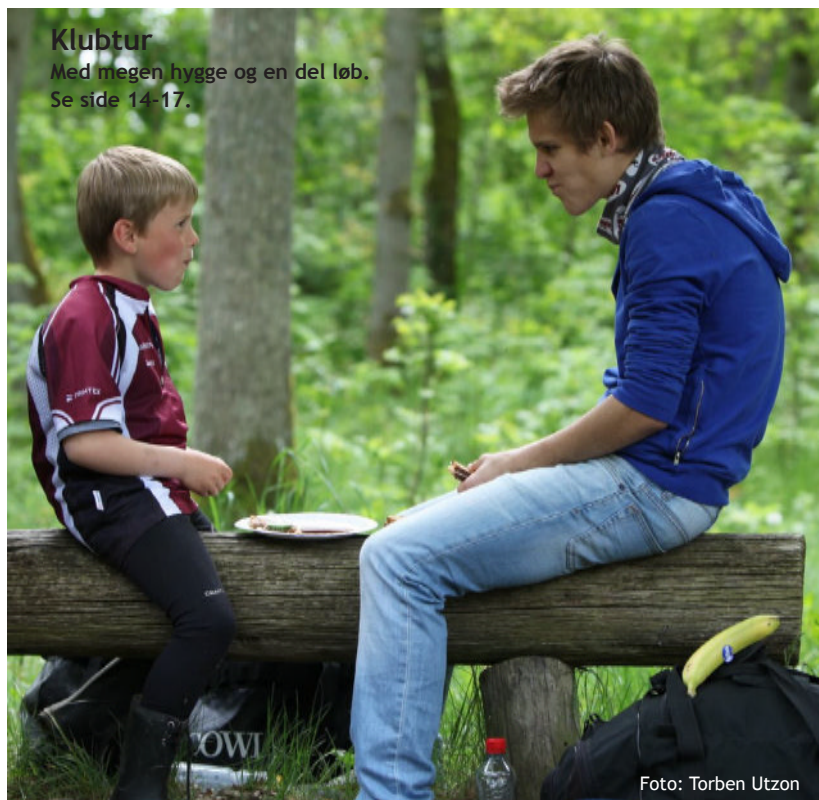


Pan-Posten

Nr. 636 - Juni 2009



Klubtur

Med megen hygge og en del løb.
Se side 14-17.

Foto: Torben Utzon

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 1.200,00	
	Senior 655,00 (indtil 25 år, dog 535,00)	
	Junior 290,00	
	Abonnent 270,00	

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	Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2147 5277
Ungdomsudvalg	Christian I. Overvad, overvad@mobilixnet.dk	8611 4271
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	Hans Christiansen, hrc@tdc.dk	8657 1312

Pan-Posten Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
-------------------------------	--	-----------

Trænere

Klubtrænere	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2042 1544 2147 5277
Ungdomstrænere	Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com Gry Johannsen, gry_johannsen@hotmail.com Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	5184 4233 6169 5461 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

Det tager kun 5 min...	3
Klubnoter	5
Slaget på Grathe Hede	6
Femina Kvindeløb	7
Klubtur til Tiomila i Skåne	8
Dagbog fra Tiomila	12
Hvor stor er en stor sten?	14
DM Sprint Vordingborg	18
Wild West anno 2009	22
Nye konkurrencedragter	25
Træningsplan	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
637	24/8 World Games Diverse verdensmesterskaber Sommerløb MTB-O EM	august/september
638	8/10	oktober
639	26/11	december

Det tager kun 5 minutter...

I nogle måneder har jeg været mere eller mindre frivillig orienterings-afholdende pga. en skade i hælen. Det betyder, at jeg har været henvist til sofa-rollen i årets to første danske mesterskaber, DM Nat og DM Sprint. Så for en gangs skyld kan jeg ikke udtale mig om kort og baner og det øvrige arrangement, men kun "kloge" mig over resultatformidlingen på nettet.

Er der nogen, der ved noget?

Med præmieoverrækkelse planlagt til kl. 01, så ventede jeg til næste dag med at kigge efter resultater fra DM Nat i Søborg Bjergskov. Det var klogt. Jeg kunne endda sove længe - meget længe - før det gav mening at kigge efter resultaterne. Allerede om morgenen begyndte sultne sofa-løbere at spørge og råbe efter rygter og resultater på o-snak. Hvor er resultaterne? Hvem vandt? Og selv om hverken DOF's hjemmeside eller orientering.dk er specielt hurtige til at bringe resultater, så nåede begge at bringe nyheder om vinderne af eliteklasserne.

Først lidt ud på eftermiddagen - mere end 12 timer efter præmieoverrækkelsen - kom der endelig resultater på løbets hjemmeside. Stræktider kom først om mandagen så vidt jeg husker - i hvert fald for sent til at det egentlig var interessant, selvom det så både var i Splitsbrowser og Winsplits. Og egentlig mangler jeg også banerne for virkelig at kunne nørde stræktiderne.

Der manglede bare storskærmen

Præcis ved første start kl. 12 sad jeg parat og var klar til at følge DM Sprint - hjemmefra. Jeg havde fravalgt cola og popcorn, men ellers var det bare at følge slaget - med opdatering hver 10. sekund. Der var nemlig "live" resultater fra stævnepladsen ved Gåsetårnet i Vordingborg.



Godt nok var der ikke opdaterede resultater hver 10. sekund, men alligevel kunne jeg fint følge med.

Omtrent samtidig med at sidste løber startede opdagede jeg, at banerne var kommet på nettet - og i en fin kvalitet - og kort efter målgang var de samlede resultater klar, inkl. stræktider. Alt sammen præsenteret på en lækker og let tilgængelig hjemmeside. Så var det bare at gå i gang med stræktids- og banenørdriet.

Dagen efter var der DM Ultralang i Nordsjælland. Træerne voksede ikke ind i himlen: Resultaterne kom først på nettet efter kl. 21 om aftenen...

Det tager kun 5 minutter

Kun streaming af speakerlyd eller video og live GPS-tracking - og så er vi på niveau med et VM - kan vist overgå oplevelsen fra DM Sprint. O-63 har sat ny standard i, hvordan et DM kan formidles på nettet.

Mindre kan gøre det, men resultater bør altså være på nettet hurtigst muligt efter et dansk mesterskab. Det tager kun 5 minutter med en GPRS telefon - og det er næsten lige så vigtigt som gode kort og baner. Det skylder man både os sofa-atleter og eventuelle historier til lokalpressen.

Det er i hvert fald et område, stævnekontrollanten til et DM skal interessere sig for.

/Kell

Hvad er orienteringsløb?

DM 2009 \ LIVE resultater \ H40

H40

Første start: 15:02

Pl	Navn	Klub	Tid
1	Carsten Thyssen	Horsens OK	0:17:27
2	Bjarne Hoffmann	OK Pan Århus	0:18:00
3	Claus Grøn Lyngby	OK GORM	0:18:03
4	Tim Falk Weber	Tisvilde Hegn OK	0:18:11
5	Brian Breumlund	Silkeborg OK	0:18:44
6	Bo Simonsen	FIF Hillerød Orientering	0:19:09
7	Rasmus Ødum	OK Øst Birkerød	0:19:10
8	Rolf Valery	Tisvilde Hegn OK	0:19:19
9	Helge Tillingsoe	D.S.R. o-sektion	0:21:17
10	Kristian Edsen	Nordvest OK	0:23:25

Opdateret: 16:49:56 25-04-2009
Resultatlisten er foreløbig og opdateres automatisk.

Hovedsponsorer

Sportigan

VORDINGBORG KOMMUNE

Nybolig

Vordingborg Bank

Landmålergården

DOF-Sponsor

Flot, professionel og indbydende! Live resultater fra DM Sprint i Vordingborg.



DM Lang

Stævneleder John Holm mangler ca. 20 hjælpere til DM Lang den 13/9 i Linå Vesterskov.

Så kontakt ham, før han kontakter dig!

E-mail: john.holm@email.dk

Telefon: 8615 5228

DPT i Hasle Bakker

Hvis du ikke skal hjælpe med at arrangere, kan det fortsat lige nås at melde sig til Dansk Park Tour i Hasle Bakker.

Tilmeldingsfrist er 12/6.

Beierholm

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

Divisionsmatch

Sted: Uhrehøj/Myrhøj

Dato: 20. september

Der afgøres det, hvem der skal repræsentere Nordkredsen i landsfinalen i Jægersborg Hegn den 4/10.

Vær med til at sikre, at det bliver OK Pan - sikkert sammen med Silkeborg OK - ved at møde op og løbe en bane.

2010

Forudsat at vi bliver i 1. division, så er næste års divisionsmatcher:

18/4: Rold Nørreskov

19/9: Ukendt, men Herning OK er arrangør.

Arrangementer 2010

På Nordkredsens klubledermøde blev terminslisten for 2010 præsenteret. OK Pan arrangerer følgende løb næste år:

10/3: Natugle 2, Lisbjerg

13/5: Kr. Him. løb, Storskoven

22/5: Dansk Park Tour, Universitetsparken

29/8: Midgårdssormen, Marselisborgskovene

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten



Kell Sønnichsen

Der skues ud over heden. Man kunne følge »slaget« de første par poster efter start.

Slaget på Grathe Hede

Alene navnet antyder historiens vingesus. Her afsluttedes borgerkrigen om kongemagten mellem Svend, Knud og Valdemar ved Slaget på Grathe Hede den 23. oktober 1157.

Godt 850 år senere - 3. maj i år - var der endnu et slag, nemlig 1. divisionsmatch mellem Aalborg, Horsens, Silkeborg og Pan. De fleste kender skoven som Kompedal Plantage - måske landets kedeligste: flad og med et skakbræt af stier og hugninger tilsat enkelte lyngområder. Den var nu blevet udvidet med en østlige del - Grathe Hede - uden at det har bibragt kortet med øget kompleksitet.

Både banelængder og kilometertider afspejlede dette. Christian Christensen vandt f.eks. bane 1 på 9,6 km på blot 43.19. Det giver en kilometertid på 4,5 min/km! I det gamle DOS-baserede løbsprogram, LOEB, ville det have givet en diskvalifikation med begrundelsen »usandsynlig tid«.

Vores »hær« var ikke stor - blot 58 deltagere - men alle mødte op og alle gennemførte. Det er vist ny rekord i Pans divisions-historie. Det var det første løb, hvor de nye klubdragter kunne luftes, og det blev de i høj grad.

Om det var klubdragterne, der gjorde udslaget, er usikkert, men ud over Christian blev det til 5 banevindere: Kenneth Skaug (bane 2A), Signe Søes (bane 2B), Flemming Nørgaard (bane 4A), Mads Møller Skaug (bane 7A), Rikke Ivarsen (bane 7B). Som sædvanlig - desværre - var det på bane 5 og 6, vi var svagest.

Det samlede resultat blev uafgjort mod Silkeborg, mens vi vandt over Horsens og Aalborg. Det betyder, at både Silkeborg og Pan har 5 matchpoint med til næste match - og det sandsynligvis bliver os to der skal repræsentere nordkredsen i divisionsfinalen i Jægersborg Hegn.

Resultat

OK Pan-Silkeborg OK 99-99

OK Pan-Horsens OK 107-90

OK Pan-Aalborg OK 121-60

I 1157 vandt Valdemar. Senere bankede han venderne, indtog Rügen, byggede flere fæstningsværker og blev kendt som Valdemar den Store.

FEMINA

KVINDELØB 2009

10 års jubilæum



Sten Ejning

Årets løb blev endnu en succes i arrangementets 10-årige historie. Med 4.000 deltagere blev der sat ny deltagerrekord.

Det er et stort arbejde, at få et arrangement af denne størrelse afviklet på en tilfredsstillende måde, hvor vi især skal lægge vægt på, at de mange deltagere og deres medbragte familiemedlemmer og supportere får en god oplevelse.

Vi har været omkring 20 personer involveret i planlægningsfasen, som egentlig starter allerede i august måned med aftaler med Femina, de andre klubber og Ultimate.

Tidligt udsolgt

I slutningen af januar rundsendte vi en mail om løbet til alle deltagere fra året før. Dette gav de første 1.000 tilmeldinger.

Herefter fortsatte markedsføringen med udsendelse og omdeling af brochurer og plakater, og i ugen efter påske (ca. 3 uger før løbet skulle finde sted) havde vi udsolgt.

Pakning og pakning

Op til løbet var der 2 store opgaver, der skulle løses. Alle startnumre og chips skulle pakkes i kuverter, hvilket Panisterne klarede.

Gaveposerne skulle pakkes. I år havde vi lavet en aftale med Unge Hjem Efterskole om, at de skulle pakke poserne for os. Det er en kæmpe opgave, og det blev et rigtigt fint samarbejde,

som vi håber, vi kan fortsætte de kommende år.

Opsætning af stævneplads

Lørdagen før selve dagen stod den på indretning af stævnepladsen i Mindeparken, og det var også om lørdagen at de 4.000 gaveposer skulle fragtes fra Unge Hjem Efterskole til Mindeparken.

Vi var for få hjælpere til dette arbejde, men dem der deltog, gik til opgaven med godt humør.

Det var ligeledes svært at få samlet det vagthold, der skulle overnatte i teltet i Mindeparken, men det lykkedes i sidste øjeblik.

Godt vejr - god oplevelse

Søndag morgen var vi begunstiget af godt vejr, hvilket gjorde oplevelsen for deltagere og hjælpere til en ren fornøjelse.

Antallet af hjælpere på selve dagen var i orden, og afviklingen af løbet gik godt selv om vi havde undervurderet tidspresset på nummerudleveringen.

Nedtagning af stævnepladsen gik ligeledes fint, således at vi allerede kl. 15.00 var klar til at forlade Mindeparken i pæn, opryddet stand.

Vi har endnu ikke afsluttet regnskabet for løbet, men resultatet bliver et pænt tilskud til klubben og til vores store aktivitetsniveau.

Uden opbakning fra klubbens medlemmer og uden den store arbejdsindsats mange af klubbens medlemmer har ydet, ville vi ikke være i stand til at gennemføre arrangementet.

Tak til alle for en flot indsats.



Torben Utzon

Tiomilastævnpladsen.

Klubtur til Tiomila i Skåne

Årets Tiomila blev i år afholdt tættere på Danmark end nogensinde før, nemlig ved Ljungbyhed ca. 45 min kørsel fra Helsingborg. Turen fra Århus kunne klares på ca 3.30 timer iflg. pålidelig kilde. Pan stillede med rekordmange løbere: 60 stk fordelt på 10 hold: 3 herrehold, 3 damehold, 3 ungdomshold samt et hold i åben klasse.

Indtil en uge før stafetten var der tilmeldt 66 løbere, og dermed var der 6 i overskud. 11 afbud i løbet af den sidste uge gjorde det dog til lidt af en opgave at få fyldt holdene op, men lørdag var alle hold intakte og klar til start - de fleste iklædt Pan's nye klubtøj.

Fortræning

Traditionen tro valgte en stor del deltagerne at tage afsted torsdag eller fredag for at få lejlighed til at løbe en eller flere træninger i relevant terræn.

Vores base i dagene før stafetten var en hytte i Stenestad, ca 20 km fra Tiomila. Her blev der trænet, slappet af og spist kager og lösgodis i imponerende mængder. Vejret viste sig fra sin bedste side på det meste af turen: Sol og op imod 20 grader. Dog skal det nævnes at temperaturen på stævnpladsen lørdag nat nærmede sig 0 grader...

Åben klasse

Lørdag morgen var der afgang til Tiomila-stævnpladsen hvor første programpunkt var den åbne stafet med start kl. 10.45.

Pan stillede med et enkelt hold bestående af Christian I Overvad, Trine Nielsen og Hans Bloch. Det er lidt uklart hvordan holdet klarede sig. Der var nogen misforståelser med briknumre og indlæsning af en brik så der ikke fremgår



Serios stening i Stenestad...



»Vi er bare så klar! Sker der snart noget?«



Åben klasse starter med Christian I. O. i fin stil på højrefløjen (Foto: Tiomila).

nogen tider for holdet på resultatlisten. Mig bekendt gennemførte alle dog deres etape i fin stil.

Ungdomsstafetten

Kl. 12.30 var det tid for ungdomsstafetten. Her stillede Pan med 3 hold á 4 løbere. Holdene var sat så de forventedes at være jævnbyrdige.

På den baggrund var det imponerende at det bedste hold blev placeret så flot som nr. 21 blandt de 276 hold. De 2 øvrige hold blev desværre disket pga. fejlklip og et manglende klip. Generelt løb alle dog imponerende flot - allermest imponerede Mikkel Sørensen på

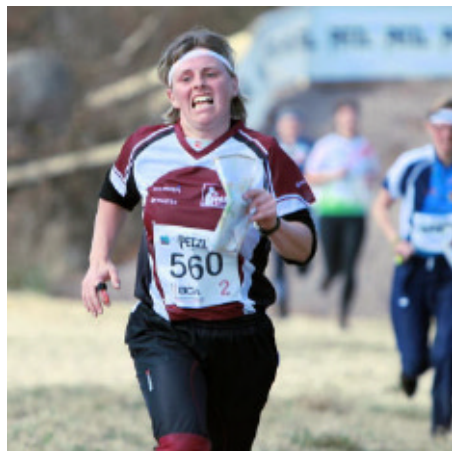


Vanessa McGrail klar til at løbe første tur på damestafetten.

sidsteturen, hvor han havde den 3. bedste tid (6 km - 38.52 min.)

Damestafetten

Damestafetten startede kl. 13.45, og her stillede Pan også med 3 hold (å 5 løbere). 1. holdet imponerede stort - specielt gik det stærkt på de 3. første ture, hvor juniorlandsholdsløberne Zenia Mogensen, Marie Hauerslev og Stine Hagner løb. Alle 3 havde placeringen 29 på deres respektive tur (blandt 334 hold) og inden de 2 sidste ture var placeringen så fin som nr. 25 blot 9.51 minutter efter det førende hold.



Pernille Vous kæmper til sidste blodsdråbe...

På de to sidste ture løb Mette Hjerrild og Nanna Dybdal nogle stabile ture, dog uden chance for at følge med de bedste hold (disse hold gemmer som regel deres bedste løbere til de sidste ture). Til slut endte holdet med en flot placering som nr 62 - præcis 100 placeringer bedre end sidste år!

De to øvrige hold (der var sammensat jævnbyrdigt) havde stafetten igennem et tæt kamp om hvem der var bedst. Til slut endte 3. holdet med en placering som nr. 161 mens 2. holdet kom i mål mindre end 5 min efter som nr. 173.

På det svenske hold IFK Lidingö SOK løb Signe Søes sidstetur, og hun havde bedste etapetid af alle! Holdet endte som nr. 9. På 8. pladsen



Herrestarten. (Foto: Tiomila)



Signe løb bedste tid på sidste tur.

fandt man i øvrigt et andet "danskerhold": Ulricehamns OK med Ida Bobach, Signe Klinting og Maja Alm på holdet. Vinder blev Halden SK fra Norge.

Herrestafetten

Efter mørkets frembrud var det kl. 21.30 tid for Herrestafetten. 349 hold stod klar på startlinien - heriblandt 3 Pan-hold.

Pan var på dette tidspunkt kun 20 sek. efter legendariske Halden SK, der var udråbt som den store favorit.

I forhold til tidligere år var Pans førstehold noget svækket, da vores bedste løbere (René Rokkjær, Claus Bloch og Christian Christensen) i år valgte at stille op for deres udenlandske klubber. Pans førstehold, der bestod af 3 H40-løbere, 1 H35-løber, 2 juniorløbere samt 4 H21-løbere forventedes dog på en god dag (læs: nat) at kunne komme med i top-50.

Stafetten startede meget fint for Pan, og efter 4. tur (langa natten) var placeringen nr 31 og afstanden til det førende hold var mindre end 18 minutter.



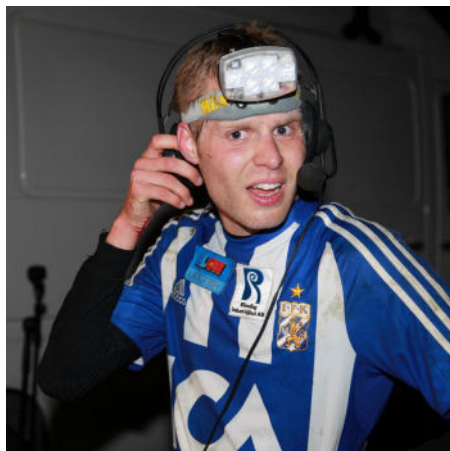
Rasmus Djurhuus, som internationalt løber for Kristiansands OK, var først i mål efter Lange Natten. Kristiansands OK vandt også samlet.

Pan var på dette tidspunkt kun 20 sek. efter legendariske Halden SK, der var udråbt som den store favorit. Specielt imponerede Flemming Jørgensen med en flot 2. tur, hvor han fik en etapeplacering som nr. 38 og løb holdet 17 placeringer frem. På de sidste 6 ture blev der leveret stabile indsatser uden mirakler, og til slut kunne Emil Thorsen løbe i mål som nr. 50 (bedste danske hold!).

Pans to øvrige herrehold kom ligesom førsteholdet fint fra start, og efter 4 ture var placeringerne henholdsvis 136 og 192. Desværre kom 3. holdet til at tage et forkert kort efter 4. tur, så dette hold blev derfor diskvalificeret. Andetholdet løb generelt fornuftigt på de sidste 6 ture, og til slut endte det med en placering som nr. 168. Hvis nogle løbere fra 2. og 3. holdet skal fremhæves må det være Palle Korsbæk (nr 66 på 1. tur mindre end 5 min efter de førende) og Jakob Edsen (nr 63 på 8. tur 4.59 min efter bedste tid.)

Danskerresultater

Vinder af herrestafetten blev for 2. år i træk Kristiansands OK med Rasmus Djurhuus og Christian Bobach på holdet.



Christian Christensen (IFK Göteborg internationalt) imponerede ved at hente 5 minutter på teten på Lange Natten. Han har 9 strækvindere ud af 36 mulige - og blot 5 sekunder fra at have to mere.

IFK Göteborg blev nr. 5 - her imponerede Christian Christensen stort ved solo at indhente mere end 5 min på de førende på den lange nat-tur. Christian har bedste stræktid på 6 af de første 12 poster og er også klart hurtigst samlet!

På 7. pladsen kom "danskerholdet" Pan Kristianstad med Claus Bloch på holdet (foruden Rune Olsen, Michael Sørensen, Rasmus Søes og Jamie Stevenson).

IK Hakarpspojarna (med en flot løbende René Rokkjær på 2. tur) sluttede som nr. 9.

Billeder

Fotos fra årets Tiomila kan ses på

<http://picasaweb.google.dk/tutzon/Tiomila2009>

Samtlige resultater kan ses på Tiomilas hjemmeside, www.10mila.se.



Dagbog fra Tiomila

Lørdag den 18 april, ca. kl. 11

Vi fire ankom til årets Tiomila efter ca. 5 timers kørsel. Ud af den tætpakkede polo, væltede Gry Johansen, Christoffer Grøn, Emil Thorsen og jeg. Vi var lidt møre efter at have siddet indespærret i bilen i næsten 5 timer, kun afbrudt af en enkelt tissepause.

Vi kunne næsten ikke vente med at komme ud og prøve kræfter med det skånske terræn. Men vi måtte pænt vente, da damestafetten først skulle starte kl. 13.45 og herrestafetten 21.30.

Kl. 12.30

Jeg havde brugt den første 1½ times tid på at traske stævnepladsen rundt, set på opløb, publikumspost, kortskifte og den store sportsbutik, der havde mange gode tilbud, især da den svenske kr. lå omkring kurs 65.

Startskuddet gik og 276 ungdomsløbere blev sendt i skoven. Det så lidt vildt ud, da de skulle passere 3 diger, inden de kunne løbe i skoven. Fik en lille knude i maven, da det gik op for mig, at det var min tur ni timer senere.

Ungdomsstafetten gik ikke som Emil og Gry, der er ungdomstrænere, havde håbet på. Pan 1 og Pan 2 blev disket, mens Pan 3 kæmpede sig op på en flot 21. plads.

Kl. 13.45

Klokken nærmede sig 13.45, hvor damerne skulle sendes i skoven. Folk stod tæt pakket, for at se 334 kvinder løbe i skoven. Det var jo ikke et syn, man så hver dag.

Pan 1 var med i top 30 de første 3 ture, men



Kortnorden i madteltet. Tiomilafeberen begynder at sætte ind... (Foto: Torben Utzon).

tabte lidt på de 2 sidste ture, og endte på en 62. plads.

Kl. 18.00

Efter 7 timer under den brændende aprilsol, begyndte temperaturen at falde. Folk stimlede sammen i madteltet. Aftenens menu stod på pasta/kartoffelmos med kødsovs.

Sommerfuglene begyndte så småt at melde sig. Fik en 1½ times tid på langs inden omklædningen.

Kl. 20.30

Temperaturen var nu faldet til lige omkring frysepunktet, og stævnepladsen begyndte at live op.

Nervøsiteten begyndte, at vise sig fra min side og 10 min. før start blev brikken clearret for 3. og sidste gang. Der var lys i pandelampen samt i den ekstra lampe, som var monteret bagpå batteriselen. Kompasset sad på venstre tommeltot, ekstrakompasset i baglommen på tightsene og brikken sikkert sat fast på højre hånd.

Kl. 21.29

Jeg stod skulder mod skulder midt i feltet af det 349 mands store felt. 349 fuldt fokuserede herrer, som næsten alle ville være først ved



»Startskuddet lød, feltet spurtede af sted, med mig midt inde i det. Folk skubbende og masede. Det gjaldt bare om at holde sig oprejst. (Foto: Torben Utzon)

startpunkt. Startpunktet som lå 500 m herfra, med 3 dige-overgange. Det blev 500 m spurt for sit liv.

Startskuddet lød, feltet spurtede af sted, med mig midt inde i det. Folk skubbende og masede. Det gjaldt bare om at holde sig oprejst. Hov... Der var den første, der mistede balancen. Jeg nåede lige at undgå at træde på ham.

Her var der ikke noget med at stoppe op og hjælpe. Nej, der var kun en vej, og det var fremad. Jeg trak helt ud i højere side, hvor folk ikke løb så tæt. Derved undgik jeg, at blive klemt ved indsnævringerne til dige-overgangene. Pulsen var helt i vejret, og jeg havde svært ved at trække vejret på grund af al den støv, der hvirvlede op i luften.

Jeg nåede skovkanten. Puha så var det værste overstået. Nu manglede jeg bare de sidste 12,5 km. Trods den høje fart formåede jeg,



Det blev en temmelig kold nat, men humøret var højt. (Foto: Torben Utzon).

at komme rundt på banen uden de helt store bom. Jeg kom i mål ca. 5 min. efter teten, og sendte Martin Hansen i skoven.

Kl. 02.00

De første på Lange Natten blev sendt i skoven. Temperaturen var minus *kold*. Jeg var på vej i seng, da jeg hørte speakeren sige, at Christian Christensen var ved at hente ind på teten.

Jeg mødte Gry og Jeppe Borch, som også var helt oppe at køre over Christians løb. Sammen fulgte vi ham på storskærmen, mens han alene satte teten af på langstrækket. Det var den mest spændende Lange Natten jeg havde fulgt.

Kl. 05.45

Nu kunne jeg simpelthen ikke mere. Trods sokker, langt undertøj, halskrave, hue og handsker frøs jeg stadig. Jeg kom i tanke om, at sportsbutikken havde soveposer på tilbud. Soveposer der kunne tåle ned til minus 20 grader. Det var alle pengene værd.

Kristiansand OK vandt efter en flot afslutning på de sidste 2 ture. Pan 1 endte som nr. 50 og som det bedst placerede danske hold.

Kl. 12.00

Vi vendte snuden mod Danmark, og var meget trætte, men glade efter en weekend med mange gode oplevelser.

I mit tilfælde blev jeg lige 2800 svenske kr. fattigere på turen hjem, da jeg blev stoppet i en fartkontrol i den første by vi skulle igennem. Det var heldigt, at den svenske kr. var så lav.

Inden vi forlod Sverige gjorde vi et stop ved den nærmeste ICA. For man kunne jo have været i Sverige uden at spise lösgodis.



Hvor stor er en stor sten?

eller: Hvad en nybegynder erfarede i Sverige på OK Pans Klubtur til Åhus, maj 2009.

Afgang fra Århus stadion klokken 7 fredag morgen - kaffe og rundstykke i bussen og så en lille lur. Frokost-stop i Køge, en sidste løber samles op i Tårnby, og så når vi Sverige.



Lösgodis under angreb. (Foto: Torben Utzon).

Næsten fremme ved højskolen gør vi stop for klubturens første løb - stormløbet mod lösgodis-væggen, hvor der provianteres i enorme mængder, imponerende er mængden af lösgodis et femårsbarn kan sætte til livs. Således udrustede til en weekend med et højt energiforbrug fortsætter vi til højskolen.

Fredag: to løb

Efter en hurtig fordeling af værelser og tøjskift går turen til 'Gropahålet', ikke langt fra højskolen, der er udgangspunkt for det første træningsløb. Landskabet minder mig om Nordjylland. Jeg vælger at lægge lidt blødt ud med en kort, let rute, hvor jeg får baghjul af de helt unge løbere. Det går fint uden de store vanskeligheder, og jeg har mod på mere.

Den skemalagte aftensmad mellem fem og seks sætter visse krav til tidsplanen, men der bliver lige en halv time til at slå mave inden en 'Flying Mile' i flyvende stil. Den tidlige middag



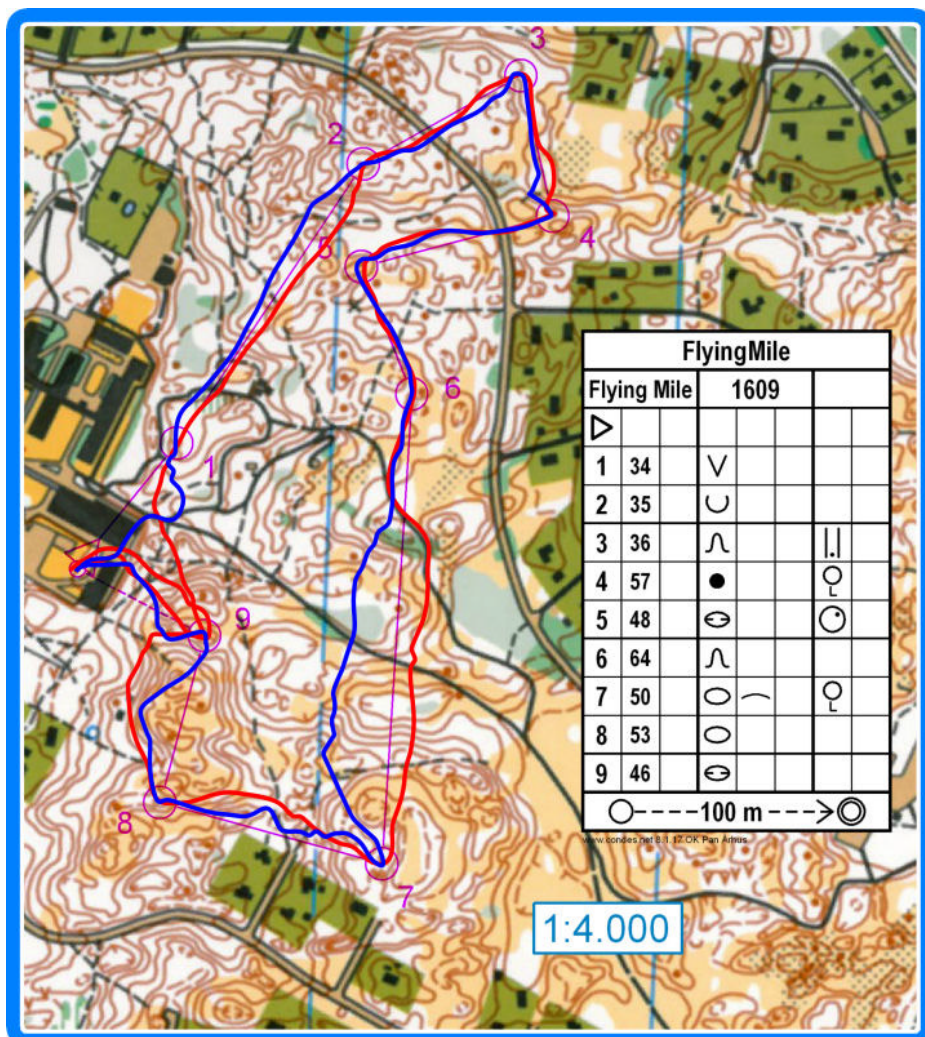
Terræntur under kyndig vejledning af Signe Søs. (Foto: Torben Utzon).

sikrer, at der er god plads i maven senere på aftenen til hjemmebag, kaffe og godis.

Lørdag: tre-fire løb

Lørdag går turen til 'Balsberget' lidt nord for Kristianstad. Regnevej. Efter en terræntur, hvor jeg under kyndig vejledning fra Signe Søs får gennemgået lidt af de, for nogle, nye aspekter ved det svenske løbsterræn (det hele er jo relativt nyt for mig), kaster jeg mig ud i den mellemsvære 4,7 km lange rute. Jeg synes det går meget godt, velvidende at jeg ta'r det sikre valg; den lidt længere tur rundt på stien. Jeg havner lidt i noget rod mellem post fire og fem, det viser sig dog, finder jeg senere ud af ved at drøfte vejvalget med en af de mere garvede i gruppen, at det vist ikke rigtig kunne undgås - hmm må vist lægge de bekvemme vaner på hylden.

Efter en tiltrængt frokost, der består af kassemad i det fri og en 'Flying Half Mile' til dessert, løber klubstafetten af stabelen fra en smuk plet på halvøen 'Kjuge Kull' - et grønt plateau hævet over terrænet, 360 graders udsigt og solskin, alt i alt en fantastisk setting for denne stafet.



GPS-sporing af hhv. Signe Søes (rød) og Jan Scheel (blå). Selv en verdensstjerne får ikke en god tid til post 1, når man starter med at løbe til sidsteposten i stedet...

Alle er nu samlet heroppe, og i et lettere kaotisk mylder af barnevogne, unger og løbere prøver jeg at følge introduktionen til stafetten (tænker at det nok gi'r lidt mere mening, når først vi er i gang...)

Turens klubstafet bliver vundet i god stil af Caroline og Anders.

Vi når lige middagen på et hængende hår, og der bliver efterfølgende linet op til en 'Flying Mile' endnu en gang.

Senere på aftenen er der løbere, der prøver kræfter med Sverige i mørke. Jeg nåede lige en enkelt træning med pandelampe i marts, da jeg startede i klubben, så valget mellem natløb i Sverige og medbragt rødvin er ikke svært.



Kjøge Kull - svært område til lejrstaffetten, men også publikumsvenligt.



Hygge med barnevogne. (Foto: Torben Utzon).

Søndag: et enkelt løb

Turens sidste træningsløb søndag formiddag er i området syd for højskolen, løbsvalget falder for mit vedkommende på 7 km mellemsvær, jeg har Henriette med som skygge, og vi får en fin tur i fantastisk vejr uden de store bom (... og eftersom Henriette mener at hun har "græsset" nok dagen i forvejen er det nok meget godt). En perfekt afslutning på turen.

Det har været en weekend med masser af orienteringsløb i stigende sværhedsgrader - mon ikke jeg har lært lidt?



I hvert fald ved jeg nu at en stor sten er temmelig stor, i hvert fald øst for Øresund, og man kan sagtens løbe orienteringsløb på fuld mave.

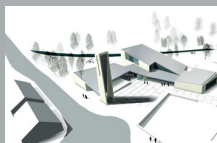
Jeg takker alle for en fantastisk tur,
jeg har nu for alvor fået
blod på 'orienterings-
tanden' og ser frem
til flere løb i
sommer.

(Foto: Torben Utzon).

Referencer:



Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



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

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

www.moe.dk



MOE & BRØDGAARD
- kompetent og engageret rådgivning



Bjarne Hoffmann

(Foto: Henrik Jørgensen)

DM Sprint Vordingborg - en øjenvidneberetning.

Le Touran var tanket, tasken pakket med nyt fancy kludtøj og da forårsvejret samtidig viste sig fra sin smukkeste side med solrigt vejr, var lænestolen også fundet frem.

Det var derfor et par glade drenge - Christian Christensen og jeg - der satte kursen mod Vordingborg denne lørdag morgen sidst i april. Snakken gik lystigt om forventningerne til dagens DM, og der skulle naturligvis samles op på alle detaljer fra 10mila weekenden og CC's legendariske Lange Nat.

Gennemtænkt og professionelt

O-63 havde fundet et spændende område omkring Gåsetårnet til DM-sprint og korttegning og banelægning var lagt i hænderne på rutinerede kræfter med erfaring fra EOC04 og NOC07 - Troels Christiansen og Asger Jensen. Hele opsætningen af stævnet virkede gennemtænkt, professionelt og publikumsvenligt, og der var sågar mulighed for at fortræne i et nærliggende terræn, der var blevet tegnet til formålet.

Eliteklasserne blev afviklet først og det var ganske publikumsvenligt at følge - lidt for venligt måske - men det skal jeg vende tilbage til. Der var knap 2000 meter til start og alle eliteløbere skulle forlade stævnepladsen inden første start.

Efter ca. 10 min. løb var der en publikumspost/stræk lige forbi opløbet og speakervognen og der var ligeledes god mulighed for at følge

løberne over kortere strækninger uden at det afslørede vigtige postplaceringer i den nærliggende botaniske have eller i de gamle ruiner. De informationer man som publikum kunne få og måske udnytte senere i sit eget løb, viste sig også at være mindst lige så forvirrende som informative. Det skal jeg også vende tilbage til.

Bom straffes

I dameklassen, der blev afgjort først, så det ved publikumspassagen ud til, at Signe planmæssigt havde lagt sig i spidsen og havde greb om guldet, med et beskedent forspring til Maja.

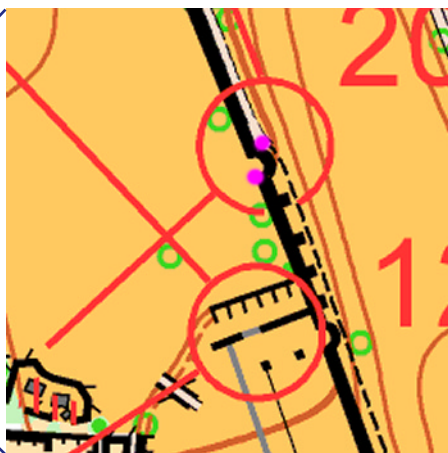
Fra målområdet kunne vi på flere af de efterfølgende stræk se Signe planmæssigt passere som de øvrige løbere, men kort før mål var der pludselig 'uorden' i sagerne og mindre bom på 3 stræk i træk af Signe, var nok til at Maja løb sig i front på næstsidste posten og problemfrit holdte forspringet i mål og henviste Signe til sølvmedaljen.



Tre små bom i træk kostede Signe Søes guld. (Foto: Torben Utzon).



Alle baner havde et kompliceret forløb omkring målområdet med mange muligheder for fejl i orienteringen. Her er det H21-banen.



Den diskuterende post 41 (nr. 20 på H21), hvor der stod en anden post ovenfor muren ved det sydlige murkæk.

Problematisk postplacering

I H21 var Mikkel Lund og Claus Bloch i særklasse og havde gevaldig krudt i stængerne denne dag. På post 16 (58), i den botaniske have (kort efter publikumspassagen), ligger de helt lige med et forspring på hele 21 sek. ('næsten' et lysår i sprint-sammenhæng) til nærmeste forfølger.

Guldet forventede man derfor afgjort mellem de to og det var derfor med nogen overraskelse at Christian Bobach derfor løb i mål som dansk mester.



Næstsidsteposten kostede Claus Bloch - eller Mikkel Lund - guldet. (Foto: Torben Utzon).

Forklaringen skulle findes på 20. og næstsidste posten, nr. 41, der var placeret nedenfor en af de gamle og høje fæstningsmure. Imidlertid var der også placeret en post ovenfor - og indenfor muren - og denne post havde mange løbere bemærket tidligere på banen og fejlagtigt bedømt som værende post 20 - og de klipper derfor denne post uden af tjekke kontrolnummeret. Det gav efterfølgende nogen debat og afstedkom også en protest under henvisning til at posterne stod for tæt, men protesten blev afvist og Christian Bobach kunne retfærdigvis kåres som mester.

Personligt kan jeg godt undre mig over, at man vælger at placere poster så tæt på hinanden - det var også tilfældet et par andre steder at posterne stod meget tæt - fordi det historisk set, altid giver anledning til 'ævl-og-kævl', og det stjæler al opmærksomheden fra, at vi hellere skulle have glædet os ubetinget over et virkeligt godt og gennearbejdet sprintkort, spændende og udfordrende baner og et i øvrigt særdeles velgennemført kvalitetsarrangement.

Mit i »dramatikken«, hvis man kan bruge det udtryk, var der desuden en vis uheldig

indflydelse på konkurrencen fra velmenende publikummer, der opdagede en række af disse fejlklip og råbte løberne an. Claus Bloch fik derved rettet op på fejlen og sikrede sig en sølvmedalje, mens Mikkel Lund, denne dag, åbenbart hverken kunne læse eller høre -

for han løb ufortrødent i mål og blev disket pga. fejlklip og smed dermed guldmedaljen.

Som den mere kuriøse kan nævnes,

at Rasmus Søes så udmærket havde hørt moderens velmenende anskrig, men ignorerede dem totalt, med henvisning til at det havde hun alligevel ikke forstand på!

Det var ikke kedeligt at være til sprint denne lørdag i Vordingborg.

Ros til banerne - trods alt

Efterfølgende skulle jeg og de øvrige publikummer så selv i aktion og på trods af diskussioner om fejlklip og postplaceringer var det ret så entydigt, at der var masser af rosende ord til banerne.

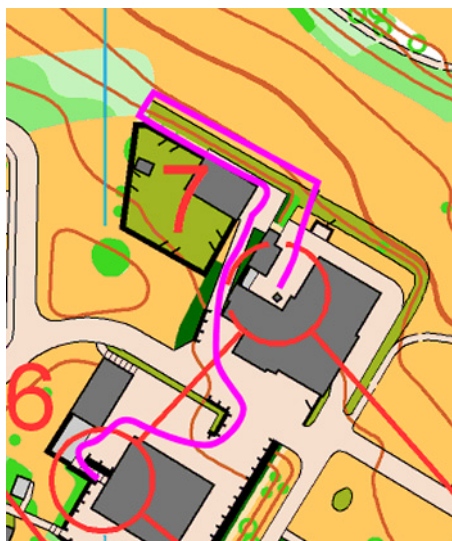


For mit eget vedkommende løb jeg en sølvmedalje i hus, men noget godt sprintløb var det ikke. Dertil lavede jeg ganske enkelt for mange fejl på en spændende og afvekslende bane og selvom jeg kom godt i gang lykkes jeg ikke specielt godt med at gennemføre mine planer.

På 3-4 vælger jeg bevidst et meget enkelt højre vejvalg, der måske er et par sekunder langsommere, men dels er de simple vejvalg ofte en god strategi i sprint - noget jeg desværre hurtigt glemte - og dels så gav det mulighed for at læse frem på banen.

Planen var ikke så dum





endda, da jeg kun taber et par sekunder på 3-4 og bringer mig i spidsen på post 5.

Første store fejl sker på post 7, hvor jeg i stedet for det simple højre vejvalg vælger at tage posten nordfra via den lille passage. Desværre kan jeg ikke se denne passage - tror der skal være noget fortov eller lignende, men det er bare et 'bette' hul i en hæk - og i stedet for et ekstra kig på kortet, vælger jeg at løbe hele vejen rundt om hækken. Tidstab på 34 sek. - en mindre katastrofe.

Strækket 9-10 har jeg ikke fået læst ordentlig og ser aldrig det bedste vejvalg. Taber 11 sek. til strækvinderen.

De sidste 9 poster i området ved Gåsetårnet går i det store hele som planlagt, men jeg kommer lidt skævt ind til post 17 i forhold til planen og da jeg så møder noget afspærring i forbindelse med de gamle mure, bliver jeg pludselig i tvivl om hvorvidt de må passeres eller ej. Det lykkes mig på uforklarlig vis at spille 39 sek. med stort set ingenting - bortset fra at være i tvivl - så det var egentlig lidt overraskende at det rakte til medalje.

Man kan også være for smart

Men det skyldes naturligvis at andres 'ulykke' kan komme en til gavn!

Af de lidt mere specielle 'ulykker' fra denne dag, skal jeg bare nævne Rasmus Ødums (RØ) problemer med nr. 50 - ja, den 'famøse' post fra H21. RØ havde jo 'luret' at der var en post både overfor og nedenfor muren. Så RØ reagerede resolut da han kom til post 11 og løb straks i sydlig retning og til nr. 41 - den nedenfor muren. Ikke ubetinget en smart beslutning, når man skal have nr. 50, den ovenfor muren, og man i kampens hede er kommet til at bytte rundt på postnummerne.

Lad mig stiltfærdigt nævne at tidstabet blev på ikke mindre end 1:17 min i forhold til strækvinderen på bare 12 sek. Et ikke ubetydeligt tidstab på ca. 650 %.

Av for den.





Wild West anno 2009

Arrangørerne af årets Wild West havde på forhånd antydnet, at årets løb ville blive lettere, hurtigere og mere reelt end normalt, og havde derfor hævet distancen fra indbydelsens ca. 25 km til 28,2 km. Det viste sig efterfølgende, at sværhedsgraden og spidsfindighederne ikke havde noget at skamme sig over i forhold til tidligere Wild West.

Jeg glædede mig specielt til dette Wild West, da det skulle gå i området ved Hald Ege, hvor jeg er vokset op. Natdelen skulle gå på Hald Ege kortet, som var det kort min bror og jeg fremstillede til Bjergløbet - det første dagløb i Danmark på orienteringskort - i 1966. Ikke lige Wild West vi tænkte på at kortet engang i fremtiden skulle bruges til...

Tilbage på skolebænken

Mødestedet var Hald Ege skole og allerede her var jeg i trygge rammer, da jeg her modtog min første skolelærdom. Stemningen var som altid god og drillende, medens lampen fik det sidste eftersyn og madposen blev fyldt op med ekstra energi.

I instruktionen stod der, at vi, efter at have løbet de første ca. 13 km på Hald Ege kortet, skulle fortsætte på en del 2 og 3, hvor det var Kort- og Matrikelstyrelsens kort fra 1921/1930 vi skulle finde frem på.

Start på gravhøj

Starten var flot og stemningsfuld med opstilling rundt om en stor gravhøj. Allerede til første post meldte det klassiske vejvalgsproblem sig: venstre, højre eller lige på. Jeg valgte - sammen med "Pan-gruppen" (som i øvrigt holdt sammen hele løbet, bortset fra Ivan, som lige



havde en strejfetur, men dog blev samlet op igen) det samme som flertallet - lige på.

Post 2 var en hugningsende, som skulle tages fra "spids" og allerede her blev feltet splittet i stumper og stykker.

På dette sted under rekognosceringen i 1966 blev jeg jaget på flugt af en grævling.

Kortet var, alderen taget i betragtning, rigtig godt og afstedkom ikke de helt store problemer med undtagelse af post 14, hvor kun kurverne passede, og da det samtidig var tæt skov, havde de fleste store bom her - inklusive "Pan-gruppen".

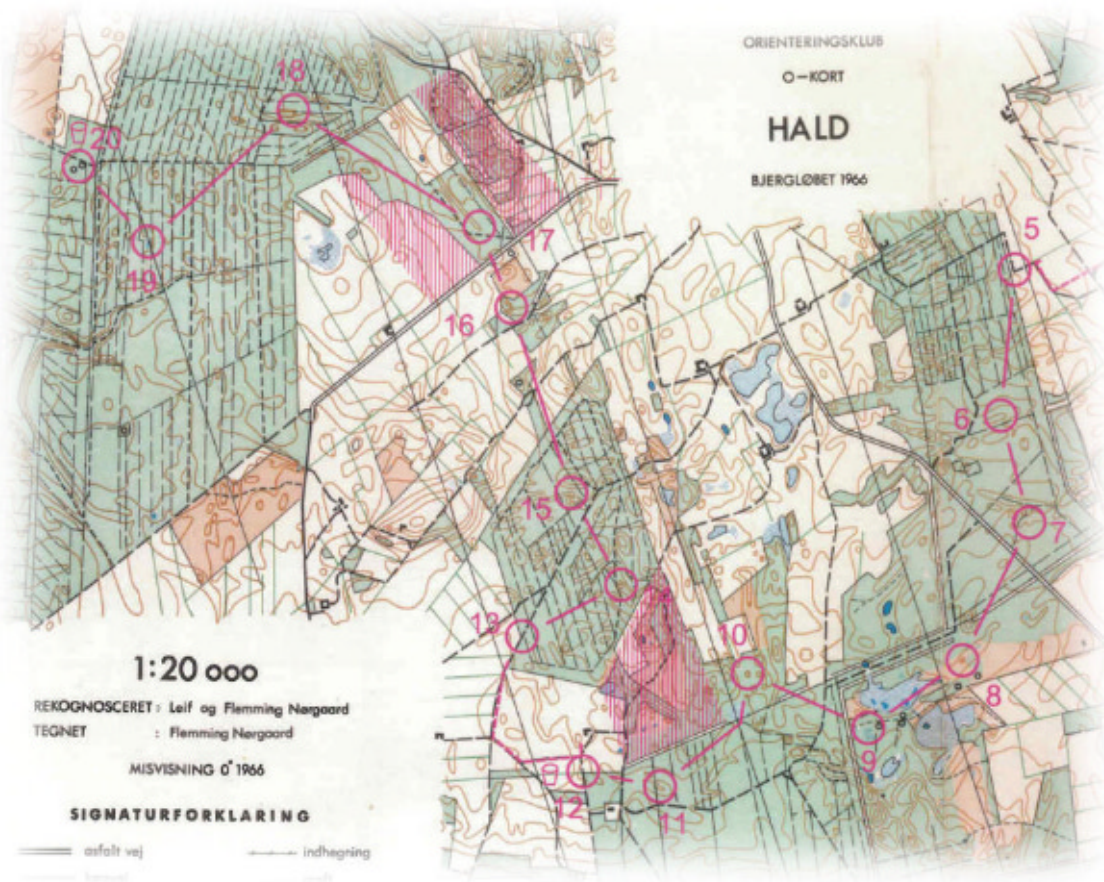
Det var ikke meget af skoven, jeg kunne genkende efter de mange år, men da vi passerede højen nordvest for post 8 huskede jeg, at jeg på dette sted under rekognosceringen i 1966 var blev jaget på flugt af en grævling. Højen var stadig beboet! Mosen ved post 19 husker jeg også, at Leif og jeg var specielt glade for. Det var en af de få postmuligheder i hele området.

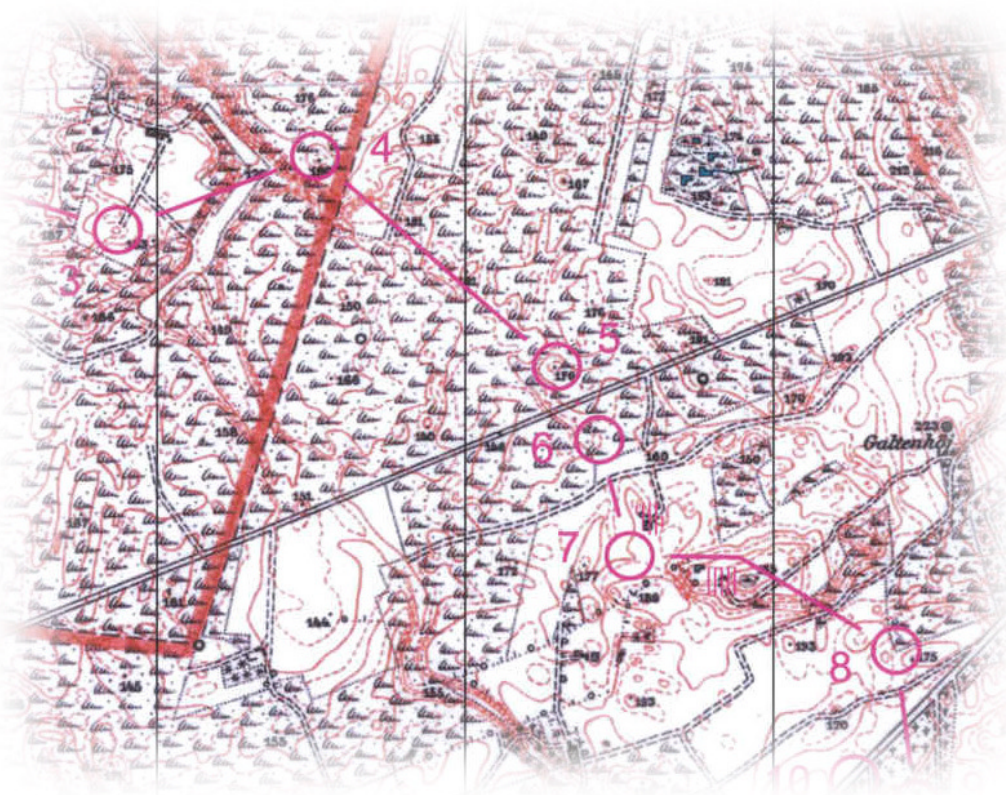


Vejret var noget af det bedste, jeg har oplevet til et Wild West. En lysende flot fuldmåne fulgte os om natten, og da vi havde fået en tør trøje på og maven fyldt op ved madkontrollen, stod solen op på en klar himmel og vi kunne fortsætte med udfordringerne uden lampe.

Et kort for de barske

Post 5 på kort 2 var den første store udfordring. Et langt stræk i åbent terræn uden holdepunkter endte på en lille meget flad høj, hvor det så til gengæld var rigtig, rigtig tæt. Vi masede ind i tætheden og én i gruppen faldt heldigvis over posten. Her tænkte jeg på grundlærdommen om Wild West. "Orienter selvstændigt - men aldrig alene".





René havde store problemer ved denne post, hvor han mistede en halv time, og da der aldrig kom nogen op til ham, troede han, at han var helt gal på den og valgte at udgå. Sandheden var, at han på det tidspunkt førte så stort, at andre løbere ikke var nået op endnu. René valgte således at udgå fra førerpositionen. Tja, sådan kan det gå i Wild West.

Vi brugte en times tid på at løbe forvildet rundt.

Post 8 på kort 2, hvor en skovgrænse og vej var flyttet, og senere post 11 på kort 3 voldte os så store problemer, at vi brugte en times tid på at løbe forvildet rundt. Der var derfor ikke mange kræfter tilbage, da vi efter godt 7 timer

stred os op mod sidste post. Heldigvis gik det nedover til målet ved skolen og et velfortjent bad.

Kortene, resultater og mellemtider findes på <http://wildwest.dk/>

René valgte således at udgå fra førerpositionen. Tja, sådan kan det gå i Wild West.

Jeg glæder mig allerede til næste Wild West om to år, som (forhåbentlig) bliver det 25'ende gennemførte i en ubrudt række fra 1963.

Nye konkurrencedragter

Det nåede lige præcis ikke frem til Påske, men 14/4 blev det vist frem på Silistria.

På trods af konkurrence fra både intro-kursus, tiomilamøde og kvindeløbsfortræning var det en stor succes og rigtig mange benyttede sig af mulighed for at købe. Med et pænt tilskud fra klubben var det også et tilbud, der var svært at sige nej til.

Faktisk er der nu solgt så meget, at det er nødvendigt med en supplering. Den er bestilt, og vil - forhåbentligt - være her lige efter sommerferien. Når det kommer, så vil der blive afholdt endnu en klubdragsaften på Silistria, så nye - og dem, der var forhindret den første gang - kan få sig en ny, lækker klubdragt.

Også overtræksdragten har det været nødvendigt at supplere, og de burde være fremme i uge 25.

Konkurrencedragt findes i både en klassisk og en extreme-udgave samt i en cykeltrøje. Priserne er - med et pænt tilskud fra klubben:

Trøje: 250,-

Bukser: 200,-

Begge dele kan også købes hos vores mangeårige ansvarlige for salg af klubbetøj:

Alice Hinge
Storhøjvej 30
8320 Mårslet

Tlf.: 8627 3691

Der suppleres både konkurrencedragten (den til venstre) og overtræksdragt (den til højre)



Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
Juni			
tirsdag	9	Vejvalgsteknik	T
torsdag	11	Bundtur	F
tirsdag	16	Sponsororientering	T
torsdag	18	Intervaller	F
tirsdag	23	Linjeløb på sti*	T
torsdag	25	Bakketur	F
tirsdag	30	Terræntur	F
Juni			
torsdag	2	Bundtur	F
tirsdag	7	Bakketur	F
torsdag	9	Intervaller	F
tirsdag	14	Bundtur	F
torsdag	16	Intervaller	F
tirsdag	21	Terræntur	F
torsdag	23	Bakketur	F
tirsdag	28	Intervaller	F
torsdag	30	Bundtur	F
August			
tirsdag	4	Ledelinjer	T
torsdag	6	Bakketur	F
tirsdag	11	Strækplanlægning	T
torsdag	13	Intervaller	F
tirsdag	18	Tætheder	T
torsdag	20	Terræntur	F
tirsdag	25	Ledelinjer*	T
torsdag	27	Intervaller	F
September			
tirsdag	1	Kurver	T
torsdag	3	Bundtur	F

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

T = Teknisk træning

F = Fysisk træning

* = Fællesspisning

Generelt er tirsdag o-teknisk og torsdag fysisk træning.

Juli måned er »sommerferie« med udelukkende fysiske træninger. De fremmødte styre selv træningen.

November - februar er vintercupmåneder. Her er vintercuppen den eneste o-tekniske træning der tilbydes. Resterende tirsdage er fysisk træning.

Den første tirsdag i hver måned holdes 10-15 minutters teknisk oplæg omkring et orienteringsteknisk redskab. Alle tirsdage i den måned trænes dette, via diverse momenttræninger.

Den sidste tirsdag i hver måned er der fællesspisning, forudsat nogen byder ind som kok. Denne dag samler vi op på det orienteringstekniske i den måned vi har været igennem.

/Henrik Jørgensen og Bjarne Hoffmann



Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
11/6	C	Vejlsø/Indelukket	Silkeborg OK	DPT 3	
14/6	C	Højen Skov	OK Snab	Vejle Stafet	
20/6	C	Hasle Bakker	OK Pan Århus	DPT 4	
21/6	C	Grenå Plantage	OK Djurs		12/6
27/6	C	Stråsø Vest, Sønder Vosborg	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	14/6
28/6	C	Sønder Vosborg Hede	Vestjysk OK	Vestjysk 2-dages	14/6
4/7	C	Revsø	OK H.T.F.	Vikingedyst	26/6
5/7	C	Stursbøl	OK H.T.F.	Vikingedyst	26/6
11/7	C	Kirkemilen	Skagen/Skive AMOK	Skaw-dysten	2/7
12/7	C	Kirkemilen	Skagen/Skive AMOK	Skaw-dysten	2/7
8/8	A1	Ål Plantage	OK Esbjerg	JFM-Stafet	
9/8	A	Vrøgum Plantage	OK West	JFM-Lang	
16/8	B	Herslev/Sdr.Vilstrup	OK FROS	Divisionsmatch, 1. div.	10/8
16/8	B	Rosenvold	Horsens OK	Divisionsmatch, 3+4. div.	
29/8	A	Gødding Skov	OK GORM	DM Mellem	
30/8	C	Frederikshåb Vest	Gorm/Kolding	Midgårdssormen	
2/9	C	Uggerby	OK Vendelboerne	NJM-Nat 1	
6/9	B	Stenbjerg	Nordvest OK	Divisionsmatch, 2. div.	
9/9	C	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	NJM-Nat 2	
12/9	A	Velling-Snabegård	Aarhus 1900	DM Stafet	28/8
13/9	A	Linå Vesterskov	OK Pan Århus	DM Lang	
20/9	B	Uhrehøj/Myrhøj	St. Binderup OK	Divisionsmatch, 1. div	

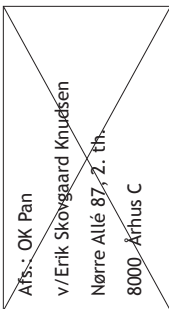
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
10/6	Mollerup Skov	Århus 1900	Skejbyvej [19]	
Sommerferie				
12/8	Frijsenborg	Flemming og Mona Nørgaard	Pøt Mølle [21]	
26/8	Gjern Bakker	Kent Lodberg	Svostrupvej	
2/9	Fløjstrup?	?		Usikker
26/9	Botanisk Have	Kell Sønnichsen	Store runde P-plads [15]	

[Tal] i firkantede parenteser efter mødestedet angiver startsted på Google kortet nederst på træningsløbssiden: <http://www.orientering.dk/okpan/home/page.php?id=23>

Starttid: Kl. 13.00-13.30 (lørdag), 18-18.30 (onsdag)

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Aarhus 1900 er gratis for de to klubbers medlemmer (aktivt medlemskab). 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