden vi ankom til kroen, var der mange væddemål om hvorvidt dugen var rød/hvidtørnet eller om de nu havde valgt den hvide med de gamle indgroede kaffepletter. Ingen fik ret, men til gengæld gættede vi rigtigt med hensyn til træpanelerne og de fine krogardiner.

Drikkevarer

Første større beslutning blev at vælge drikkevarer. Det kan jo godt blive svært, når man både kan vælge mellem sportsvand, citronvand og rød sodavand. Men nu skulle vi jo ud at løbe midgårdsormen næste dags (meget) tidlig morgen, så vi prøvede at holde fingrene fra de stærke sager og drak mest det gode danske postevand.

Maden

Nu kom så det vigtigste. Hvad skulle vi have at spise? Til at starte med var der endtydligt flertal for menuen, som bestod af pasta til forret, steak med kartofler og sovs til hovedret og mulighed for lækker dessert (hvis man stadig havde plads når man kom så langt).

»Der er ikke noget så godt som fiskefiletter med pomfritter.«

Men da kromutter ikke havde været henne ved os 45 minutter efter, at vi fik menukortet, kunne vi jo ligeså godt bruge ventertiden på at tjekke de andre retter. Inden længe endte det med, at alle (pånær undertegnede) var hoppet fra menuen og over til at vælge de mere traditionelle kroretter som tarteletter til forret og en stor hakkebøf med brasede kartofler og bearnaisesovs til hovedret.

Og det store barn, som undertegnede jo er, fik overtalt kromutter til, at det ikke var noget problem at få en børnemenu i en alder af 27 år. Der er ikke noget så godt som fiskefiletter med pomfritter.

Regningen

Godt mætte og tilfredse rejste vi os for at afregne, men det skulle vise sig, at være lettere sagt end gjort.

Regningen stemte selvfølgelig ikke. Det var så galt, at der skulle en HA'er (ikke dem med rygmærker!), en datalog og den kære kromutter til at regne det ud gentagne gange, alt imens de to matematikere/økonomer stod i baggrunden og smilede. Det endte vist med at gå op til sidst (tror jeg nok) og vi kunne forlade Hagebro Kro mætte og en oplevelse rigere.

Og hvem ved? Hvis der bliver løbet DM Mellem i Hørbylunde og Midgårdsormen i Sjørup igen og de to løb vel at mærke ligger i samme

weekend, så kan det jo være, de 8 mænd/kvinder tager på Hagebro Kro igen og hilser på kromutter.

Der er i hvert fald ingen tvivl om at ingen af hos havde løbet så godt til Midgårdormen, som vi jo alle sammen gjorde, hvis vi ikke havde været på Hagebro Kro!

Og til de nysgerrige - dugen var pastelgrøn.



Ebbe, Signe, Rie, Kell, Grethe, Henrik, Patrick og Benita til middag på den historiske Hagebro Kro.

Medaljer til Pan

1	Christensen, Ivan	H55-	38:31
2	Hass, Else	D60-	41:39
3	Nielsen, Ebbe	H35-	35:52
1	Nørgaard, Mona	D55-	37:50
3	Scheel, Randi	D35-	56:39
2	Søes, Signe	D21-	38:28

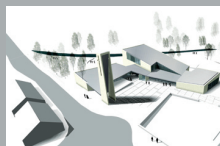


Tre Pan-piger på vej i mål - med to medaljer og en top ti placering som resultat.

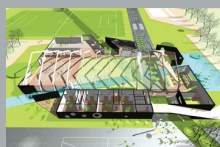
Referencer:



Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



Moe & Brødsgaard Regionskontor Aarhus
Åboulevarden 22, DK-Arhus 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



Opvarmning før starten på Odin kl. 03.00



Per Dahl Jensen

Midgårdssormen 2007

Hvert år i august afvikles der to o-løbsstævner inden for et døgn. I år skulle traditionen da heller ikke brydes. Så efter DM Mellem, som blev afviklet i Hørbylunde, kørte ca. 30 Pan'ere videre til Sjørup Plantage for at deltage i Midgårdssormen.

Knap 400 løbere havde valgt at deltage i dette års udgave af Midgårdssormen. Løbet startede kl. 03.00 i rigtig godt løbevejr - tørt og lunt.

I Thor-klassen lagde Pan lidt forsigtig ud med en 6. plads efter 1. tur. Gennem løbet blev placeringen forbedret. Efter en god afslutning på de 3 sidste ture (Morten Fenger-Grøn, Claus Bloch og René Rokkjær) blev Pans herreløbere en sikker vinder af klasse - 8 min. foran FIF Hillerød.

I Freja-klasse gik det lige modsat. Pans damer lagde stærkt ud, men blev undervejs i løbet hentet og overhalet af FIF Hillerød. Resultatmæssigt endte det med en 2. plads til damerne.

I Odin-klassen varierede stillingen lidt mere løbet i gennem. Kampen stod mellem Horsens OK, HTF, Roskilde OK og Pan. Holdene skiftedes til at tabe eller vinde meget tid til hinanden, så tingene blev først afgjort på de sidste par ture. Horsens OK trak det længste strå og vandt med en sejrsmargin over Pan på ca. 5½ min. Og

det til trods for, at de egentligt formelt skulle diskvalificeres pga. manglende målclip ved et skifte. Men hvor meget gider man egentlig at brokke sig for tre Fur-øl! Så vi var nogen der gik tørstige hjem.



(Foto: Thomas Krüger Hansen)

40 års bryllupsdag

Karsten Hinge var smart, da han skulle give Alice en 40 års bryllupsgave: Weekendophold i Vestjylland - nærmere betegnet Vestjysk 2-dages. Andendagen var selve bryllupsdagen, og Alice havde fået besked på at løbe hurtigt den dag. At det var for at kunne nå hjem til fest, vidste hun dog ikke.



Klubfest lørdag 3/11-2007

Traditionen tro afholdes årets klubfest den første weekend i november, og vi gentager succesen fra sidste år.

Der er bestilt i Friheden, men indholdet bliver en overraskelse - dog ikke kedeligt!

Sæt allerede nu et stort kryds i kalenderen og hiv fat i din træningspartner, konkurrent eller bare gode klubkammerat og få ham/hende til at gøre det samme.

Nærmere information følger i næste Pan-Post og på klubbens hjemmeside.

På gensyn

Arrangementsudvalget.

KHM Invest ApS
Højbjerg



Klubtur 14-16. september

Afgang fredag d. 14. september kl 18.30 fra Ingerslevs Boulevard

Sted: Hadsund Camping og Vandrerhjem

Program

Fredag:

- teknisk træning
- hygge på vandrerhjemmet

Lørdag:

- 2 momenttræninger
- Sådan forbereder du dig til divisionmatch
- hygge, grill og leg på pladsen

Søndag:

- Divisionsmatch i Vindum. Alle skal med. Vi skal vinde for at komme i finalen (kræver egen tilmelding via o-service.dk)

Spørgsmål

Spørg Henrik på henrik@fodsporet.dk eller telefon 8615 8014 / 2042 1544

Tilmelding

Tilmeld dig via hjemmesiden **senest den 20. august**, men hellere i dag end i morgen!

Træningsplan



Henrik Jørgensen

	Seniortræning	Type	Bemærk
August			
tirsdag 14	Distancetræning	DT	
torsdag 16	Postudsætningsleg	OL	Introduktionskursus
tirsdag 21	Terræntintervaller	INT	
torsdag 23	Kort-Lang	OL	Introduktionskursus
tirsdag 28	Bakketur	LK/DT	
torsdag 30	Kompastræning	OL	Introduktionskursus
September			
tirsdag 4	Terræntintervaller	INT	
torsdag 6	Vejvalg	OL	Introduktionskursus
tirsdag 11	Bundtur	LK	
torsdag 13	Mellemdistance	OL	Introduktionskursus
tirsdag 18	Bakkeintervaller	INT	
torsdag 20	Linjeløb	OL	
tirsdag 25	Distancetræning	DT	
torsdag 27	Kompastræning	OL	

Oktober

- endnu ikke fastlagt. Se nærmere på hjemmesiden.

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.
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.	23/8
5/9	C	Rold Nørreskov	Ålborg P.I. o-afd.	NJM-nat 1	31/8
8/9	A	Klinteskov	Herlufsholm OK	DM-stafet	26/8
9/9	A	Klinteskov	Herlufsholm OK	DM-Lang	26/8
12/9	C	Alstrup Krat	Mariager Fjord OK	NJM-Nat 2	2/9
16/9	B	Vindum Skov	Viborg OK	Divisionsmatch, 1. div.	7/9
19/9	C	Blokhush/Krylle klit	Aalborg OK	NJM-Nat 3	7/9
23/9	C	Råbjerg Plantage	OK Vendelboerne	NJM-Dag	13/9
26/9	C	Blære Hede	St. Binderup OK	Klub-Nat	21/9
30/9	B	Rold Vælderskov	Rold Skov OK	Divisionsmatch, 2. div.	23/9
7/10	B	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Divisionsmatch, op/ned	28/9
10/10	C	Skive Plantage	Skive AMOK	Natteravnen	
13/10	MTB	Rold Nørreskov/Vælderskov	DOF	DM, WRE, MTB-O-cup	
14/10	MTB	Aalum		Finale, WRE, MTB-O-cup	
14/10	B	Vrøgum	OK West	DM Hold - Finale	
21/10	A	Husby Klitplantage	Holstebro Ok	DM Ultralang	
24/10	C	-	Karup OK	Natteravnen	
27/10	C	Raghammer	Rønne IK Orientering	Bornholm Høst-Open	
28/10	C	Rytterknægten	Rønne IK Orientering	Bornholm Høst-Open	
31/10	C	-	Vestjysk OK	Natteravnen	

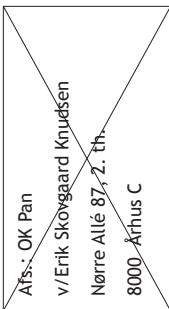
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
22/08	Marselis Nord	Århus 1900	Mindeparken, øst indgang	
29/08	Frijsenborg*	Bjarne Hoffmann m.fl.	Ikke fastlagt - se hjemmesiden	
05/09	Fløjstrup	Århus 1900	P-plads midt i skoven	
12/09	Lisbjerg*	John Holm og Finn Simensen	P-plads på Elevvej	
19/09	Norringure*	Vibeke, Frank og Lasse Staff	Ikke fastlagt - se hjemmesiden	
26/09	Vilhemsborg*	Ole og Line Iversen	Godset	
06/10	Vestereng	Århus 1900	Århus Firmsport	
13/10	Storskoven*	Christian O. og Ulrik Johansen	Moesgaard Museum	
20/10	Marselis Nord*	Per Klixbüll og Else Hass	Silistria	
27/10	Storskoven	Århus 1900	Grumstolen	
03/11	???	???	???	Klubmesterskab
10/11	Risskov*	?	Vandrerhjemmet	

Starttid: Kl. 18.00-18.30 for onsdagsløb
Kl. 13.00-13.30 for lørdagsløb

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