

Pan-Posten

Nr. 628 - Februar 2008



Vintercup

Igen i år en stor succes med
50-60 deltagere hver gang.

Se side 18-23

Foto: Henrik Hinge

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, Grethe Leth Pedersen	

Udvalg

Eliteudvalg	Kontakt Torben Utzon eller Ebbe Nielsen	
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878
Løbsudvalg	Hanne Møller Andersen, hman@ats.dk	8622 3345
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	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383

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 Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	2670 2108 5184 4233 6013 1753

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

Den skjulte diciplin	3
Nyt fra sekretariatet	4
SOS om O-service	5
Femina Kvindeløb	7
Generalforsamling	8
Natugle i Risskov	11
Når o-løberen får overtaget	12
Stjerneholdet stoppede op...	16
Vintercup 2007-8	18
Klubaften	24
Julefrokost	25
Din klub har brug for dig	26
Træningsplan	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
629	10/4 DM Nat og Sprint Spring Cup Påskeløb	april 2008
630	29/5	juni 2008
631	21/8	august 2008
632	9/10	oktober 2008
633	27/11	december 2008



Den skjulte diciplin?

For mig er en cykel et redskab til at bringe mig frem og tilbage på arbejde. For andre er det et stykke nødvendigt udstyr til adskillige tusinde kroner for at kunne dyrke deres sport - mountainbike-orientering (MTB-O).

På sidste bestyrelsesmøde var spørgsmålet om, hvordan OK Pan kunne støtte klubbens mountainbike-kørere oppe at vende, og det kommer det nok igen.

Problemet er, at i modsætning til fod-orientering, hvor vi har en skov lige udenfor døren at løbe i, så er kørsel med mountainbikes begrænset til MTB-ruten, hvorfor egentlig MTB-O er udelukket. At skoven ønsker at forhindre MTB-kørsel udenfor ruten i et område, hvor der er mange andre mennesker, forstår jeg egentlig godt. Men det giver klubben et problem, for hvad kan vi tilbyde MTB-kørere andet end nogle fællestæninger på MTB-ruten? Tørtræning på MTB-O-kort, måske? Jeg ved det ikke, for jeg kører ikke selv MTB-O. Så det er op til jer kørere at få de kreative hjerneceller i sving: Hvordan kan klubben støtte MTB-O træning?

På landsplan er der også fokus. Der er flere og flere MTB-O stævner, og DIF har netop godkendt DM som et »rigtigt« DM og ikke blot som et forbundsmesterskab. Peter S. Poulsen står bag en årligt tilbagevendende meget populær MBT-O Camp, der tiltrækker elite og bredde fra hele Europa til en lille uges hård træning og hygge. Dertil kommer, at Ole Husen er formand for IOF's MTB-O udvalg.

Med al den fokus kan det derfor undre, at DOFs Eliteudvalg helt overså Thorbjørn Gasbjerg med to VM-medaljer i 2007 - heraf en af guld - som en kandidat til Årets Orienterer. MTB-O er måske lidt skjult alligevel...

/Kell



Nyt fra sekretariatet

Har I fået ny sekretær? Nej, klubben har ikke fået ny sekretær, men sekretæren har fået nyt ansigt. I hvert fald her i Pan-Posten. I bund og grund er jeg dog den stadig den samme. Om det så er betryggende eller skuffende må I selv bedømme. Personligt håber jeg at der nu er en barriere mindre at overvinde før man tager kontakt - og færre udredende forklaringer at give.

Booking af Silistria

Det er ikke fordi, der er sket det helt store hen over vinteren i sekretariatet. Der er blevet holdt generalforsamling og den (lidt) nye bestyrelse har været samlet.

Booking af Silistria er noget der arbejdes med at udarbejde et forenklet regelsæt for. Indtil



da har jeg i samarbejde med webmaster Henrik fået indsat en ny kategori i kalenderen på hjemmesiden, nemlig "Booking af Silistria". Idéen er at forberede folk og dermed undgå overraskelser, hvis man som trænende pludselig løber ind i et større selskab af kendte og evt. ukendte hoveder på Silistria.

Der vil ikke blive ændret på grundprincippet i udlånspolitikken, nemlig at trænende altid har adgang til omklædningsrum og køkken, under almindelig hensyntagen til evt. låneres aktiviteter.

Orienteringstræning for øvede/let øvede

4 torsdage efter påske vil der være fokus på orienteringsteknik for let øvede til øvede.

Har du tidligere haft et kort i hånden, men er endnu ikke blevet verdensmester er dette et tilbud til dig!

Kravene for at deltage er at du gerne vil lære noget mere om kompas, højdekurver, finorientering, m.m.

Det forudsættes at du selv kan vende kortet rigtigt og at du har en rimelig ide om hvad alle farverne på kortet betyder.

Hold øje med hjemmesiden for nærmere oplysninger.



Erik Skovgaard Knudsen

SOS - Service om

Med risiko for at bliver sat i bås med Danmarks Radio, vover jeg her det ene øje og bringer en genudsendelse af 2. afsnit - Tilmelding til individuelle løb. I modsætning til DR-tilfældet, følger der dog her ingen dårlig undskyldning. Jeg vil blot erkende mig skyldig i dårlig timing i forbindelse med første udesendelse, der blev bragt lige op til en meget løbsfattig vintersæson.

Derfor vurderer jeg at en opfriskning er på sin plads før det går løs med Nordjysk 2-dages, Påskeløb osv. Tredje afsnit - Tilmelding til stafetter, tænker jeg at bringe umiddelbart før sommerens/efterårets JFM og DM, så de ligger i frisk erindring (eller Pan-Posten stadig ligger øverst på tidsskrifthylden).

Afsnit 2 - Tilmelding til løb



Kalenderen

Husk første 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		
eldi	14 dage	/Godk.	
	30 dage	Ja	
	60 dage		
	90 dage		
	15/10	1	Ja
	12/10	0	

Tilmelding

Aktivitet:	Jættemilen 11. november 2007, JættemilenGribskov Mårum		
Navn:	Per Hjerrild		
Alder i løbsår:	18		
SI-Brik:	890608	<< egen Brik 890608	
Klasse:	H 17-20 (65 kr) ▼		
Pris incl evt brikleje:	0 kr	Prisgruppe:	0 kr Brikleje 13/26 kr ▼
Klubtilskud:	48,75 kr	<< Tilskud 75%	
Bemærkning til arrangør:			
til egen klub			
Gem Fortryd Slet tilmelding			

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.



FEMINA

KVINDELØB

Hu-hej, hvor det går

Vi har udsendt mail til alle løberne fra sidste år, og over 900 har allerede tilmeldt sig til dette års løb (opgjort den 16. februar).

Det giver håb om, at vi når de maximale 4.000 deltagere.

I begyndelsen af marts måned vil vi udsende foldere til alle de løbere, firmaer og institutioner vi har i vores database. Samtidigt vil frisørsaloner, cafeer og andre forretninger få udleveret plakat og tilmeldingsblanketter, så efter den runde håber vi at komme tæt på målet.

I forbindelse med fortræningen, der starter den 15. april, håber vi at få aviserne til at skrive et par linier, således at vi ved deadline for tilmeldingen den 24. april har fuldt tegnet.

Det er vores mål at skabe byens bedste kvindeløb!

Vi har brug for hjælpere

Vi har brug fra hjælp fra alle medlemmer, så hvis du ikke allerede har meldt dig som hjælper, så gør det nu.

Det kan gøres on-line via klubbens hjemmeside, hvor der er oprettet en speciel fane med Femina-hjælper-tilmelding.

Her kan du tilmelde dig de dage, hvor vi har brug for hjælp.

Datoerne er som følger:

Lørdag den 3. maj: Pakning af gaveposer. Pakning foregår på Universitetsforlagets lager under ledelse af Morten Fenger-Grøn og Rasmus Skovgaard.

Lørdag den 12. maj: Opstilling af stævneplads i Mindeparken, hvor vi skal have nogle til at overnatte for at passe på tingene.

Søndag den 13. maj: Afvikling af løb og nedtagning af stævneplads.

Der vil i lighed med sidste år være lodtrækningspræmier blandt alle hjælpere, og vi vil igen i år sørge for mad og drikke til alle hjælpere afsluttende med et afterparty, når løbet er lukket ned.

Endvidere vil du som hjælper få udleveret en flot "official T-shirt".

Tag familien med på hjælpe-listen, det skal nok blive hyggeligt.

Sten Ejasing

Stævneleder





Generalforsamling

Tirsdag den 22. januar 2008 var 33 medlemmer mødt frem på Silistria til årets generalforsamling - samt efterfølgende ost og rødvin.

Finn Hother blev som vanligt valgt uden modkandidat som dirigent. Han konkluderede, at generalforsamlingen var lovlig indkaldt og dermed beslutningsdygtig.

Formandens beretning

Derefter fik Ebbe Nielsen ordet, så han kunne uddybe sin formandsberetning (se Pan-Posten 627).

Selv om 2007 var »året efter VM« så lykkedes det alligevel klubben at arrangere fire løb spændende fra en Natugle med under 100 deltagere til Femina Kvindeløb med 3200 deltagere. Det lykkedes ikke mindst pga. en stor indsats af løbsarrangørerne.

Også klubbens trænere havde leveret en stor indsats, og det samme havde de medlemmer, der får klubben til at fungere i det daglige. Specielt det lange seje træk af Knud Sørensen, som i 2007 takkede af efter 14 år som løbstilmelder, blev påskønnet.

Resultatmæssigt blev året, der gik, ikke blandt de største. Men værd at bemærke er Signe Søes' internationale gennemburd, Marie Hauerslevs udtagelse til JWOC samt ikke mindst Thorbjørn Gasbjergs VM guld i MTB-O Sprint samt bronzen i Stafet sammen med Søren Strunge.

OK Pan skal være visionær, på forkant og sætte dagsordenen. For at sikre det, er det vigtigt, at det indre i klubben fungerer, dvs. ressourcer og økonomi, og det har været bestyrelsens fokus i 2007. Specielt er det



I efteråret blev der sat næsten 100 poster i skoven. I 2008 skal vi have fokus på at få flere folk i skoven.

vigtigt, at de forskellige udvalg er intakte og selvkørende, så bestyrelsen rent faktisk har tid til at agere visionært.

Et fokus for 2008 er at få flere mennesker i skoven og orientere. Med dette formål er OK Pan gået ind i projektet Poster i Skoven. Vi har nu 96 poster sat ud i Marselisborgskovene, 32 mere er på vej i Risskov, og der er potentiale for flere. Sammen med et muligt samarbejde med Århus Kommune om at få skoleklasser ud i skoven - både direkte vha. arrangementer på Silistria og inddirekte via klassesæt med kort m.m. - skulle det gerne gøre orientering mere kendt blandt Århusianerne.

Regnskab

Hans Vendelbjerg kunne med et stort smil melde, at årets resultat var utilfredsstillende - når man kiggede på, hvor godt det stemte med budgettet. Der var budgetteret med et underskud på 33.000 kr, men i stedet kom vi ud af regnskabsåret med et overskud på 125.000 kr.

Da det sidste år så ud til, at klubben ikke fik et tilskud fra Eliteidræt Århus, og dermed ville øge underskuddet, så blev alle udvalg bedt

om at være meget økonomiske. Det var de i en grad, der gjorde, at der stort set over hele linjen var større indtægter og mindre udgifter end budgetteret. Sammen med et betydeligt bedre resultat fra Femina Kvindeløb end beregnet blev et truende stort underskud vendt til et overskud.

Tilskuddet fra Eliteidræt Århus gav anledning til nogle spørgsmål, idet løsningen blev, at det blev givet til OK Pan, men skulle kanaliseres videre til DOF som trænerløn i Kraftcenteret. Det gav nogle atypiske pengestrømme i regnskabet.

Der var også en enkelt kommentar til budgettet for 2008, hvor overskuddet fra Femina Kvindeløb var lidt forsigtigt sat.

Træningsløb

Hans Jørgen Simonsen havde indsendt et forslag om at der skal holdes Skt. Hans løb samt julehyggeløb, og desuden træningsløb i det nuværende omfang.

Bestyrelsen var enig i intentionen, men brød sig ikke om hverken at blive pålagt af generalforsamlingen eller pålægge arrangements- og træningsudvalgene dette. Uanset hvad, så var det et spørgsmål om at skaffe arrangører til løbene.

Forslaget gav en del debat omkring træningsløb, men konsensus var en forståelse for intentionerne, men ikke til at binde bestyrelsen samt udvalgene. Et mere vidtgående forslag, der opfordrer bestyrelsen til at gennemføre det antal arrangementer, som den mener, at klubben har ressourcer til blev i stedet vedtaget.

Valg til bestyrelsen

Hans Vendelbjerg, Kent Lodberg og Kell Sønnichsen blev valgt for endnu en periode uden modkandidater. Ligeledes blev Kenneth Skaug

valgt som suppleant, mens Bjarke Refslund ikke ønskede genvalg, da han var blevet formand for Danske Studerendes Fællesråd. I stedet blev Grethe Leth Pedersen valgt.

Der var også udskiftning hos revisorerne, hvor Randi Scheel blev afløst af Christian Christensen.

Pan-Præstationen



Pan-Præstationen skal uddeles til »en person, der har lavet en præstation ud over det sædvanlige.« Det var ikke let at afgøre i 2007. Der var flere kandidater - både organisatorisk og sportsligt - og det gav anledning til en del diskussion i bestyrelsen.

Valget faldt på en sportslig præstation, og en person, der har været meget målrettet. I 2007 blev det til et dansk mesterskab - og et verdensmesterskab i MTB-O Sprint: Thorbjørn Gasbjerg.

Mountainbike-orientering er en ny disciplin i både IOF og forbund, og uden at det var en parameter i udvælgelsen, så passede valget godt med, at OK Pan er med, hvor det sker.



Thorbjørn Gasbjergs vejvalg på sidste del af DM i MTB-O. Han vandt, men var lige ved at smide det hele væk på vej til mål, hvor han tog et sikkert, men langt, udenomsvejvalg. Marginen til nummer to, Erik Knudsen, var blot eet sekund.

Bemærk det specielle MTB-O kort, hvor stinettet er specielt fremhævet, idet det jo kun er tilladt at køre på stierne. Tykkelsen markerer størrelsen af stien; stiplingen hvor nem den er at køre på.



Natugle i Risskov, 12/3 2008

Onsdag den 12. marts har du muligheden for at løbe i Danmarks ældste offentlige skov, Riis Skov. Den blev allerede i 1395 givet af Dronning Margrethe I til Århus Bys borgere.

- Kort:** Risskov 1:10.000, 2.5 m ækvidistance, revideret efteråret 2007.
- Terræn:** Løvskov af vekslende tæthed med meget detaljeret stibillede. Let kuperet, bortset fra skrænten mod vandet.
- Stævneplads:** Sjette Frederiks Kro.
- Bad:** Århusbugten.
- Afstande:** Parkering ved stævnepladsen.
Afstand til start: 2-300 m.
- Start:** Fri start mellem 19.30 og 20.00. Der vil være mindst et minuts interval mellem løbere på samme bane.
- Baner:** 4 svære på 4, 5, 6 og 7,5 km
2 mellemsvære på 3,5 og 4,5 km
2 lette på 2,5 og 5 km.
Det er tilladt at løbe flere sammen.
- Klipkontrol:** SportIdent. Oplys briknummer ved tilmelding.
- Tilmelding:** Via O-service senest 5/3. Eller mød blot op på dagen, hvor overskydende kort sælges for startafgiften + 10 kr.
- Startafgift:** H/D 21- : 35 kr. H/D -20 : 25 kr.
Dertil evt. 5 kr. i brikleje.

Arrangør:





Henrik Jørgensen

Når o-løberen får overtaget

Hvor o-løberen burde have trådt i baggrunden, droppet kortet og brugt virkeligheden i stedet for.

Klokken er lige efter solnedgang midt i september. Vi befinder os i Kroatien. Forud er gået ca. 50 timers adventurerace med blandt andet kajak, blæst, løb, blæst, kajak, løb, frostvej, en cykeltur hvor den første time kun gik opad, søvnunderskud og højt humør. De seneste timer var tempoet blevet skruet gevaldigt op for at nå så langt som muligt inden solnedgang, og for at sikre at forfølgernes ikke skulle få kontakt igen.

kajak, blæst, løb, blæst, kajak, løb, frostvej...

Egentlig burde det være simpelt, og det var det desværre også for de fleste andre (specielt ikke-orienteringsløberne - øv!). Vi havde lige

stemplet næstsidste kontrol (CP 21), så der var kun en post tilbage i løbet og kun ca. 10 km derhen ad mærket sti, og derefter en 15 km's kajaktur til mål. Efter 500 meter skar vi ubevidst et hjørne, og cirklede et par runder før vi fandt tilbage på det mærkede spor. Vi fortsatte ufortrødent, dog i lidt roligere tempo end tidligere på aftenen.

Hvor er det kryds???

Terrænet skiftede igen til meget stenet, og vi bevægede os langsomt fremad. Kortet passede rimeligt, men var dog groft tegnet. Det var



Bomteknik

”Vi skal nok bare lidt frem, så finder vi afmærkningen igen”. Hundrede meter frem og ingen afmærkning. Tilbage til udgangspunktet.

»Måske vi kan finde den stump, der skulle gå af til højre?« Her skal bemærkes at lige ud og højre begge førte det rigtige sted hen, mens venstre ville sende os en del kilometer tilbage. Men nej, den kunne vi heller ikke finde. En runde mere efter samme opskrift og med samme resultat - overraskende! Lidt frem, lidt tilbage, frem, tilbage, til siden, til den anden side - stadig ingen afmærkning, der hvor der skulle være en afmærkning.

Lidt frem, lidt tilbage, frem, tilbage, til siden, til den anden side - stadig ingen afmærkning.

»Måske afmærkningen bare var dårlig?« Så vi prøvede et opkald til løbsarrangøren via den medbragte mobil. Trods den ringe dækning i

de kroatiske bakker fik vi dog afklaret, at stien havde været brugt for en måned siden.

Så på den igen, men med samme resultat. En lang gåtur tilbage til sidste sikre udgangspunkt (SSU) og prøve en gang til... Så blev vi enige om at tage noget søvn og prøve igen bagefter.

Forløsningsen

Vi vågnede ved et hold der løb tæt forbi os, så vi stod op (o-løberen dog lidt modvilligt) og løb efter dem. De fortsatte ud af stien til venstre, altså i den forkerte retning ifølge orienteringsløberen. Efter nogle hundrede meter svingede stien tilbage i rigtig retning og der kom stikrydset!

Så i stedet for at trampe rundt i nogle timer, vende tilbage til SSU og tilbage til roderiet, skulle vi bare have droppet kortet, fulgt næsen og ikke mindst afmærkningen, og sparet de syv timers bom...

Stenbjerg eller Sjørup?

Det skulle have været i Liebes Plantage, men det bliver i stedet en af de to andre. Hvilken er endnu ikke afklaret. Men sikkert er det, at vi skal løbe divisionsmatch den

13. april 2008

Uanset hvilken skov, så bliver det en kærrkommen lejlighed til at banke de andre klubber i 1. division. Men det kræver, at vi er alle mand afsted - ikke blot eliten eller dem, der plejer.

Meld dig til via O-service, når det bliver muligt...



Klubtur for hele klubben

Klubturen i 2008 bliver bragt tilbage til foråret og afholdes i år i bededagene 17 - 20/4, da der er Feminaløb i pinsen. Denne gang går turen til Gøteborg i Sverige, hvor der også skal afholdes junior VM i 2008.

Som tidligere år vil der være mulighed for at alle kan prøve kræfter med de svenske skove. Så selvom du er begynder og aldrig har løbet i andet end Marselisborg, har løbet lidt mere, eller er eliteløber, så skal der nok være udfordringer nok. Og glem ikke at det er en fantastisk mulighed for at lære flere af klubbens medlemmer at kende på.

Vi kommer til at bo på noget vandrehjemslignende, og arrangementsudvalget og klubtræneren vil som sædvanlig sørge for plan for forplejning og underholdning før, under og efter træning.

Programmet kommer på hjemmesiden, når vi nærmer os.

Du kan allerede nu tilmelde dig via hjemmesiden.

Henrik J og Arrangementsudvalget

Postindsamlere/postudsættere søges

Har du en formiddag eller en eftermiddag i overskud.

Eller vil du bare gerne i skoven en ekstra gang i mellem.

Så meld dig som postudsætter/indsamler til torsdagstræningerne.

Posterne skal være i skoven til træningen starter kl. 18. Og kan samles ind i rækkefølge fra kl. 19, ellers kl. 20.

Har du svært ved at nå til træning kl. 18, kan du også få lov til at starte senere mod at du samler posterne ind J

Interesseret?

Skriv til klubtræneren, Henrik J, på henrik@fodsporet.dk



Rasmus Westergren, Skogssport

Stjerneholdet stoppede op for at hjælpe Oskar, da blodet fossede fra låret

[Følgende er en artikel fra Skogssport nr. 4/2007 (gengivet og oversat med tilladelse). Dels forklarer den, hvorfor Haldens førstehold klarede sig så dårligt på (se Pan-Posten nr. 624), og dels fortæller den, hvor hjælpsomme selv topløbere kan være - modsat andre løbere. Red.]

TIOMILAS STØRSTE UHELD ramte KFUM Örebro's førstetursløber, Oskar Axelsson. På vej mod post elleve fik han en rod fra en væltet træstub ind i låret.

»Først forsøgte jeg at løbe videre, men benet gav efter. Så kiggede jeg ned og så et stort kødsår i låret«, fortæller Oskar Axelsson. »Jeg blev selvfølgelig bange og begyndte at råbe efter hjælp så højt, jeg kunne.«

Mindes tidligere skade

For nogle år siden slog uheldsfulgte Axelsson knæet mod en sten, hvilket gav en betændt sår i knæleddet. Den gang lå han på hospitalet i over en måned.

»Jeg blev ekstra skræmt denne gang, idet det var samme sted, jeg blev skadet.2

Selv om han skreg sig hæs ignorerede mange løbere hans råb. Den første, der stoppede,

var Andreas Johansson fra det norske tophold, Halden. Han kender Oskar, og ville hjælpe ham. Det lykkedes ham dog ikke at stoppe blødningen, og i stedet råbte han på forstærkning og finnen Lasse Torpo fra Deltas førstehold stoppede op.

Lasse Torpo tog sin trøje af og lagde en fin trykforbinding.

Efterlod GPS-senderen

Da Andreas Johansson så, at Oskar Axelsson fik førsteklases førstehjælp fortsatte han sit løb. Lasse Torp blev et par minutter længere. Torp tog desuden sin GPS-sender af, så Axelsson kunne findes, hvis det ikke lykkedes ham at komme ud til vejen, hvor der fandtes hjælp.

Der lå jeg så helt selv i skoven. Jeg mente, at jeg kunne klare mig, og begyndte at halvhumpe ud mod vejen. Efter et skridt meldte benet dog helt fra, og jeg måtte fortsætte på et ben.

Lang ventetid i skoven

Til sidst kom han ud til vejen. »Jeg fik kontakt med nogle vejvagter og bad dem ringe efter hjælp.« En meget nedkølet Oskar Axelsson lånte en trøje for at få varmen.

»Desværre gik der en halv time, inden der kom hjælp; jeg ved ikke, om der gik noget galt i kommunikationen.

Mens jeg ventede på ambulancen tænkte jeg hele tiden på mit sår. Dertil frøs jeg meget. Jeg

ringede hjem til mine forældre og informerede dem om situationen.«

Oskar Axelsson klarede sig og kunne allerede samme nat forlade hospitalet. Et par uger senere havde såret helet godt, og han regnede med at stille til start i Jukola.

Hvad vil du sige til Andreas Johansson og Lasse Torp her bagefter?

»At de begge gjorde en kanonindsats. De sørgede for, at jeg ikke tabte ret meget blod. Jeg vil også takke dem gennem min klub, KFUM Örebro, for at de - selv om de begge løb for favorithold - standsede op og hjalp. Men egentlig synes jeg, at det er en selvfølge at standse op, når man ser en skadet løber.«

Mange fortsatte forbi

»Da jeg satte mig på en sten i skoven, inden jeg begyndte at krybe ud mod vejen, var der faktisk mange løbere, der fortsatte forbi, selv om de kunne se, at jeg var slemt skadet.«

Uanset at det fortsat er ubehageligt for Oskar Axelsson at fortælle om uheldet vil han ud at træne i skoven igen så snart såret er lægt.

»Jeg er ikke blevet afskrækket. Men man bør tænke sig om, inden man begiver sig alene ud på en træningstur i skoven, eftersom man jo er ret ilde stedt, hvis noget lignende indtræffer. Derfor er mit råd altid at fortælle nogen, hvor man begiver sig hen - og så bør man have mobiltelefonen med sig.«

Fair Play Pris til Johansson

Efterfølgende fik Andreas Johansson Riksidrottsförbundets Fair Play Pris som anerkendelse for sin indsats.

Det svenske orienteringsforbund (SOFT) fik ved samme lejlighed 50.000 kr. til at øge fair play i hos ungdommen.

På Andres Johannsons opfordring gav SOFT efterfølgende 25.000 kr til det finske forbund som påskønnelse for Lasse Torps indsats ved samme lejlighed - en indsats som Andreas mente ofte var overset.

På trods af at Andreas Johansson hjalp Oskar Axelsson og dermed kom ind fra førsteturen langt efter tæten, så vandt Halden SK alligevel.



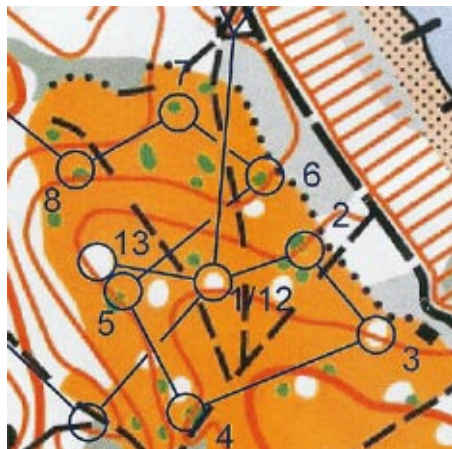


Vintercup 2007-8

The full story - næsten...



Torben Utzon



Det var et flot, men forvirrende, syn med næsten 60 pandelamper, der bevægede sig på kryds og tværs i Hørhaven.

58 løbere til start i prologen

Årets Vintercup startede med en prolog på 1,8 km med 24 poster, Henrik Jørgensen havde sat ud i området syd for Silistria. 58 løbere stillede til start, og det er en tangering af den tidligere deltagerrekord (sidste års prolog).

Der var parvis start hvert 10. sekund, så alle kom afsted på under 5 minutter. Det blev en Vintercup-debutant, der løb af med sejren: Marie Hauerslev imponerede ved at opnå den 11. bedste tid før indregning af handicap - mindre end 2 min. efter René Rokkjær, der som den eneste kom under 10 minutter. På de næste pladser fulgte Henriette Jørgensen, Michael Bradford, Gert Johansson og Martin Hansen.

Ingen Vintercup uden Grumcup

Henrik Hinge og Katrine Olesen diskede op med en Vintercup-klassiker: Grumcup ved Grumstolen.

Der var samlet start for de 46 fremmødte løbere, og der skulle løbes 4 sløjfer på 0,5-0,8 km pr. stk. Vinder af aftenens afdeling blev Henrik Markvardsen foran René Rokkjær og Troels Bakke.

Guf for de lave handicap



For en gang skyld var det en helt almindelig o-bane uden diverse forvirrende slynger og gaflinger. Løbsarrangør Michael Bradford havde da også valgt at kalde afdelingen Keep It Simple Sønnike (K.I.S.S.).

De 54 fremmødte løbere startede med 20 sek. mellemrum og startlisten var lavet på baggrund af den samlede stilling, således at den førende i Vintercuppen startede først. Classic-banen

målte 3,3 km med 19 poster, mens Light-banen var 2,5 km lang med 13 poster.

Som det er set før i Vintercuppen, er det løbere med lave handicap, der klarer sig bedst, når der ikke er forekommer gaflinger og andre spredningsmetoder. Løberne i top-6 på havde alle handicap i intervallet 42-66 %!

Vinder af aftenens afdeling blev Caroline Andreasen foran Benjamin Liengaard og Trine Nielsen.

Drømmemilen på den fede måde

Torsdag aften var det tid for endnu en VinterCup-klassiker: Drømmemilen (1609 meter o-løb). René Rokkjær stod endnu en klassiker: Drømmemilen - med start tæt ved Lerdalen og mål ved Ørnereden.

Den seneste drømmemil blev løbet den 9/1 1999. Her sejrede Morten Fenger-Grøn i tiden 8:35. Denne gang var Henrik Jørgensen hurtigst (før handicap) med tiden 9:18. På andenpladsen fik Henrik Markvardsen noteret tiden 9:57 - 13 sekunder hurtigere end hans tid i 1999!

Der var 48 løbere til start, og heriblandt fandt man DOF's nye sportschef Ole Lind, der

tilsyneladende var ude at se hvad der sker en helt almindelig torsdag aften i en af DOF's klubber.

Efter indregning af handicap sejrede Marie D. Abrahamsen foran Morten Assenholt og Henrik Jørgensen.

I den samlede stilling toppede Henrik Markvardsen fortsat, selvom hans handicap var på 95 %. På de næste pladser fulgte Erik Knudsen, Henrik Jørgensen, Bjarne Hoffmann og René Rokkjær. Den opmærksomme vil notere sig, at alle i Top 5 har ret høje handicap (87-100%). Det skyldes i høj grad at løbere med høje handicap også er de mest stabile - de scorer altid gode point. Når vi kommer til de sidste afdelinger vil der formentlig være flere med lavere handicap der blander sig i topstriden når de dårligste resultater kan byttes om med nye og bedre.

Mikro-Makro-Sprint med 71 fejl

Der var kun 14 ud af 45 løbere der klarede sig igennem fjerde afdeling uden fejlklip - og der var ikke nogen egentlig systematik i, hvem der havde fejl. Selv banelæggeren gik ikke ram forbi, idet post 7 var placeret forkert.



Kell Sønnichsen stod for den drilske banelægning, der i den grad voldte løberne problemer.

Vinder af aftenens afdeling blev Troels Bakke foran Emil Thorsen og Claus Bloch.

Gensyn med en nyklassiker



Det nye år åbnet med 5. afdeling af Vintercuppen. Grethe Leth Pedersen stod for arrangementet, der bød på samlet tæt ved Varna.

Der var tegnet 4 klynger á 3 poster på kortene, og det var valgfrit i hvilken rækkefølge klyngerne skulle besøges. Det gav en del samløb, så løbere med lave handicap havde alt andet lige en fordel - og Top 3 i havde da også alle handicap-procenter i 50'erne.

Vinder af aftenens afdeling blev Henriette Andersen foran Benjamin Liengard og Troels Bakke. På fjerdepladsen imponerede Henrik Hinge med en tid mindre end 2 minutter efter

den hurtigste (René Rokkjær). Rygtet vil vide at Henrik er begyndt at træne...

I den samlede stilling rykkede Henrik Hinge dermed op på tredjepladsen, men det var fortsat Henrik Markvardsen der førte foran Henrik Jørgensen.

Formanden holdt legestue



Formanden viste god form få dage før klubbens generalforsamling, da han vandt en suveræn sejr i 6. afdeling af Vintercuppen.

Kurt og Line Lyndgaard stod for et glimrende arrangement der blev kaldt "husk overtøjet" - formentlig pga. den ret lange joggetur til starten 600 m syd for Ørnereden.

Der blev sendt 3 løbere i skoven pr. minut, og de skulle så ud på hver sin sløjfe. Specielt runden der havde poster øst for asfaltvejen voldte problemer. F.eks. var der ifølge WinSplits 36 ud af 44 løbere der bommede post 37! Hurtigst på denne post var i øvrigt Rie B. Christensen med en stræktid på 34 sekunder - mens 19 løbere brugte mere end 2 minutter!

Generelt klarede løbere med de højeste handicap sig bedst, hvis man ser bort fra René Rokkjær, der havde en ret dårlig aften i skoven. I Top 17 var der ingen med handicap under 70%.



Området ved den famøse post 37. Langt de fleste røg for langt til højre og op gennem den lille slugt i venstre kant af postcirklen (37).

Vinder af aftenens afdeling blev Ebbe Nielsen foran Patrick McGrail, Henrik Hinge, Erik Knudsen og Peter Overgaard.

Henrik Hinge rykkede nu op på førstepladsen i den samlede stilling foran Henrik Markvardsen.

Penthouse gjorde rent bord

Patrick McGrail og Rie B. Christensen, der i efteråret overtog Henriette og Renés penthouselejlighed på Ingerslevs Boulevard, løb med 1. og 2. pladsen i den 7. afdeling af

Vintercuppen. Den blev afholdt i Vilhelmsborg med Kenneth og Mads Skaug som arrangører.

Afdelingen blev kaldt for "2 mand frem for en enke". Der var samlet start, alle poster var enten benævnt "enke" eller "mand", og der måtte max klippes 2 "mandeposter" i træk før



Hele flokken på vej mod start på 7. afdeling. Rie ser lidt bekymret ud, men det var der ingen grund til. (Foto: Henrik Hinge).



der skulle klippes en "enkepost". Alle poster skulle klippes og "mandeposterne" måtte kun klippes 1 gang. Lyder det simpelt? Det var det ikke! Knap en tredjedel af feltet kom i mål med fejl eller manglende poster.

Suveræn vinder af aftenens afdeling blev Patrick McGrail, der på forunderlig vis har fået snakket sit handicap ned på 88 % Patrick var i øvrigt også første mand i mål! På andenpladsen fulgte Rie Baun Christensen, der har vist en stigende formkurve på det seneste. Netop hjemvendte Rasmus Oscar viste også god form da han løb sig ind til en tredjeplads.

I den samlede stilling var det fortsat 3 x Henrik der toppede - dog med Henrik Markvardsen tilbage på førstepladsen takket være en 5. plads i aftenens afdeling. Henrik Hinge var skadet, men han var smart nok til at møde frem for at indkassere 10 bonuspoint. Det gav en foreløbig samlet andenplad, mens Henrik Jørgensen besatte tredjepladsen.



»Goddag, goddag«. Enkeposterne var et populært mødested i 7. afdeling. (Foto: Henrik Hinge).

Med en vindertid på 26.41 min var afdelingen nok lige tæt på max. længden for en Vintercup, men der var dog bred enighed om at det var et sjovt koncept, og den varme saft efter løbet bragte også stor lykke!

Tæt opgør i toppen

Der var kamp til stregen, da 8. og næstsidste afdeling af årets VinterCup blev afholdt i Storskoven med Rikke Kornvig og Henriette Jørgensen som arrangører.

Momentet var korthuskeløb. Tre løbere startede hvert minut. Først skulle strækket til en stjernepost huskes, og ved stjerneposten var der 3 runder der skulle løbes som korthusk. Dog var der også et kort ved alle posterne, så man behøvede kun at huske en enkelt post ad gangen.

Momentet (og den ene af arrangørerne) var genbrugt fra 8. afdeling af VinterCuppen sidste år, og det var løberen på andenpladsen også! Sidste år vandt Hans Vendelbjerg med et forspring på 6 sekunder til René Rokkjær. I år sejrede Rie B. Christensen med et forspring på 2 sekunder til René Rokkjær og med Ebbe Nielsen yderligere 9 sekunder efter.

I den samlede stilling udbyggede Henrik Markvardsen sit forspring fra 14 point til 22 point med en 5. plads i aftenens afdeling. Skadede Henrik Hinge holder fast i sin samlede andenplads ved hjælp af de 10 bonuspoint han fik, men Ebbe Nielsen er kun 2 point efter.

Inden La Grande Finale har alle løbere i Top 7 stadig chancen for at vinde samlet.

Top 40 før finalen

1	Henrik Markvardsen	558
2	Henrik Hinge	536
3	Ebbe Nielsen	534
4	Henrik Jørgensen	528
5	Erik Knudsen	527
5	Troels Bakke	527
7	Rie Baun Christensen	520
8	René Rokkjær	512
9	Lasse Staffensen	504
10	Grethe Leth Pedersen	502
11	Sarah Naomi Thomsen	491
11	Benjamin Liengaard	491
13	Martin Hansen	490
14	Bjarne Hoffmann	486
15	Claus Bloch	482
16	Kell Sønnichsen	478
16	Torben Utzon	478
18	Keld Abrahamsen	467
18	Peter Thomadsen	466
20	Finn Arildsen	460
21	Nis W. Breddam	458
22	Michael Bradford	457
23	Caroline Andreassen	453
24	Marie Hauerslev	452
25	Martin B. Pedersen	440
26	Kim Rokkjær	432
27	Marie D. Abrahamsen	431
28	Gert Johansson	427
29	John Skovbjerg	423
30	Mona Nørgaard	416
31	Stine Bigum	408
32	Thomas Nørgaard	400
33	Tommy Kristensen	388
34	Ole Gjøderum	384
35	Peter Overgaard	366
36	Rasmus Skovsgaard	360
37	Emil Thorsen	347
38	Jørn Riis	340
39	Trine Nielsen	333
39	Per Hjerrild	333



Kommende arrangementer

Der er et par arrangementer i det kommende år, som er for **alle** klubbens medlemmer. Her kan man deltage uanset hvor dygtig man er til at orientere eller hvor hurtigt man kan løbe. Det der er vigtigst er hyggen, at være sammen med sine klubkammerater, nogle gode naturoplevelser og selvfølgelig nogle gode orienteringsoplevelser.

Sæt kryds i kalenderen allerede nu! Også selv om du måske lige er blevet medlem.

- Klubtur til Göteborg, Sverige, den 17-20/4.
Se indbydelse på side 14.

- Klubmesterskab og klubfest d. 1/11.

På gensyn!

Arrangementsudvalget

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten

Mortensen & Beierholm

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

Klubaften: Træning og puls

11/3 2008

En træningsaften med teori om puls og træning + en løbetur hvor du finder (noget nær) din maksimale puls! En aften hvor du får svar på noget af følgende:

Hvorfor er det et godt tegn, at pulsen falder hurtigt, når du holder pause mellem intervallerne?

Hvorfor falder din makspuls ikke selv om du træner mere end du nogensinde har gjort før?

Hvorfor snakker nogen om tre pulszoner, men andre om 8?

Hvordan kan du bruge dit pulsur til at optimere udbyttet af din træning, uanset om du træner to eller tyve timer om ugen?

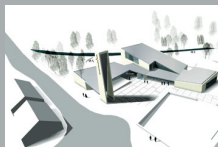
Aftenen henvender sig primært til folk der er i besiddelse af et pulsur eller som overvejer at anskaffe et. Alle, der er interesserede i at vide noget om puls og træning, er velkomne.

Medbring pulsur (Hvis du har et - ellers prøv evt. om du kan låne et), løbesko og tøj.

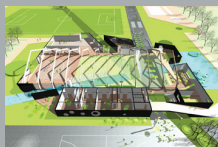
Referencer:



Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



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

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

www.moe.dk

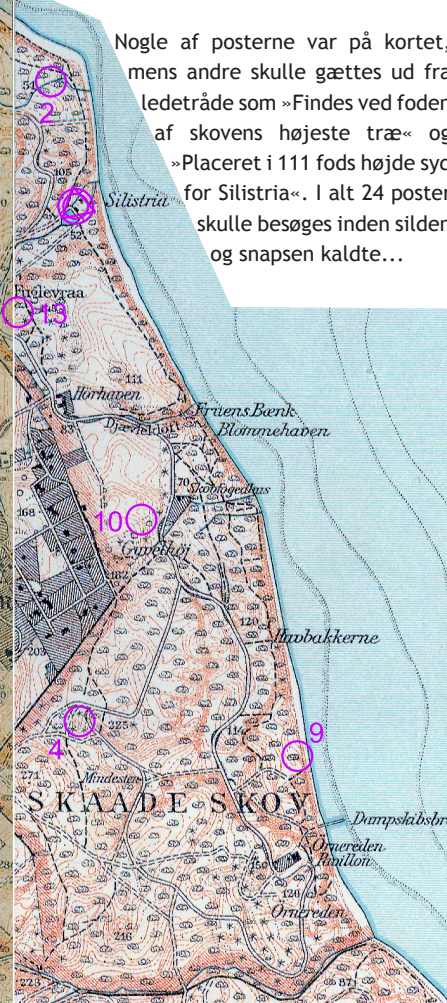
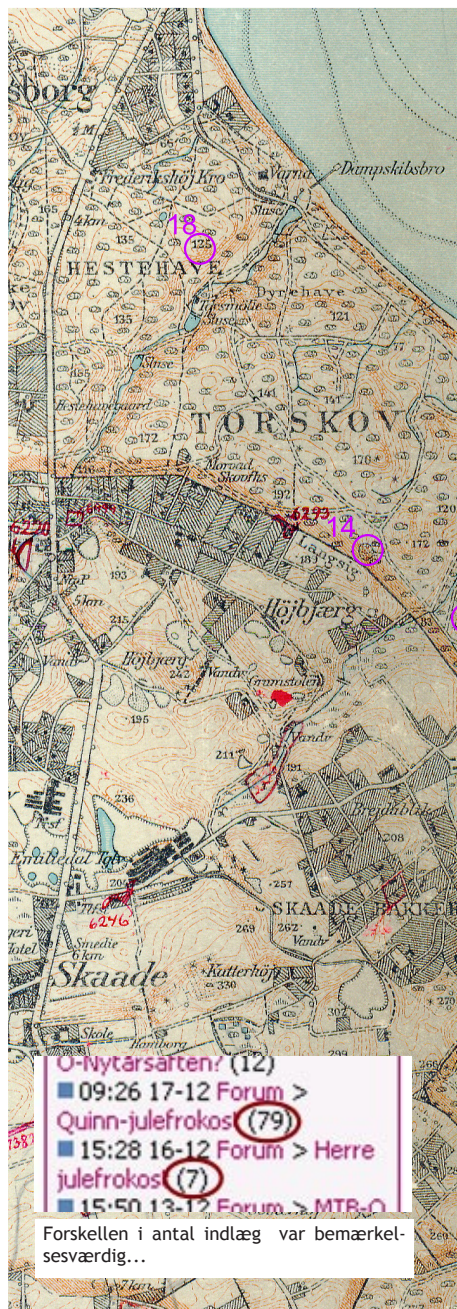


MOE & BRØDSGAARD
- kompetent og engageret rådgivning

Herrejulefrokost 2007

Julefrokosten 2007 vil ikke mindst blive husket for udfordringen i det traditionelle julefrokostløb: Et kort fra 1875, rettet 1933, og med mere eller mindre besværlige postdefinitioner.

Nogle af posterne var på kortet, mens andre skulle gættes ud fra ledetråde som »Findes ved foden af skovens højeste træ« og »Placeret i 111 fods højde syd for Silistria«. I alt 24 poster skulle besøges inden silden og snapsen kaldte...



- O-Nytårsarten? (12)
- 09:26 17-12 Forum >
- Quinn-julefrokokst (79)
- 15:28 16-12 Forum > Herre julefrokokst (7)
- 15:50 13-12 Forum > MTR-O

Forskellen i antal indlæg var bemærkelsesværdig...



Din klub har brug for dig!

I 2008 har klubben en række arrangementer, som selvfølgelig ikke kan gennemføres uden hjælpere. Kig på nedenstående liste og overvej, hvad DU kan hjælpe med.

12/3 Natugle i Risskov

12/4 Dansk Park Tour i Mindeparken

11/5 Femina Kvindeløb i Mindeparken

7/9 Djurslandsløb i Gjern

13/9 (2009) DM Lang i Linå Vesterskov

Der mangler funktionsledere samt - for Djurslandsløbets og DM Langs vedkommende - banelæggere og stævneledere. Og så mangler der selvfølgelig også en række »menige« hjælpere.

Kan og vil du hjælpe med et af disse stævner, så henvend dig til et bestyrelsesmedlem eller løbsudvalget (se kontaktinformation foran i Pan-Posten).



Henrik Jørgensen

Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
Februar			
tirsdag	19	Bakketur	DT
torsdag	21	Vintercup Finale	OL
tirsdag	26	Intervaller	INT
torsdag	28	10-Mila træning	OL
Marts			
mandag	3	Styrketræning	
tirsdag	4	Distancetræning	DT
torsdag	6	Orienteringstræning	OL
mandag	10	Styrketræning	
tirsdag	11	Intervaller	INT
torsdag	13	Orienteringstræning	OL
tirsdag	18	Bundtur	LK
torsdag	20	Påskejog	LK
tirsdag	25	Bakkeintervaller	INT
torsdag	27	Orienteringstræning	OL
April			
tirsdag	1	Intervaller	INT
torsdag	3	Orienteringstræning	OL
tirsdag	8	Bakketur	DT
torsdag	10	Orienteringstræning	OL
fredag	11	Tiomilat træning	OL
tirsdag	15	Terræntintervaller	INT
torsdag	17	Orienteringstræning	OL

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

Dog er styrketræning om mandagen kl. 20.30 på Holme Skole (pige-gymnastiksalen)

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
5/3	C	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Natugle 1	26/2
7/3	B	Vester Thorup	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages, fortr.	29/2
8/3	A	Bulbjerg	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	29/2
9/3	A	Vester Thorup	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	29/2
12/3	C	Risskov	OK Pan	Natugle 2	5/3
20-22/3	C	Fanø	OK Esbjerg	Påskeløb	
26/3	C	Finderup	Viborg OK	Natugle	
28/3	A	Gadevang	FIF Hillerød m.fl.	Spring Cup	19/2
29/3	A	Gribskov Syd	FIF Hillerød m.fl.	Spring Cup, SRL, WRE	19/2
30/3	A	Gribskov Syd	FIF Hillerød m.fl.	Spring Cup	19/2
2/4	C	Palsgård	Horsens OK	Natugle	25/3
5/4	A	Stendal-Ulvedal	Karup OK	DM Nat	22/3
6/4	A	Århus Universitetshospital	Aarhus 1900	DM Sprint, SRL, JRL	21/3
12/4	C	Mindeparken	OK Pan	Dansk Park Tour 2	6/4
13/4	B	?	Skive AMOK	1. division	
18/4	C	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	NJM-Lang	
27/4	B	Bjerre Skov	Horsens OK	KUM udtagelse	18/4
1/5	C	Marselisborg/Fløjstrup	OK Pan	Kr. Himmelfartsløb	
1/5	C	Linddale	Mariager Fjord OK	NJM-Stafet	
3/5	A	Gribskov Mårup	Tisvilde Hegn OK	SM Stafet	25/4
4/5	A	Store Dyrehave	Allerød OK	SM Lang	25/4
18/5	B	Tornby Klitplantage	OK Vendelboerne	2. Division	2/5
21/5	C	Ikast	Herning OK	Dansk Park Tour 3	
25/5	B	Silkeborg Vesterskov	Silkeborg OK	Divisionsmatch	
4/6	C	Marielund Syd	Kolding OK	Dansk Park Tour 4	
8/6	C	Søndermarksskoven	OK Snab	Vejlestadefet	

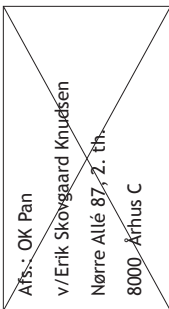
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
23/2	Marselis Nord*	Kent Lodberg, Stine Bigum	Silistria	
1/3	Lisbjerg	Århus 1900		
15/3	Norringure	Mangler arrangør!		
22/3	(Påskeløb)			
29/3	Rathlousdal*	Bent Nielsen, Finn Hother, John Holm		
6/4	Risskov			DM Sprint
12/4	Mindeparken	Kurt Lyndgaard	Mindelunden	DPT 2
19/4	Göteborg			Klubtur
23/4	Vestereng*	Mangler arrangør!	Dansk Firmaidræt	
1/5	Marselisborg			Kr.Him.-løb

Løb i *kursiv* er åbne løb - tilmeld dig gennem O-service.

Starttid: Kl. 13.00-13.30 for lørdagsløb
Kl. 17.30-18 for onsdagsløb (fra april)

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