

Pan-Posten

Nr. 626 - Oktober 2007



Klubtur

Alle kunne være med på
årets klubtur til Hadsund
Se side 24-25

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	Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com	2670 2108 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

Frinummer	3
Nyt fra sekretæren	4
SOS - del 2	5
Nyt fra Træningsudvalget	7
VM som tilskuer	8
Tag til VM med Metro	12
Klubmesterskab og -fest	15
DM-weekend i Klinteskoven	16
I'll be back	20
Klubtur 2007	24
Vintercup	26
Træningsplan	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
627	29/11 DM Ultralang Klubmesterskab og -fest Generalforsamlingsindkaldelse Udvalgsberetninger	december 2007



Frinummer

Da jeg for mange år siden var på session skulle man trække et nummer i en tombolalignende tingest. Nummeret var så ens plads i køen af dem, der blev indkaldt til værnepligt.

Hvis man trak et højt nummer, var man ret sikker på ikke at blive indkaldt. Det var et såkaldt »frinummer«. Hvis man derimod trak et lavt nummer, kunne man lige så godt melde sig frivilligt på stedet. Så havde man nemlig i høj grad en mulighed for at bestemme, hvor man skulle aftjene værnepligten. Så var der dem i midtergruppen, hvor nummeret var højt nok til, at det ikke var sikkert, at de blev indkaldt, men der var en chance. De måtte satse - og det var dem, der blev sendt til Bornholms Værn, hvis de alligevel kom ind. Enkelte blev så væk alligevel, hvilket ikke var en god ide. Det er sådan noget kedeligt noget, når militærpolitiet skal hente en.

Før sommerferien sendte Træningsudvalget en mail ud med træningsløbsoversigten for efteråret. Meningen var, at man så kunne melde sig som banelægger på et træningsløb, og dermed selv bestemme hvor og hvornår man skulle gøre det. Desværre satsede langt de fleste på, at de trak frinummer. Det kan ses af de mange aflyste træningsløb i efteråret og de mange spørgsmålstejn ud for banelægger på bagsiden af Pan-Posten.

Træningsudvalget prøver igen for træningsløb i foråret. Der er mulighed for at melde sig som banelægger fra sidst i oktober, hvor den foreløbige plan ligger klar. Se mere på side 7.

Fremskridtspartiet mente i 1970'erne, at forsvaret skulle nedlægges, og vi blot skulle have en telefonsvarer, der sagde, at vi overgav os. Skal noget tilsvarende gøre sig gældende for klubbens træningsløb?

/Kell.



Nyt fra sekretæren

Mesterskaber og medaljer

Det første tillykke er blevet forsinket. I guldfeberusen blev herrenes MTB-O VM Stafet-bronzemedalje helt glemt, og Søren Strunge fik slet ingen hæder for det fantastiske resultat. Tillykke til dig også Søren.

Torsdag d. 8. november efter Vinter-Cup-prologen disktes der op med lagkage for de to VM-medaljetagere på Silistria.

Selvom både DM Stafet og Lang nok går over i historien af helt andre grunde, så var der flere flotte medaljer med hjem fra weekenden på Møn.

I stafetten:

Bronze i D21: Rie Christensen, Marie Hauerslev, Ane Linde

Guld i H35: Ebbe Nielsen, Bjarne Hoffmann, Thomas Hjerrild

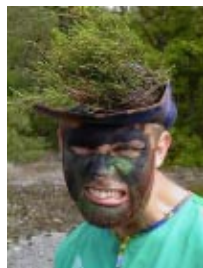
Guld i H60: Knud Sørensen, Per Jessen-Klixbüll
Flemming Nørgaard

...og på lang:

Mette Hjerrild	Sølv i D-20
Ane Linde	Nr. 4 i D21
Mona Nørgaard	Guld i D55-
Bjarne Hoffmann	Bronze i H35-

Signe Søes' 7.-plads på mellemdistancen ved World Cup-afdelingerne i Schweiz er det bedste internationale resultat på damesenior-siden i mange år. Kanonløbet Signe - tillykke!

Endnu et DIF mesterskab er kommet til forbundet og blev - sammen med kvindernes forbundsmesterskab - både arrangeret og vundet af OK Pan. Verdensmesteren kan nu også kalde sig DIF-mester i MTB-O og Henriette



Jørgensen kan kalde sig forbundsmester, hvilket i princippet er det samme og i vores øjne lige så godt. Tillykke til både Henriette og Torbjørn.

Natlamper og ladere

Der mangler stadig et par lamper i kassen på Silistria, så ligger du inde med en som du troede var din, men der faktisk står OK Pan på, så er det nu den skal tilbage!

Michael KS har installeret nye "intelligente" ladere i skabet. Nu er der ingen undskyldninger for at efterlade halvflade batterier længere...

Laderne kan klatlade batterierne uden skader til følge - man sætter blot batteriet i stikket efter turen.

Laderne har en diode med fire indikationer:

Orange = Intet batteri tilsluttet

Rød = Lader

Grøn = Batteri fuldt opladet

Rødt blink = Batteri defekt

MTB vintertræning

Hen over vinteren fortsætter MTB-træningen om onsdagen. Vi tager konsekvensen af årstidens tidlige mørkefald og kører træningen fra kl. 18.00, hvilket naturligvis betyder at godt lys er vigtigt. Træningerne vil primært komme til at gå på asfalt og gode skovveje/stier. Mødestedet er stadig pølseovnen på Harald Jensens Plads. Det gælder stadig at der køres i flere tempi, så kom frisk...



Erik Skovgaard Knudsen

SOS - Service om

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

Jeg har siden sidst modtaget adskillige gode råd og forslag til hvordan ovenstående målsætning kan opfyldes, hvoraf ingen dog har haft med O-service at gøre!? Sidste afsnit om log-on og brugerdata - det første i rækken - var da også kun en introduktion, så vi nu rigtig kan arbejde os ind på de emner, som for alvor kan øge mængden af nattesøvn.

Alle bør nu have styr på deres personlige oplysninger i O-service.

Afsnit 2 - Tilmelding til løb



Kalenderen

Husk sidste SOS-dels afsnit om visning af forskellige aktiviteter, så du er sikker på at den aktivitet du søger rent faktisk vises i kalenderen f.eks. “Kurser” eller “Børn og Unge”, hvis det er vinterens ungdomskurser du søger.

Når man er logget ind og står på fanen “Kalender” i

O-service findes der nederst i manuen til venstre et punkt med titlen “HUSK tilmeldinger”. Klikker man her får man vist de løb for hvilke tilmeldingsfristen udløber inden for 14 dage. Når man klikker på punktet kan man ændre perioden til at gå hele 90 dage frem i tiden - der er virkelig potentiale for at være i god tid her.

“HUSK tilmeldinger”-menuen går også 7 dage bagud i tiden. Dette er udelukkende for at du kan se hvilke løb du er gået glip af - og måske også lidt for at du kan nå at gå i panik og skrive en mail til arrangøren af løbet (og sekretæren) for at komme med, hvis ikke der er eftertilmelding.

Klasser, prisgrupper og briknumre

Her er der desværre uanede muligheder for at gå galt i byen, og det er her de fleste fejl forekommer.

O-service er lavet sådan at alle disse felter kan udfyldes automatisk ud fra løberens indkodede personlige data (alder og briknummer). *Men dette sker ikke altid.* Uden at skulle bevæge sig ind i alt for mange teknikaliteter, så har det at gøre med den måde, løbsarrangørerne opretter deres løb i O-service på.

Derfor skal du selv være opmærksom på, at alle informationer i disse felter er korrekte.

Se	14 dage	frem og 7 dage tilbage
Vis	1 dag 7 dage 14 dage 30 dage 60 dage 90 dage	
eldi		/Godk.
		Ja
...		
	15/10	Ja
	12/10	

Tilmelding

Aktivitet:	Jættemilen 11. november 2007, JættemilenGribskov I		
Navn:	Per Hjerrild		
Alder i løbsår:	18		
SI-Brik:	890608	<< egen Brik 890608	
Klasse:	H 17-20 (65 kr) v		
Pris incl evt brikleje:	0	kr << Prisgruppe:	0 kr Brik
Klubtilskud:	48,75	kr << Tilskud 75%	
Bemærkning til arrangør:			

Alle oplysninger skal tjekkes...

Har arrangøren glemt at fortælle O-service, at der løbes med SportIdent, ja så tilmeldes du ikke automatisk med din egen brik og bliver trukket en 10'er eller 20'er i brikleje.

Tilmelder man sig en aldersklasse f.eks. H17-20 som i eksemplet med Per Hjerrild, skulle startafgiften gerne rette sig ind, men nogle gange - f.eks. ved B-løb, hvor bane 1 løbes af både juniorer og seniorer - skal startafgiften rettes ind manuelt i feltet "Prisgruppe".

Specielt for ungdomsløbere

Alle ungdomsløbere (under 20 år) i OK Pan får 75% i tilskud til startafgifter og brikleje (dette gælder *ikke* eftertilmeldingsgebyrer).

Per Hjerrild har husket at klikke på "Tilskud 75%"-boksen. Husker man det ikke... så gør sekretæren det nok... en gang eller to i hvert fald... *Husk det!*

Henvisninger

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

Næste afsnit - nr. 3: Tilmelding til stafetter - hold, ture mv.

God vintersæson til alle og held og lykke i Vintercuppen.



Nyt fra Træningsløbsudvalget

I skrivende stund er vi ved at planlægge træningsløbene for sæsonen 2008. Som de fleste nok har bemærket har der været et par aflysninger af træningsløbene i sensommeren og efteråret. Dette kan kun beklages, og for undgå en gentagelse af aflysninger for 2008 beder vi alle give et nap med til at få træningsløbene til at fungere.

At få træningsløbskalenderen til at gå op mht. skovtilladelser og arrangører er et ganske stort arbejde, så derfor er det nødvendigt at alle føler et ansvar for at få det til at gå op i en højere enhed.

Vi vil godt gøre opmærksom på at det er muligt at melde sig frivilligt som arrangør af et træningsløb. Så kan man være medbestemmende over terræn og tidspunkt der passer en bedst indenfor de rammer vi har at arbejde med. Alternativt vil man blive tildelt en dato samt et terræn.

Hvis man af en eller anden grund er forhindret i at arrangere er man **selv ansvarlig for at finde en afløser** eller bytte med en anden.

Vi vil fra træningsløbsudvalgets side forsøge at sætte arrangørerne sammen så der altid vil være en rutineret på "holdet", som kan guide en mindre rutineret igennem opgaven.

Til højre herfor kan ses den køreplan, som der arbejdes efter i planlægningen af træningsløbene for 2008. Tænk derfor allerede nu, hvornår du kan lave træningsløb til næste år.

Tilmelding starter her sidst i oktober.

Mvh.

Træningsløbsudvalget.

Køreplan for

Træningsløbsplan 2008

Ultimo oktober

Fordeling mellem datoer for OK PAN og Århus 1900 lægges fast.

Grovplan for træningsløbskalenderen 2008

Åben for frivillig tilmelding som træningsløbsarrangør 2008.

Medio November

1. udgave af træningsløbsplan for 2008 lægges frem.

Ultimo November

Endelig udgave af træningsløbskalender for 2008

Primo december

Sidste "frivillige" tilmelding som træningsløbsarrangør.

Medio december

Endelig fastlæggelse af træningsløbsarrangører for 2008.

Vi opfordrer endnu engang til at man melder sig som arrangør af et træningsløb. Det er et fælles ansvar at få træningsløbene til at fungere!





VM som tilskuer - og så alligevel ikke

Årets VM blev afholdt i og omkring Kiev i Ukraine. Fra OK Pan deltog René Rokkjær, Signe Søes og undertegnede.

Jeg var kun udtaget til at løbe sprintdistancen, hvilket betød kvalifikation d. 18. aug. og hvis alt gik som planlagt der, så finale d. 26. aug. En meget lang ventetid umiddelbart, men heldigvis var der jo de andre kvalifikationsløb og finaler som jeg regnede med at jeg skulle se en del af.

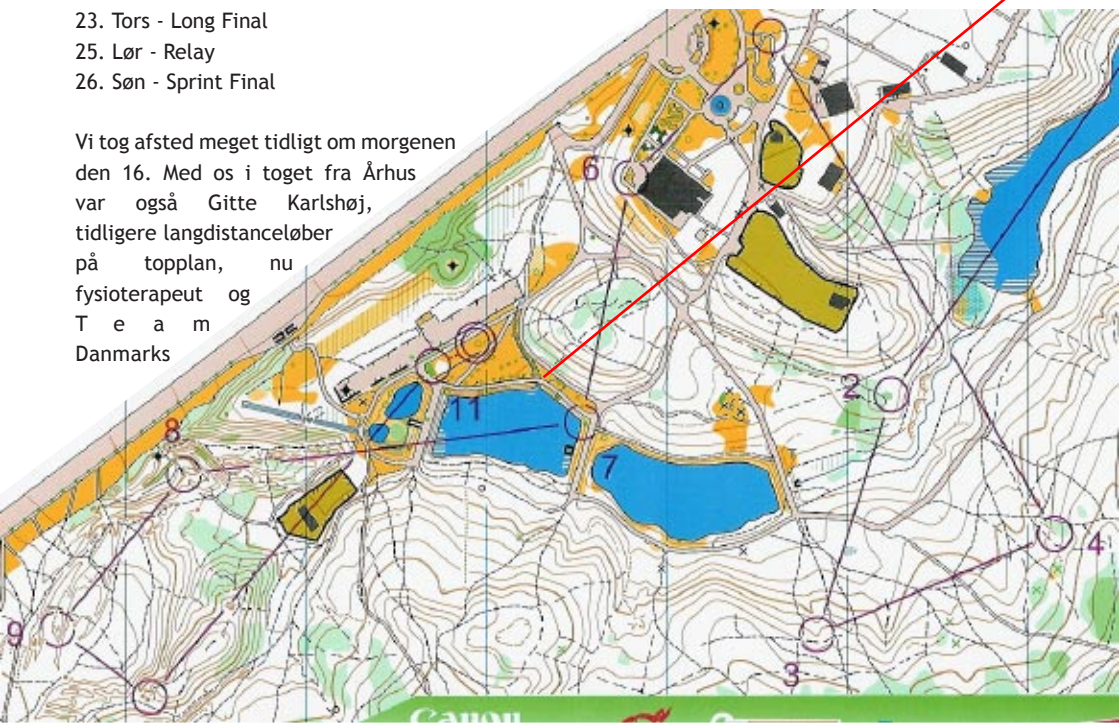
Programmet for VM var således:

- 18. Lør - Sprint Qualification
- 19. Søn - Long Qualification
- 20. Man - Middle Qualification
- 22. Ons - Middle Final
- 23. Tors - Long Final
- 25. Lør - Relay
- 26. Søn - Sprint Final

Vi tog afsted meget tidligt om morgenen den 16. Med os i toget fra Århus var også Gitte Karlshøj, tidligere langdistanceløber på topplan, nu fysioterapeut og Team Danmarks



støtteapparat for det danske o-landshold på denne tur. I Kastrup mødtes vi med resten af holdet og derfra gik turen med fly via Budapest til Kiev. Turen derover og indkvarteringen var velkendt idet vi i maj havde været på træningslejr derovre og boet på det samme hotel. Hotellet lå ca. 100 m fra det centrale torv (Maydan Pladsen) i Kiev. Selvom de fleste af de andre landshold boede på et hotel ude i en forstad havde vi valgt at bo her både pga. standarden men også for at være tættere på både konkurrencerne og på adspredelsesmulighederne i byen.





Claus på vej mod post 8 i kvalifikationen. (Foto: Johan Fegar).

Det første 1½ døgn gik med at ryste rejsen af sig og træne et par små kortere træninger.

Sprint kvalifikation

Første konkurrencedag var derefter kommet og jeg skulle i ilden. Området var en bynær åben skov med nogen kupering. Jeg løb et kontrolleret løb hvor jeg holdte lidt igen med tempoet for også at have kræfter i bakkerne, som vi regnede med kom til sidst.

Desværre havde vi overvurderet stigningen noget, så jeg løb i mål med masser af kræfter tilbage, 54 sekunder efter heatvinderen. Heldigvis havde jeg ikke taget den alt for meget med ro, og jeg kvalificerede mig til finalen som nr. 13 (ud af 15 pr. heat) med ca. 15 sek. til gode.

Efter en vel overstået kvalifikation var det så meningen af jeg skulle bruge de næste 7 dage på at træne med finalen for øje, se de andre løbe og derudover bare tage det stille

og roligt. Den første del gik udmærket. Jeg trænede 1 gang hver dag, ofte sammen med Christian Nielsen og Mikkel Lund som også havde kvalificeret sig til sprintfinalen.

Mere turist end tilskuer

Det med at se de andre, det gik det mindre godt med. Alle intentionerne var det, men pga. dagstemperaturer op omkring de 40°C og dårlige muligheder for at opholde sig i skyggen, så blev vi af landstræneren og vores kropsekspert frarådet at tilbringe for megen tid ude på stævnepladserne. Alt hvad jeg kom ud og se blev derfor kun mellemdistance kvalifikationen...

Risikoen for dehydrering og for at blive træt var for stor til at tage af sted, så os som stadig havde flere konkurrencer at løbe blev som regel hjemme.

Syv dage gik derfor mere eller mindre med at stå op og spise morgenmad sammen med de



Både Anne og Signe (med en 3.-plads) kvalificerede sig til langdistancefinalen. Nå, ja - René gjorde også. (Foto: Johan Fegar).



Uafhængighedsdag i Kiev centrum.

andre, formiddagstræning, frokost, afslapning/ lidt rundt i byen, aftensmad, holdmøde og i seng. Heldigvis var det en af de bedre uger at være i Kiev.

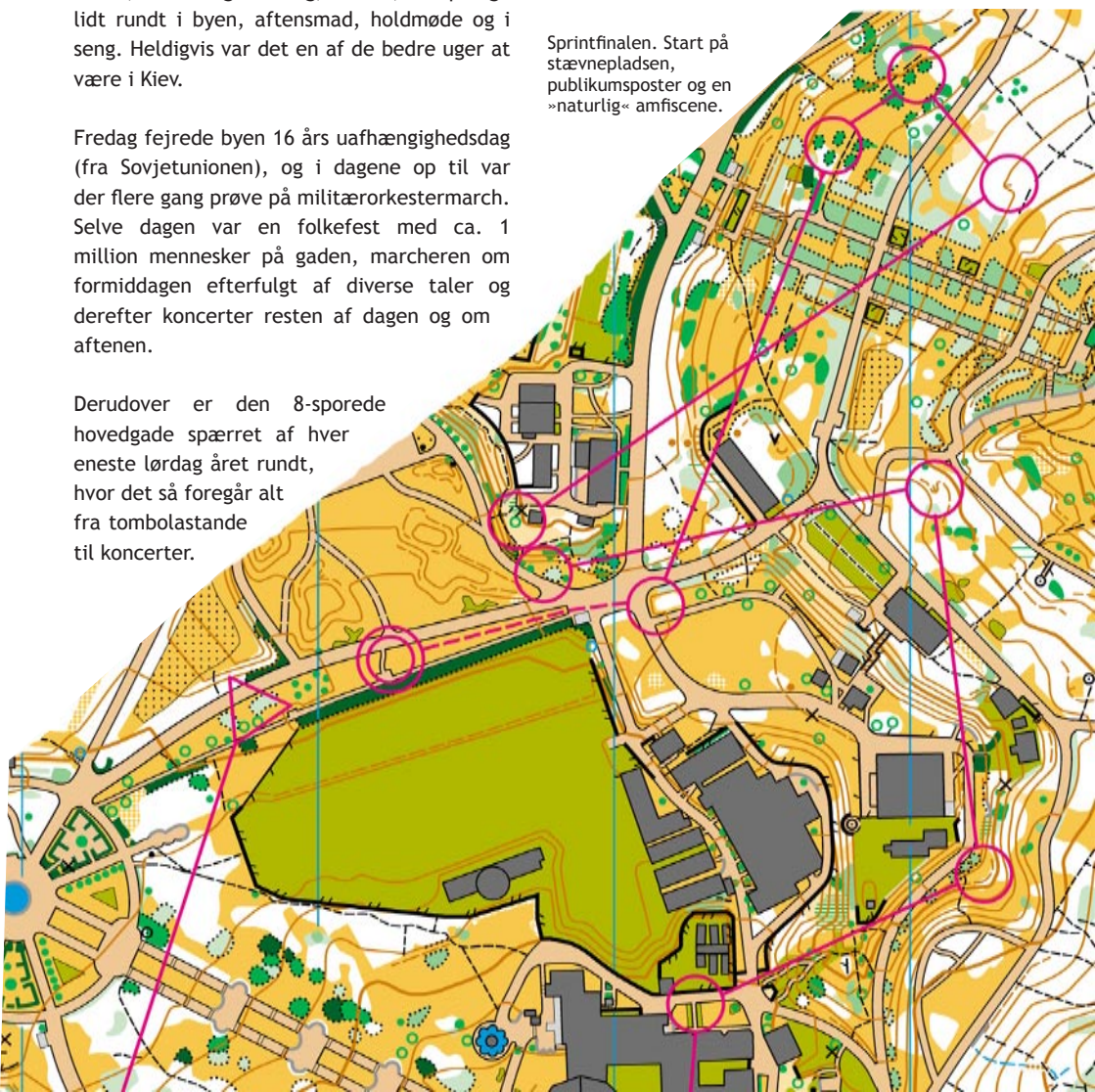
Fredag fejrede byen 16 års uafhængighedsdag (fra Sovjetunionen), og i dagene op til var der flere gang prøve på militærorkestermarch. Selve dagen var en folkefest med ca. 1 million mennesker på gaden, marcheren om formiddagen efterfulgt af diverse taler og derefter koncerter resten af dagen og om aftenen.

Derudover er den 8-sporede hovedgade spærret af hver eneste lørdag året rundt, hvor det så foregår alt fra tombolastande til koncerter.

De begyndte således at falde om på stribe - så meget at vi begyndte at sidde og vædde om hvem der røg næste gang.

Så noget var der dog at få tiden til at gå med. Shopping blev det ikke så meget til. Elektronik koster nogenlunde det samme som i Danmark (på trods af en gennemsnitlig indkomst på 1500 DKK om måneden! - hvidt...), tøj en lille smule mindre, men maden koster 20-25 % af danske forhold.

Sprintfinalen. Start på stævnepladsen, publikumsposter og en »naturlig« amfiscene.



Så ud over solstik og træthed i benene var der også overspisning at passe på :-)

Åbningsceremoni

Den sidste del af tirsdag eftermiddag gik med officiel åbningsceremoni for arrangementet. Her fik vi en demonstration af varmens betydning.

Som sædvanligt var der indmarch med nationsflag, denne gang båret af unge ukrainere i folkedragt, efterfulgt af en enkelt deltager fra hvert hold. I løbet af talerne og underholdningen blev varmen dog for meget for flere af de børnene og de begyndte således at falde om på stribe - så meget at vi begyndte at sidde og vædde om hvem der røg næste gang.

Sprintfinale - endelig!

Heldigvis klarede jeg mig igennem ugen og det var tid til sprintfinalen. Jeg følte, at jeg i forhold til sidste års VM ikke var helt så skarp i orienteringsteknikken, og jeg havde derfor besluttet mig for at få en god start ved at løbe 100 % sikkert, hvilket betød lidt lavere fart.

Taktikken lykkedes og jeg følte at jeg løb et godt løb, på trods af at jeg kunne mærke, at jeg også var langt fra sidste års løbsform. Jeg blev nr. 20 og var 70 sek. efter den franske vinder, Thierry Gueorgiou. Jeg var umiddelbart tilfreds da jeg før konkurrencen havde sat en top-20 placering som målsætning, og derudover var jeg blevet bedste danske herre.

Da jeg senere fik kortet i hånden igen kunne jeg dog se at jeg havde tabt ca. 40 sek. på tekniske fejl, hvilket var noget mere end jeg først havde troet. Så konklusionen blev, at jeg er tilfreds med resultatet, men ikke helt tilfreds med præstationen.



Koncentration før starten i finalen...

Resultat

For OK Pan som helhed blev det på damesiden til 2 top-15 placeringer (Signe nr. 15 på både mellem og lang), mens det hos herrerne blev til 2 top-20 placeringer (René nr. 19 på lang og mig nr. 20 på sprint). Derudover var René bedste herre på mellem som nr. 30. Altså stod Pan-løbere for 4 ud af 6 danske top-20 resultater, eller 5 ud af 7 top-30 resultater.

Det er jo altid vigtigt at reflektere over sine erfaringer, ellers bliver man aldrig klogere... Dette har jeg da også gjort efterfølgende, og set i bakspejlet kan jeg nu sige, at jeg ikke tror at jeg vil tage til et mesterskab igen hvor der er så lang ventetid mellem konkurrencerne. Derudover må jeg sige at min form, både teknisk og fysisk, var for ringe, men det var jo vilkårene i år.

Til næste år afholdes VM i Tjekkiet, og det er min plan at få trænet meget mere op til, hvis kroppen tillader det. Derudover vil jeg komme afsted til en masse sprinttræninger og -konkurrencer, ligesom jeg gjorde det i min forberedelse op til VM i Danmark. Så må vi se om det lykkes.



Tag til VM med Metro

Det er de færreste, der er med til at arrangere VM to år i træk. Tre mand fra Pan var dog så heldige at prøve det: Flemming Nørgaard, Finn Arildsen samt undertegnede, der som den eneste ikke havde andre opgaver undervejs (Flemming var jury-medlem og Finn medlem af IOF's IT-komité).

Grunden til, at jeg i det hele taget var blevet blandet ind i arrangementet i år, var en henvendelse fra Senior Event Advisor Øivind Holt kort efter VM sidste år. Han manglede en, der kunne tage til Kiev sidst i oktober og kigge på det it-mæssige. Aben endte så hos mig, og der blev den til og med VM i Kiev i august.

Undervejs blev flere og flere "udlændinge" inddraget til at hjælpe. Ved VM's begyndelse var vi ca. 10 personer fra Danmark, Sverige og Norge, som var koblet på de forskellige funktioner som "Assistant Event Advisors" - alle med erfaring i at arrangere internationale mesterskaber.

Hvordan fungerer en start?

En af funktionerne, der var fokus på var, hvordan starten fungerede - specielt med hensyn til karantænezone, hemmelig heat-allokering i kvalifikationsløbene og andre VM-specifikke ting.

Så der blev jeg placeret - uden at have stået i en start før (ok, det er ikke helt korrekt; jeg stod i start ved DM Sprint 2005). Men Tom Karlsen fra Norge var der også, og hvor svært kan det egentligt være?

Faktisk ret vanskeligt! Startchef Volodimir Karasj var ikke fra Kiev, der på trods af sin størrelse slet ikke har aktive o-løbere nok til at kunne dække et VM. Så han havde



Signe Søes på vej op i anden startbox ved langdistance-kvalifikation.

ikke set startstederne før de skulle bygges op! Vi havde en opgave i at få placeret de forskellige startboxe, så løberne ikke fik for meget information (f.eks. kunne se, hvem der skulle løbe samme heat som dem selv) og samtidig kunne nå at komme frem til næste box i tide. Til langdistancqualifikationen var der også nogle flere stejle højdemeter, end vi havde forestillet os. Desuden vidste ingen af os, hvilket område opvarmningskortet dækkede over, før vi fik dem, så det gav nogle gange anledning til sidste-øjebliks ændringer i check-in til karantænezonen.

Generelt var der behov for en del ændringer. Og når en beslutning var taget om, hvordan



»A job well done.« Efter start sidste dag samledes vi til brød, pølse - og vodka!

tingene skulle være - selv om det var fjerde ændring! - så blev den gennemført uden at kny. Så hvad der manglede i planlægning arbejdede man sig ud af. Alle gjorde en stor indsats! Og næsten alt kan lade sig gøre med træpæle og klar pakketape.

Største fejl, vi lavede, var et forkert startnummer (men korrekt heat), og efter starten den sidste dag mødtes vi ved første startbox for at dele brød, røget pølse og en halv liter vodka! Jeg havde det ret sjovt, da jeg bevægede mig tilbage til stævnepladsen...

Internetdækning

Min oprindelige opgave var at hjælpe med dækningen af VM på internettet, hvilket med det lille antal publikum var vigtigere end nogensinde. Ved finalerne kom jeg så til rent faktisk at befinde mig på stævnepladsen med internetadgang, så jeg kunne udføre det.

Kun to ting manglede i at gøre live-dækningen lige så omfattende som sidste år: storskærm og tracking. Ellers var den øvrige dækning der: live resultater (via en server på det atomfysiske institut i Moskva), live kommentarer (Clive Allen via WOC 2006's server fra sidste år) samt streaming af speakerlyden (UNI-C server). Op til 1000 lyttere kobled sig på samtidig, og i alt var der på f.eks. langdistancefinalen over 1600 lyttere.

Speakerlyden var i øvrigt igen i år Per Forsbergs kendte stemme, der dog havde skiftet "That's for sure!" ud med "Yes, indeed!".

Desværre kneb det mere med den øvrige nyhedsdækning på stævnets egen server. Hjemmesiden var lavet i et system, hvis udvikler var gået under jorden, og som det ikke lykkedes os at få fat i under VM. Ham, der tog over, arbejdede typisk hjemmefra, og var kun een dag på stævnepladsen. Det betød, at det var temmelig besværligt at få lagt officielle



Kiev Metro - ikke et tyggegummi lå og flød!

start- og resultatlister på hjemmesiden samt ikke mindst at få dem lagt på i en konsistent form.

Transport, transport, transport.

Hvert VM har sit særpræg og sine problemer. I år var det et VM i en by med 3 millioner indbyggere, Kiev. De deraf følgende problemer var trafikken og løsgående hunde i skoven - to problemer, der sammen med vejret (35 grader og solskin) ikke kunne gøres så meget ved ifølge stævnelederen, Viktor Kirianov.

Selv om den samlede transporttid ved dette års VM ikke var større end normalt, så var transporten alligevel den store udfordring -



Dmitri Nalyatov stod for IT - og havde samme tilgang til problemer som Michael K.S. Bemærk loddekolben i forgrunden...



Du inviteres hermed til

Klubmesterskab

den 3. november

Som sædvanlig er løbskoncept og -sted
en dybt bevaret hemmelighed, som ikke
afsløres før ankomst til mødestedet:

Ingerslevs Bld / Harald Jensens Plads

3/11 2007 kl. 12.00

Tilmelding kan ske til:

Ivan Christensen på Ivan.chr@gmail.dk, tlf.
86227968 eller på klubbens hjemmeside.

Sidste tilmelding er den 28. oktober.

Og det er gratis at deltage!

Løbet afsluttes i god tid før starten på
klubfesten kl. 18.00.

Banelæggere:

Ivan Christensen, Lasse Werling

både for arrangørere og deltagere - og det helt store tema på hvert Team Official's Meeting. Det er ikke nemt at få flyttet flere hundrede mennesker efter en stram tidsplan i en by med 3 millioner indbyggere, hvoraf halvdelen ser ud til at køre bil efter lidt diffuse regler.

Derfor var metro for første gang nogensinde en del af den officielle transportplan, for her risikerede man ikke de ellers frygtede trafikpropper på/ved broerne over Dnepr. Mødested var typisk en metrostation, hvor man enten gik eller blev fragtet i bus resten af vejen.

Det forhindrede dog ikke transportplanen i at gå i fisk - specielt de første par dage indtil man havde fundet ud af, at det var nødvendigt at tjekke at buschaufførerne vidste, hvornår de skulle køre og ikke mindst hvorhen. Metroen fungerede derimod upåklageligt.

Hunde

I terrænet for langdistancefinalen og stafet var der risiko for at møde flokke af løse hunde - og de kunne være ret aggressive. Selv løb jeg forløb om morgenen og hverken mødte eller hørte hunde. Men det gjorde bl.a. Anders Nordberg (bronze) og Mats Haldin (16 sekunder fra bronze) - sidstnævnte i et sådant omfang, at han måtte vende om og gå til "angreb" på flokken for at forhindre den i at angribe ham bagfra. Der kom dog ingen klage af den grund.

Faktisk kom der ingen klager og protester overhovedet, hvilket nok i høj grad var en følge af løbernes og holdledernes generelle holdning til at tage tingene "ovenfra og ned".

Fungerede det?

Terrænerne var varierede, kortene var gode, banerne var gode - omend den direkte brug af byområde på langdistancen nok gav nogen diskussion - og alle poster stod korrekt.

Tidtagningen var også korrekt, så vi endte med at finde de rigtige verdensmestre. Det vigtigste fungerede! Det var lidt mere tyndt i "støttefunktionerne" - fra en stævneplads-opbygning, der ikke altid var lige heldig, over transportplaner, der ikke holdte, til hjemmesiden, hvor officielle resultater kunne være et døgn forsinkede - og som nu er helt væk!

Men alt kan klares med træpæle, snitzling og klar pakketape - Нет проблемы!



Senior Event Advisor Øivind Holt, Norge.



Stævneleder Viktor Kirianov - aben endte altid hos ham.



Du/I inviteres hermed til

Klubfest den 3. november

Festen afholdes igen i år i Restaurant Friheden i Tivoli Friheden med start kl. 18.

Ud over god mad vil der i løbet af aftenen være masser af festlige indslag af gamle og nyere Pan'ere.

Bestyrelsen har besluttet at give et tilskud, så prisen for festen bliver kun 100 kr. for voksne og 50 kr. for ungdomsløbere.

For ikke at gå glip af denne fantastiske fest, skal du tilmelde dig til:

Anne Skaug på skaug@privat.dk, tlf. 86277670 eller på klubbens hjemmeside

Sidste tilmelding er den 25. oktober.

Ved tilmelding vil betalingen blive trukket over din klubkonto. Drikkevarer kan købes til restaurationspriser.

Vi glæder os til at se jer.

Arrangementsudvalget



DM-weekend i Klinteskoven

Egentlig havde jeg lagt DM-weekenden bag mig, da Kell henvendte sig en dag til træning på Silistria, og med et stort smil lykønskede mig med de 2 DM-medaljer.

Jeg tror, jeg gengældte hans smil og sagde noget i retning af: »Jo tak, det var en ret fed weekend, og det kunne resultatmæssigt vel næppe være bedre.«

Kell: »Det var jo det jeg tænkte, og som den eneste i klubben med 2 medaljer fra DM-weekenden, synes jeg, du helt oplagt har kvalificeret dig til, at komme med et indlæg til Pan-Posten!« Det var åbenbart ikke til diskussion - sådan var det bare!

Snu ræv ham Kell, og jeg burde nok have lugtet lunt. Men den sag var ligesom afgjort uden yderligere sværdslag.

DM Stafet

I perioden op til DM-stafet havde mine holdkammerater (Ebbe og Thomas) og jeg gejlet os selv og hinanden lidt op. Vi havde testet formen og løbsrækkefølgen til JFM-stafet - bildte vi os da ind - og mentalt forberedt os på de stærke hold fra KOK, FIF, Tisvilde og ikke mindste Farum, hvor rygget varslede et hold, bestående af Jesper Jensen, Jens Knud Maarup og Chris Terkelsen.

Desværre forblev det bare et rygte med Farum, og på dagen stillede Tisvilde også op uden Carsten Jørgensen. Så eneste reelle trussel blev KOK med Ulrik Staugaard, Jesper Fenger Grøn og Flemming Jørgensen.



Der var mere fokus på »løb« end »retning« ud fra post 10 mod publikusmposten.

Fremme på stævnepladsen fandt jeg Ebbe i klubbeltet. Ebbes humør var i top - herligt, han virkede klar. Men måske var der en smule nervøsitet at spore, for jeg blev ret hurtigt sat på arbejde og skulle ud på stævnepladsen for at finde ud af, hvordan start/mål/skiftet fungerede. Ebbe skulle jo varme op!

Nu er Thomas jo ikke en hr-hvem-som-helst, så jeg troede selvfølgelig på det han sagde.

Starten gik. Ebbe accelererede for vildt - fandt endda den rigtige sluse i farten - og væk var han. Meldinger fra skoven var der ikke mange af, og da det heller ikke fremgik, efter hvor lang tid banen ville passere stævnepladsen, var det vist bare at vente - holde øjne og ører åbne - og så holde sig klar. Jeg så aldrig Ebbe passere stævnepladsen, men den gode melding fra Thomas var, at Ebbe lå "ensam-i-tet", med et hul på ca. 90 sek. Da andensløjfen var ret kort, løb jeg i skoven med den overbevisning, at forspringet var nogenlunde intakt.

Inden jeg løb af sted havde Thomas og jeg snakket sammen ganske kort om taktikken og som Thomas sagde: »Fokus på at løbe et godt teknisk løb. Så kører vi KOK midtover!«

Nu er Thomas jo ikke en hr-hvem-som-helst, så jeg troede selvfølgelig på det han sagde. Og ud på 2. turen det gik med fokus helt og holdent på sikker orientering. Fysisk holdt jeg en smule igen, lod orienteringen styre tempoet og tog de fornødne stop for at komme ordentlig ind på kortet.

Min post 2 lå i et ret så skummelt område, men da jeg havde godt styr på både retning og afstand, havde det ikke den store betydning, at vegetationsbilledet var en anelse tvivlsomt.

Den første sløjfe forløb relativ uddramatisk, men da jeg blev præsenteret for et langstræk frem

til publikumspassagen, slap jeg kortkontakten og løb "bare" på retning. Det lille "bare" betød nok, at der mere var tale om fokus på "løb" end på "retning", for jeg kom ud på engen næsten 300 meter øst for publikumsposten. Jeg tænkte instinktivt, hvor tæt konkurrenterne nu var på, for selv om jeg havde løbet uden de store bom, så var det trods alt blevet til lidt tidstab her og der, og jeg var også klar over, at det tempomæssigt ikke var gået specielt stærkt.

Jeg følte mig ubehagelig slidt i betragtning af, at jeg havde forsøgt at holde lidt igen på tempoet. Passage af målområdet var dog ren optur, da Thomas kunne meddele, at Ebbe havde sent mig i skoven med et forspring på mere end 6 min! Tak for det Ebbe - det gav både ekstra moral og kræfter.

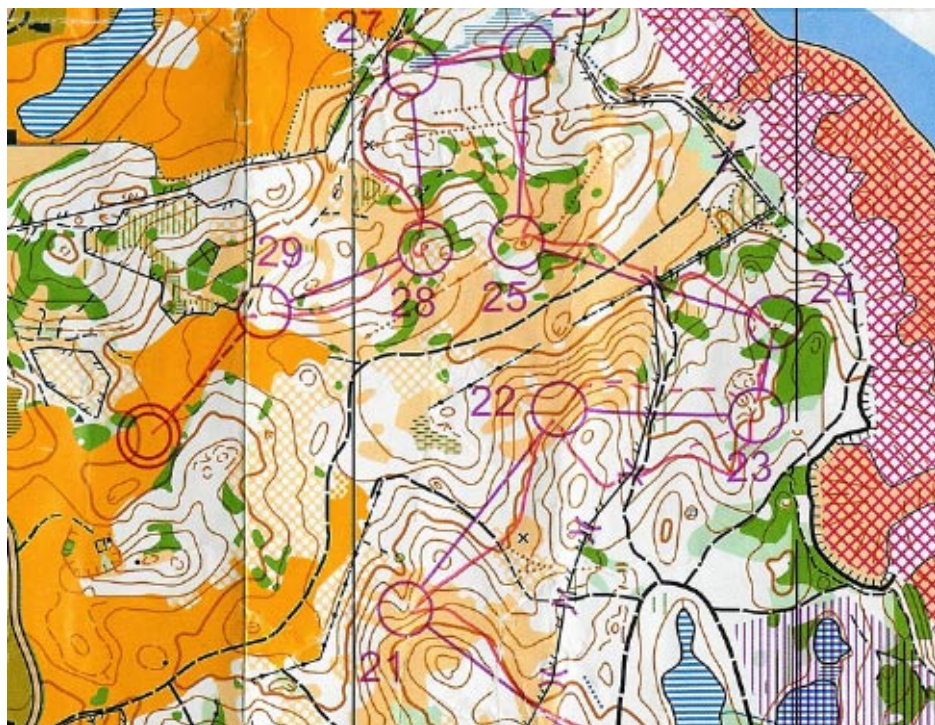
Sløjfen efter passage af målområdet var egentlig bare en "formssag", men tilsyneladende også med parkeringsbremsen trukket, for Thomas synes åbenbart at det forspring som han fik på næsten 11 min. var utilstrækkeligt. Eller så ville han bare ikke stå tilbage. Thomas løb i hvert fald dagens klart hurtigste tid og øgede forspringet og sejren til 15:50 min. over KOK, der blev nr. 2

DM Klassisk

...også kaldet lang - af nogle.

Jeg havde virkelig glædet mig til denne konkurrence. De seneste år har H35 klassen til tider været lidt tyndt besat, men med bl.a. Chris Tørkelsen, Carsten Jørgensen og Jesper DJ på startlisten var sagen en ganske anden i år.

Jeg gjorde mig nu ikke de store illusioner om hverken guld eller sølv, men med et stærkt o-teknisk løb med fysisk overskud, så kunne jeg måske være med i kampen om bronzen. O-teknisk havde jeg dog ikke været helt skarp



»Kampen mod Chris« gik på de sidste poster.

på stafetten og fysisk var det mere slidsomt end godt var.

O-teknisk ramte jeg dog en af de dage, hvor koncentration, vejvalgsplanlægning og postarbejdet gik op i en højere enhed. I de partier, hvor vegetationen gjorde det svært at få øje på posterne, selvom man stort set stod i eller på detaljen, løb jeg simpelthen direkte ind i posterne - so to speak.

»Fedt mand«, tænkte jeg, »det var sku, Chris jeg snød!«

Fysisk var det selvfølgelig hårdt, men jeg har god erfaring med indtagelse af energibars efter ca. 30 og 60 min., og indtages de sammen med noget væske, giver de et løft energimæssigt. De sidste ca. 25 min. løb havde jeg endvidere fornøjelse - og fordel - af Chris' selskab i kortere perioder.

Paradoksalt nok var det med en vis tilfredshed, at jeg først blev indhentet og overhalet med 6 min efter ca. 65 min løb. Det kunne antyde, at jeg havde løbet et fornuftigt løb. Der var kun få km til mål, så nu skulle der bare kæmpes på. Chris blev åbenbart så stresset af min tilstedeværelse - sådan tolkede jeg det i hvert fald ;-) - at han bommede post 21, hvilket jeg konstaterede med tilfredshed og løb direkte til posten. Strækvinder!

Jeg mødte Chris i udløbet - »fedt mand«, tænkte jeg, »det var sku, Chris jeg snød!«
Egentlig var det et stort åbent område, der ikke passede, der snød Chris, men hvem gider høre den historie? At jeg var så presset fysisk, at jeg kun havde øje for de store detaljer og havde forenklet strækket så groft, at jeg aldrig opdagede denne kortfejl, er også en helt ligegyldig detalje.

Jeg løb endnu en strækvinder til post 22 - et skrænt-stræk - og Chris var sat! Det var bare ikke så længe, for på vej frem mod en led stigning op til post 25, så jeg Chris næsten på toppen af stigningen - og "fatter bare bjælde altså!". Jeg havde jo ikke bommet. Jeg kom aldrig op til Chris igen, men jeg kæmpede som et svin de sidste 4 poster og formåede at holde tempo med Chris, idet jeg kom i mål 6.17 efter Chris - og guldet.

Han løb et vejvalg, jeg knap troede eksisterede, og som Carsten efterfølgende anså for at være i en urealistisk tid!

Det endte med en bronze 5.01 min. efter Carsten Jørgensen og 3.01 min. foran Jesper D. Jensen, som jeg havde ligget "side-om-side-med" stort set hele vejen. Dog med den væsentlige detalje, at jeg kun havde teten indtil post 9, hvorfra det var så var Jesper, der havde et forspring på ca. 1 min. Jesper løb sig dog ud af denne bronze-kamp ved post 26, hvor han taber hele 4.06 min. til min strækvinder tid.



Vindere af H60 til DM Stafet: Flemming Nørgaard, Per Klixbüll og Knud Sørensen. (Foto: K. K. Terkelsen).

Udvalgte resultater

DM Stafet

H 35 - nr 1:

Elbe Nielsen
Bjarne Hoffmann
Thomas Hjerrild

H 60 - nr. 1:

Knud Sørensen
Per Jessen-Klixbüll
Flemming Nørgaard

D 21 - nr 3:

Rie Stenhøj Baun Christensen
Marie Hauerslev
Ane Linde.

DM Lang

D 18 - nr. 4: Marie Hauerslev

D 20 - nr. 2: Mette Hjerrild

D 21 - nr. 4: Ane Linde

D 55 - nr. 1: Mona Nørgaard

D 65 - nr. 5: Alice Hinge

H 35 - nr. 3: Bjarne Hoffmann

PS: Chris snørede mig for groft på post 23. Han løb et vejvalg, jeg knap troede eksisterede, og som Carsten efterfølgende anså for at være i en urealistisk tid!

Sådan noget er jo ikke til at have med at gøre!



Christian Overvad

I'll be back!

You'll take the high road and I'll take the low road and I'll be in Scotland before you.

Med tankerne på Runrigs kendte tekst, ønsket om en god whisky, et enkelt pubbesøg og nogle gode o-terræner meldte vi os til Scottish 6 days Orienteering Spey 2007.

De 5 af løbene skulle foregå i en dal, hvor River Spey løber igennem. Centrum for løbene var byen Aviemoor. Løbsområdet var ligeledes en del af Cairngorms National Park. Et af løbene var henlagt til Culbin nær kysten ikke langt fra Inverness.

3699 andre løbere havde fået samme ide. Aldersklasserne spredte sig fra D/H 10 til H 90 og D 90.

Deltagerne fra Pan var Bent Nielsen, familierne Hauerlev, Overvad; fra 1900 familierne Gjødernum og Dybdahl - i alt små 18 deltagere.



Klar til det store opgør i H45. (Foto: Christian I. O.)

Overvejelser om vejr

Forberedelserne til turen indeholdte mange ganges tjek på nettet for at fange det rigtige tidspunkt for at få de billige flybilletter med Ryanair og Easy jet. Dernæst en jagt på den billigste billeje, på nøjagtig samme måde.

Tilbage stod hvordan vi skulle bo. Vi skulle jo på sommerferie. Oplagt ville være telt, med trangiasæt. Efter løbet kunne vi slænge os på de grønne tørre græsmarker blive solbrændte og nyde vores ferie.

Vores beslutning om at indlogere os under fast tag skulle vise sig at være klog.

Erfaringer skal man jo ikke løbe fra. Disse erfaringer siger, at der er en stor sandsynlighed for at det kan regne i Skotland. Det kan være at der også opstår en smule blæst med rusk. At det så også skulle vise at året år 2007 skulle blive året, hvor sommer blev erstattet af efterår - årstiderne rykket rundt. Vores beslutning om at indlogere os under fast tag skulle vise sig at være klog. Blandt andet kunne vi hver dag trække i nyvasket, rent og tørt løbetøj. Se det var ganske godt.

Overvejelser om o-løb i udlandet

Når jeg ser tilbage på vores første tur ud i det internationale o-løbstilbud er summen, det vil jeg gerne gøre igen. Om det er i Skotland, Sverige, Frankrig, Slovenien eller andet land tror jeg måske er lige fedt.



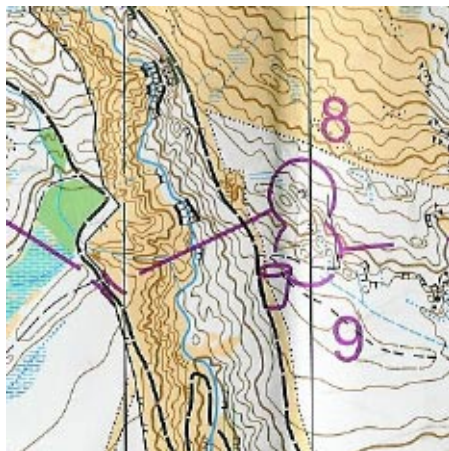
Jeg kan se tilbage på en aktivferie med nogle fede naturoplevelser. Jeg er kommet nogle steder i et andet land, hvor jeg normalt ikke ville komme. Jeg har stået på knolde, i tætninger, på heder, ved stybs og tænkt: »Postudsætteren har misforstået sin opgave. Han har sgu glemt og sætte posten det rigtige sted«. Jeg har oplevet at få gentagne succesoplevelser, fundet de rigtige steder i skoven, stået de rigtige steder.

En anden stor oplevelse var at deltage i et løb hvor der var så mange deltagere. Overalt i skoven var der o-løbere og o-gængere. O-gængere fordi en ikke uanselig del af deltagerne gik deres baner.

Hvordan gik det så?

Vi fik løbet i nogle fede terræner. Kravlet i bjergene, kæmpet os igennem lyng der var knæhøjt, oplevet alt hvad den skotske natur kunne tilbyde os.

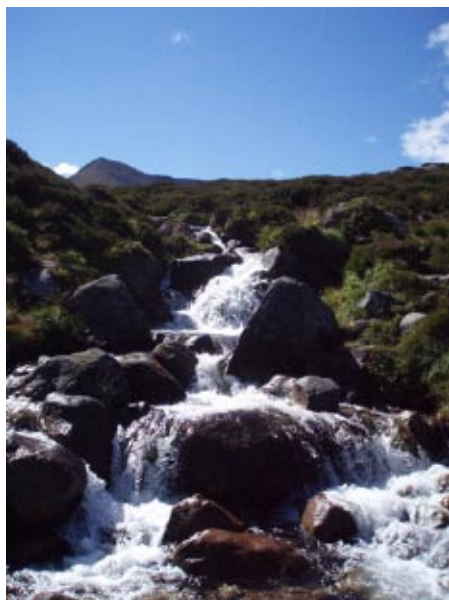
Det var dagen hvor jeg erobrede førstepladsen i det indbyrdes H 45 opgør.



Vi løb i Alvie. Her kravlede vi op, op og endnu længere op for at starte. Aldrig har jeg set et



Typisk skotsk terræn bestod af sten...



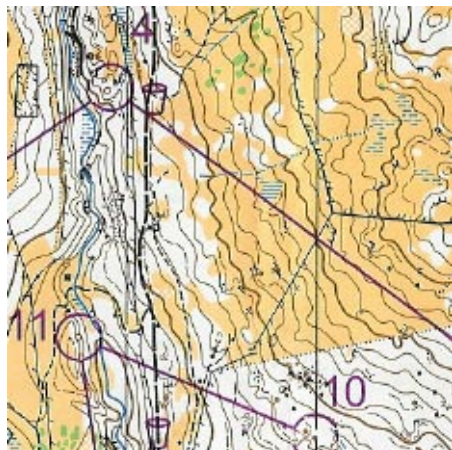
... vand ...



... og lyng. (Fotos: Christian Overvad).



kort med så mange kurver på. 16 poster og vi havde 230 højdemeter at muntre os på.

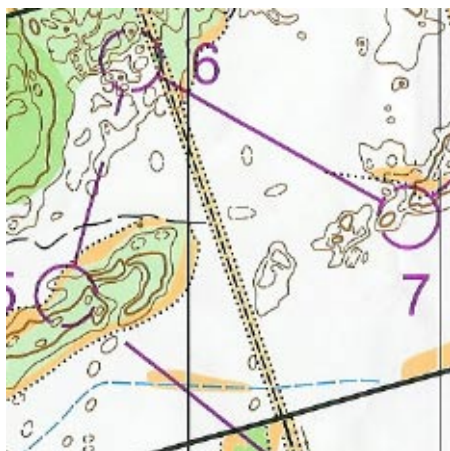


Dag 2 drog vi til et område der hedder Balavil. 13 poster 210 højdemeter at muntre sig på. I instruktionen var der et særligt opmærksomhedspunkt på de to passager af et kraftigt vandløb. Endnu engang med mange kurver og flotte udsigter.

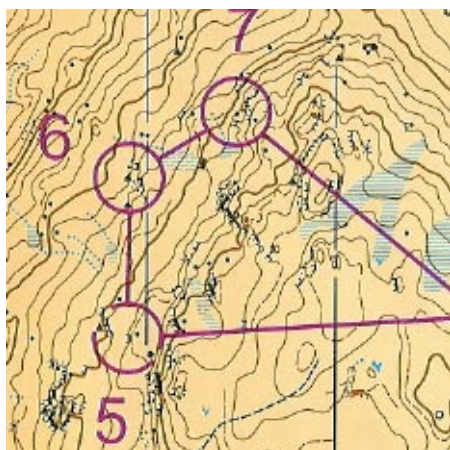
Det var dagen hvor jeg erobrede førstepladsen i det indbyrdes H 45 opgør, da både Hauerslev og Gjøderum udgik. Jeg holdt dem stangen til sidstedagen.



Tredjedagen kastede vi os ud i et område Inshriach West. 11 poster 70 højdemeter godt gennemløbeligt terræn. Timingen af dagens løb var perfekt og passende til vores lidt ømme ben. Så var der en enkelt hvile, hvor der var mulighed for at løbe Park tour i en nærliggende by, Kingussi.



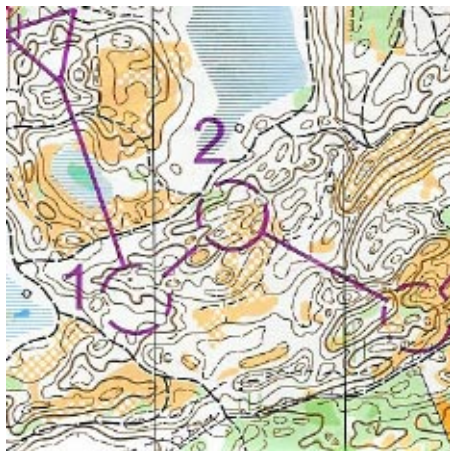
Fjerde løbedag var henlagt til Culbin. »Danskerterræn« døbte vi det. Og det kunne ses på resultatlisterne. Det var dagen, hvor vi alle kravlede op i rækkerne.



Femtedagen blev brugt i Camerory. 18 poster



og 90 højdemeter. Det blev dagen hvor løbsplanlæggerne havde planlagt, at vi skulle mindes om Skotlands fortræffeligheder i lyng og højder. Vi tæskede rundt i et område med 3 små stier, en gang hegn, en mængde højdekurver, et utal af udløbere og slugter, varder, moser med og uden vand og ikke mindst mange stybs. Et herrehårdt område, men så fedt.



Som afslutning på det hele kastede vi os ud i Anagach West and Heatherfield. 18 poster, 165 højdemeter, masser af høje, kurver, moser tætheder det hele gnidret sammen på et enkelt kort. Det var dagen hvor jeg ikke længere kunne forsvare min førsteplads i den indbyrdes konkurrenc. Jeg måtte vige for overmagten og en særdeles stærkt løbende Jan Hauerslev.

Dear Scotland, I'll be back!



Alle kortene kan findes på adressen:

www.soenniksen.dk/pan-posten/pp626/s6d/

“Husk at skrive dig i bogen...”

I gamle dage blev det ofte sagt - og umiddelbart forstået. Men mange nye medlemmer ved ikke, hvad det er for en bog, og mange gamle har glemt den.

Indenfor indgangsdøren på Silistria, i vindueskarmen, ligger der en log-bog, hvor man skriver ankomst og afgangstidspunkt.

Baggrunden skal man mange år tilbage for at finde, nemlig et behov for at retfærdiggøre overfor kommunen, at vi faktisk brugte klubhuset. Det er kommunen nu nok ikke i tvivl om længere, men det er fortsat en god ide, at dokumentere, at huset bliver brugt.

Så derfor: Husk at skrive dig i bogen!



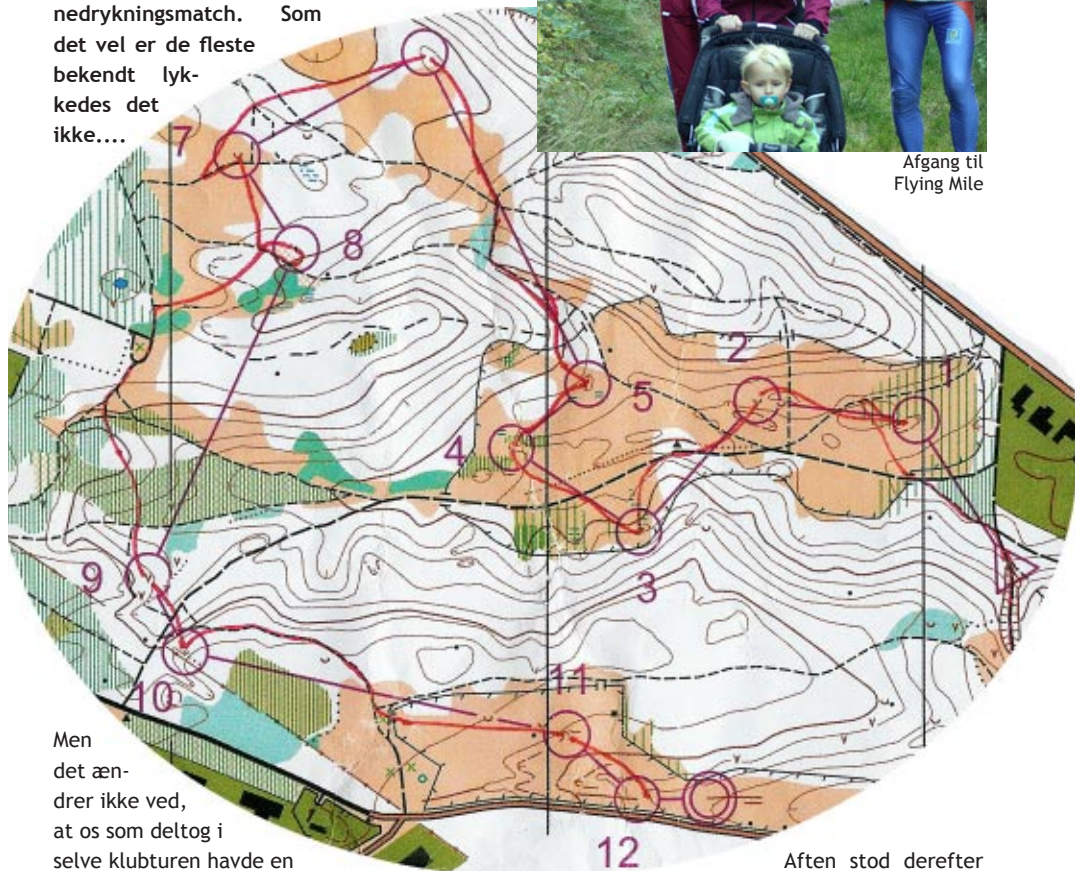


Klubtur 2007

Årets klubtur var i år lagt i weekenden for årets andenrunde i divisionsturneringen, hvor vi gerne skulle møde talstærkt op for at vinde matchen og undgå nedrykningsmatch. Som det vel er de fleste bekendt lykkedes det ikke....



Afgang til
Flying Mile



Men det ændrer ikke ved, at os som deltog i selve klubturen havde en rigtig hyggelig weekend i Hadsund og omegn.

Klubturen startede fredag aften med sprint i Mariager By. Jeg deltog ikke selv i sprinten, men støttede til resten af flokken ved vandrers hjemmet i Hadsund sammen med resten af min familie.

Aften stod derefter på aftensmad tilberedt af de velforberedte kokke Kent og Christian efterfulgt af aftenhygge.

Lørdag skulle den legendariske Flying Mile løbes om formiddagen. Det foregik i Linddale, som er en lille interessant skov i udkanten af Hadsund. Min præstation er ikke værd at

skrive om, men jeg synes det var et sjovt og spændende terræn. Vinderen blev så vidt jeg ved Ebbe [Ja, det gjorde det; red.].

Om eftermiddagen var vi til træningsløb i Rold Skov. Jeg sprang løbeturen over pga. sygdom i kroppen, men tog i stedet en gåtur i skoven sammen med alle ungerne og Henriette A. Det var faktisk en rigtig hyggelig tur, hvor der blev fundet mange snudebiller m.m.

Resten af eftermiddagen blev der hygget, leget og sprunget i trampolin. Der var i øvrigt nogle som fik en masse god motion på trampolinen i løbet af den weekend. Om aftenen var der MGP, som blev fulgt især af klubbens yngste.

Søndag stod vi tidligt op for at drage afsted til divisionsmatchen i Vindum, og resultatet blev som bekendt ikke så godt for klubben.



Trampolinen blev næsten slidt ned under vores ophold på Hadsund Vandrerhjem.



Vinder banelægnings-konkurrencen 2007

Lidt forsinket - men bedre end slet ikke - skal der lyde et tillykke til Bjarne Hoffmann med sejren i banelægningskonkurrencen 2007.

At det ikke kun var et »heldigt skud i bøssen« kan ses af, at han blev nr. 2 i 2005 og nr. 4 i 2006.



Ny hæder til Flemming

I forbindelse med DM Lang i Klinteskoven fik Flemming Nørgaard overrakt DIFs æresnål for sit store arbejde i o-sporten.

Specielt korttegningen har han sat stort præg på, men også som stævneleder for nogle af de største stævner i Danmark - herunder VM sidste år - har han sat sit præg på sporten.



Vintercup 2007-8

Så er det igen tid for årets vigtigste cup - Vintercup!

Program

8/11	Prolog (Henrik Jørgensen)
15/11	1. afdeling (Katrine O., Henrik H.)
27/11	2. afdeling (Michael Bradford)
6/12	3. afdeling
18/12	4. afdeling

Januar-februar 2008: Afdeling 5-9

Baner

Der findes to baner, Classic og Light. Begge baner har vindetid på 16-20 minutter. Light-banen er en kortere/lettere variant af Classic-banen.

Handicap

Før første afdeling tildeles hver enkelt løber et handicap. Disse sættes af Torben Utzon og Henrik Jørgensen, ud fra tidligere års handicap og vurdering af nuværende fysiske og tekniske niveau.

I de enkelte afdelinger laves resultatlisten efter at hver enkelt løbers tid er ganget med løberens handicap. Der vil blive foretaget justeringer efter hver 2-3 afdelinger.

Det er selvfølgelig muligt blot at deltage i en enkelt afdeling.

Spørgsmål?

Rettes til klubtræner Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk eller tlf. 8615 8014.



Henrik Jørgensen

Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
November			
	mandag 5	Cirkeltræning	
	tirsdag 6	Terræntur	LK
	torsdag 8	Vintercup Prolog	OL
	mandag 12	Cirkeltræning	
	tirsdag 13	Bakketur	DT
	torsdag 15	Vintercup 1. afdeling	OL
	mandag 19	Cirkeltræning	
	tirsdag 20	Testrunde	DT
	torsdag 22	Ukrainsk bakketur	DT
	mandag 26	Cirkeltræning	
	tirsdag 27	Vintercup 2. afdeling	OL
	torsdag 29	Bundtur	LK
December			
	mandag 3	Cirkeltræning	
	tirsdag 4	Bakketur	LK
	torsdag 6	Vintercup 3. afdeling	OL
	mandag 10	Cirkeltræning	
	tirsdag 11	Terræntintervaller	INT
	torsdag 13	Ukrainsk bakketur	DT
	mandag 17	Cirkeltræning	
	tirsdag 18	Vintercup 4. afdeling	OL
	torsdag 20	Bundtur	LK
	mandag 24	Juleaften	
	tirsdag 25	Bundtur	LK
	torsdag 27	Intervaller	INT
	mandag 31	Nytårsaften	
Januar			
	tirsdag 1	Av...	
	torsdag 3	Testrunde	DT

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

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
24/10	C	Kjærgårdsmølle	Vestjysk OK	Natteravnen 3	17/10
27/10	C	Raghammer	Rønne IK Orientering	Bornholm Høst-Open	
28/10	C	Rytterknægten	Rønne IK Orientering	Bornholm Høst-Open	
31/10	Cn	Donso Øst	Karup OK	Natteravnen 4	24/10
3/11	C	Rold Nørreskov Syd	Mariager Fjord OK	Efterårsstafet	27/10
11/11	C	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	NOU Klub Dag	4/11
11/11	C	Gribskov Mårum	OK 73	Jættemilen	28/10
8/12	C	Linddale	Mariager Fjord OK	Juleløb	1/12
26/12	C	???	OK Esbjerg	Julenisseløb	
2008					
20/3	C	Fanø Syd	OK Esbjerg	Påskeløb	
21/3	C	Fanø Midt	OK Esbjerg	Påskeløb	
22/3	C	Fanø Midt	OK Esbjerg	Påskeløb	

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

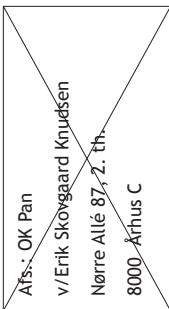
Løbskonto: 3627 127-3213

Landinspektørerne HOS

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

Mortensen & Beierholm

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



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
27/10	Storskoven	Århus 1900	Grumstolen	
03/11	???	Ivan Christensen, Lasse Werling	Harald Jensens Plads	Klubmesterskab
10/11	Risskov*	?	Vandrerhjemmet	
17/11	Vilhelmsborg	Århus 1900	Godset	
24/11	Fløjstrup*	?	Skovmøllen	
01/12	Vestereng*	?	Århus Firmsport	
08/12	Marselis Nord	Århus 1900	Grumstolen	
15/12	Storskoven*	?	Silistria	

Starttid: 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 (aktivt 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