

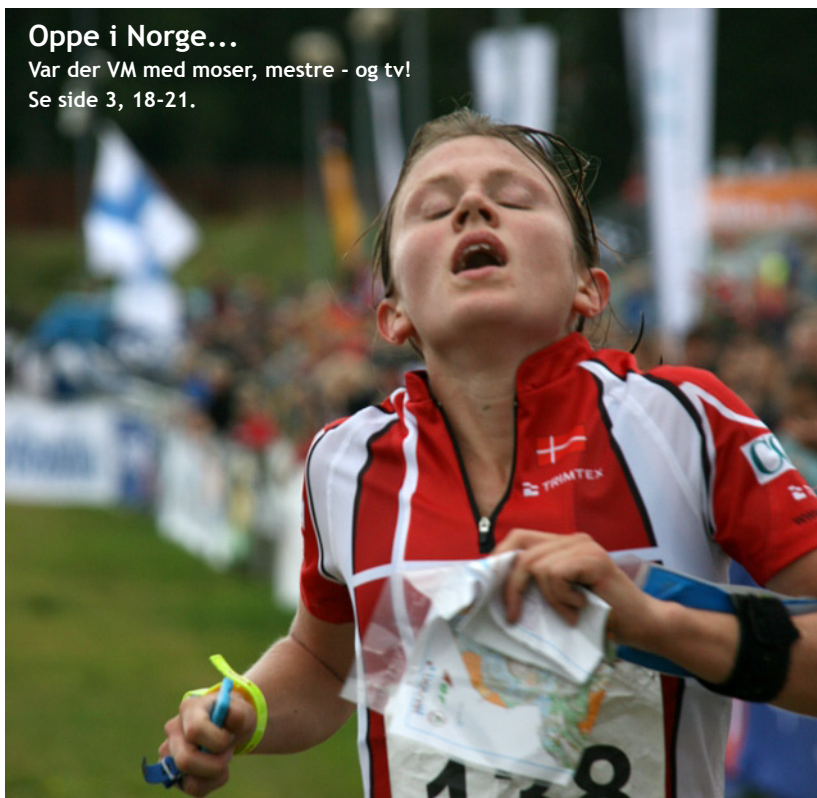
Pan-Posten

Nr. 643 - August 2010

Oppe i Norge...

Var der VM med moser, mestre - og tv!

Se side 3, 18-21.



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Danmarks Idræts-Forbund

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2006	Familie 1.200,00	
	Senior 655,00 (indtil 25 år, dog 535,00)	
	Junior 290,00	
	Abonnent 270,00	
Sekretariat (ind- og udmelding)	Erik Skovgaard Knudsen Skovgaardsgade 10, 4. tv 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	Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Løbsudvalg	Hanne Møller Andersen, hman@ats.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, jume@aarhus.dk	8629 5372
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, anne.skaug@knus.dk	8627 7670
Husudvalg	Hans Christiansen, hrosenkrands@gmail.com	8657 1312
Pan-Posten Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
Trænere		
Klubtrænere	Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	5184 4233 2147 5277
Ungdomstræner	Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	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

TV-VM	3
Klubnoter	4
Så er det tid til turnering	5
Verdens bedste sted til MTBO	6
Emil Klubtræner	13
Slovensk 5-dages	14
Fight på fjeldet	16
Oppe i Norge	18
UU	21
Træningskalender	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
644	7/10 DM Mellem, Lang, Stafet Midgårdsormen DM Hold Klubmesterskabsindbydelse	oktober
645	2/12	december



TV-VM

På forhånd så VM-programmet i Trondhjem lidt suspekt ud. Tre finaler skulle afgøres med samme stævneplads på Granåsen skiarena. Det viste sig ovenikøbet at være med samme sidste post!

Det kritiske spørgsmål, der straks meldte sig var, om det virkelig kunne gennemføres uden tab af sportslig værdi?

Og nej, det kunne det ikke. Mellemdistancebanen var kringlet så godt, banelæggeren kunne, men det valgte terræn indeholdt mange langrendsløjper, og det var nødvendigt med en ret stor del snitsling for at lave publikumspassage m.m. Ca. halvdelen af banen var ikke særlig teknisk krævende efter min mening - slet ikke som det bør være på en mellemdistance.

Faktisk fandt jeg min egen WOC Tour bane bedre! Og det føles lidt mærkeligt selv at have løbet en bedre mellemdistance-bane i samme terræn end VM-løberne. Alt andet lige burde det være omvendt!

Til gengæld var tv-produktionen fremragende. Med tre storskærme, hvor der ofte på den ene blev vist tracking samtidig med tv-billeder fra skoven på en anden, var det spændende at følge slaget gang. Og på trods af ovenstående var det alligevel de »sædvanlige« man så i kampen om topplaceringer.

Men hvorfor er det lige, vi laver VM? Er det for at lave et godt show til tv, eller er det for at finde den bedste til at orientere? Det behøver ikke at konflikte, men tv-hensyn ser ud til at vinde mere gehør end hensyn til banelægningen. Og det er synd.

Kære IOF, drej lige knappen lidt den anden vej, tak.

/Kell.



Redaktør søges stadig

OK Pan søger 1-2 personer der vil påtage sig opgaven at holde vores hjemmeside løbende opdateret.

Opgaven er todelt.

1) Du skal opsnappe små historier fra klubbens hverdag og få dem på hjemmesiden. Gerne med billedmateriale. Der er allerede et antal bidragydere som jævnligt leverer historier og billeder. Der kræves ikke specielt kendskab til hjemmesider for at varetage denne del.

2) Generel opdatering af indhold på siden. Du skal være med til at sikre at den information der findes på hjemmesiden er opdateret. Du skal stå for udskiftning af diverse "reklamer" på forsiden. Du skal ikke være bange for at rode lidt med koder for at varetage denne del. Hjemmesiden er lavet i et simpelt CMS (Content Management System), så det meste kan klares uden at rode med koden!

Spørgsmål? Kontakt Henrik Leth Jørgensen, henrik@fodsporet.dk.



Brikker mangler stadigvæk!

Det er en tredjedel af samtlige brikker, vi havde tilbage efter DM sidste år, der mangler. Se så at få afleveret! Det er noget sjusk, at det ikke allerede er gjort - og er heller ikke sjovt at skulle opstøve, hvem der sidst har brugt dem.

Hvis du i øvrigt ligger inde med en brik med serienummer 443xx, så er det også en af klubbens. Den er så blot forsvundet endnu tidligere. Så se også gerne at få den afleveret.

De kan lægges anonymt på Silistria...



Lørdag 31/7 - præcis 4 år minus én dag efter sin bronze-medalje ved VM samme sted - sagde Claus Bloch 'ja' til Marlene Tholstrup. De havde lokket Nikolaj Wammen ud til ved dammen i Ole Rømer haven i Mindeparken - tilfældigvis tæt på det sted, hvor Emil Wingstedt var lige ved at smide guldet væk i et bom.



Henriette Finderup Rosendal

Så er det tid til turnering

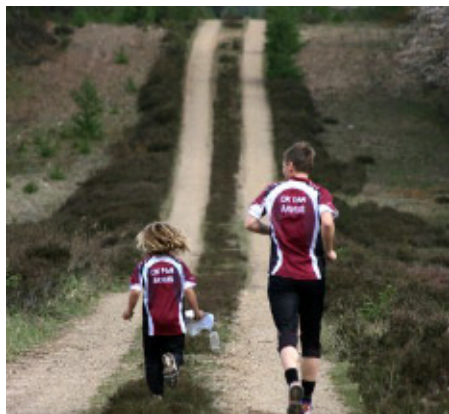
TILMELD JER HELLERE IDAG END IMORGEN!

Sidste tilmelding til årets næste divisionturnering i 1. division er 10. september. Løbet foregår i Haunstrup vest for Herning søndag den 19. september.

Løbet er divisionsmatch mellem Nordkredsens førstedivisionsklubber OK Pan, Aalborg OK, Silkeborg OK og Horsens OK

Vi skal gerne have fuldt hold, så vi kan være med helt fremme i kampen om at blive Danmarks bedste klub. Så kom ud busken allesammen både unge, ældre, nybegyndere, garvede - der er en bane til alle. Det er vigtigt at alle baner er rigeligt besatte, så vi kan få fuld point.

Hvis I er tvivl om hvilken bane I skal løbe, hvor I gør bedst gavn eller gerne medbringer en kage eller et af klubbens telte, så ring eller skriv til klubbens sekretær på pan@orienteering.dk eller til undertegnede på henriette.finderup@gmail.com eller tlf.nr 26 23 39 83



Vi skulle som sagt meget gerne vinde denne dag, så vi kan gå videre til Danmarks mesterskabet for hold, der løber af stablen søndag d. 10. oktober i Svanninge Bjerge på Sydfoyn. Så sæt allerede kryds nu i din kalender til denne dag!

Banelængder og klasser

Bane 1: 8,0-9,5 km - H-20, H21 og H35. Svær

Bane 2A: 5,5-7,0 km - H-16, H40, H45, H50. Svær

Bane 2B: 5,5-6,5 km - D-20, D21 og D35. Svær

Bane 3A: 4,5-5,5 km - H55 og H60. Svær

Bane 3B: 4,5-5,5 km - D-16, D40 og D45. Svær

Bane 4A: 3,0-4,0 km - H65. Svær

Bane 4B: 3,0-4,0 km - D50. Svær

Bane 5: 4,5-5,5 km. H-14, H-16B, H-20B, H21B og H35B. Mellemsvær

Bane 6: 3,5-4,5 km - D-14, D-16B, D-20B, D21B og D35B. Mellemsvær

Bane 7A: 3,0-3,5 km - H12, H-14B, H-20C og H21C. Let

Bane 7B: 3,0-3,5 km - D12, D-14B, D-20C og D21C. Let

Bane 8: 2,0-3,0 km - H-10, D-10, H-12B, D-12B og Beg. Begynder



Verdens bedste sted til MTBO

At årets hovedmål for mig var WMTBOC i Portugal, kommer nok ikke som en overraskelse for de fleste. Efter at jeg sidste år måtte melde fra til VM, pga. mit uheldige styrt, som resulterede i et brækket krageben, var det med en følelse af 'endelig' at kunne komme med til VM.

Jeg glædede mig til at se hvor i feltet jeg kunne placere mig. Sidste år gik meget af min tid med at forbedre mig fysisk, og i år kunne jeg godt mærke at der skulle lidt mindre til for at komme i lige så god form. Så selvom jeg ikke trænede lige så meget som sidste år, var benene stadig stærke. IOF's nye tiltag med at indføre en World Cup havde gjort at jeg havde fået flere konkurrencer mod de udenlandske ryttere, så selvom der ikke er så meget MTBO-træning herhjemme, havde jeg godt styr på den mentale del af konkurrencerne.



Aften-slendretur op til Castelo de Montalegre.

Vi ankom allerede til Portugal en uge forinden VM, så vi kunne vænne os til varmen. Den første uge boede vi i Vila Pouca de Aguiar, kørte to træningsløb og derefter endte vi i det dejlige Casa Ze Maria i Montalegre, som er en rigtig dejlig by. Generelt så har jeg ikke

et ondt ord at sige om Portugal. Montalegre ligger tæt på bjergkæden, som danner grænsen til Spanien, og her tidligere været et led i forsvaret mod Spanien, så dele af de gamle fæstningslinier træder frem i området.

Sprinten

Den første finalekonkurrence til VM skulle køres i Chaves. En sprint bane på 5km med 19 poster. Efter at vi havde kørt model-event i de stejle gader i Montalegre var der mange bekymringer for den tekniske sværhedsgrad af banerne, da målestokken gjorde det meget svært at læse detaljer som trapper i de snævre gader.

Vi kørte alle fra hotellet kl. 7.15, da man skulle være i pre-start inden kl. 8.30 på Chaves Stadium. Da vi ankom, var vi ikke de første, og den meget nydeligt klippede græsbane var forvandlet til o-stævne. Der var telte til skygge, afspærring af finish og start area, cykelstativer osv. Byen virkede meget mennesketom, da vi ankom, så det skulle nok blive sikkert at køre rundt i gaderne.

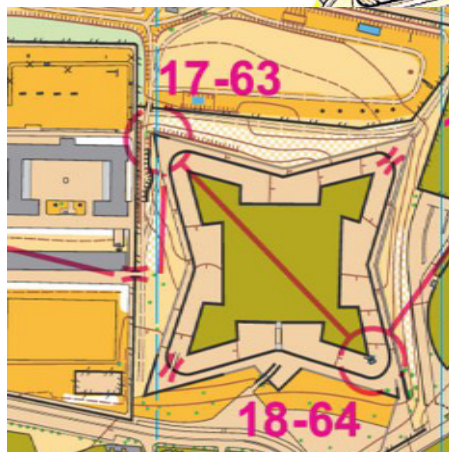
Jeg tænker 'Nu tager du dig fanme sammen, Rikke!' og det gjorde jeg så.

Min start tid var 9:40, 2 min efter Line Brun Stallknecht. Jeg stresser mig selv lidt efter starten, læser for mange ting og koncentrerer mig ikke i nuet, så da jeg kommer ned til førsteposten ser jeg nr. 51 og tænker 'nej - det ikke min post' da jeg læser post 2 som har nr. 36. Får dog hurtigt sat foden ned, vender cyklen og klipper posten. Videre går det til post 2, hvor jeg bliver lidt forvirret over at se en grusvej, da jeg ikke havde læst den detalje. Kommer til at svaje op til venstre, får ikke stoppet hurtigt nok, og ryger alt for lang ned mod 3'eren. Stopper og får vendt rundt. Ved posten ser jeg Ursina, som startede 1 min efter mig. Den var ikke god! Får vendt rundt og kører stærkt da jeg nu kender vejen

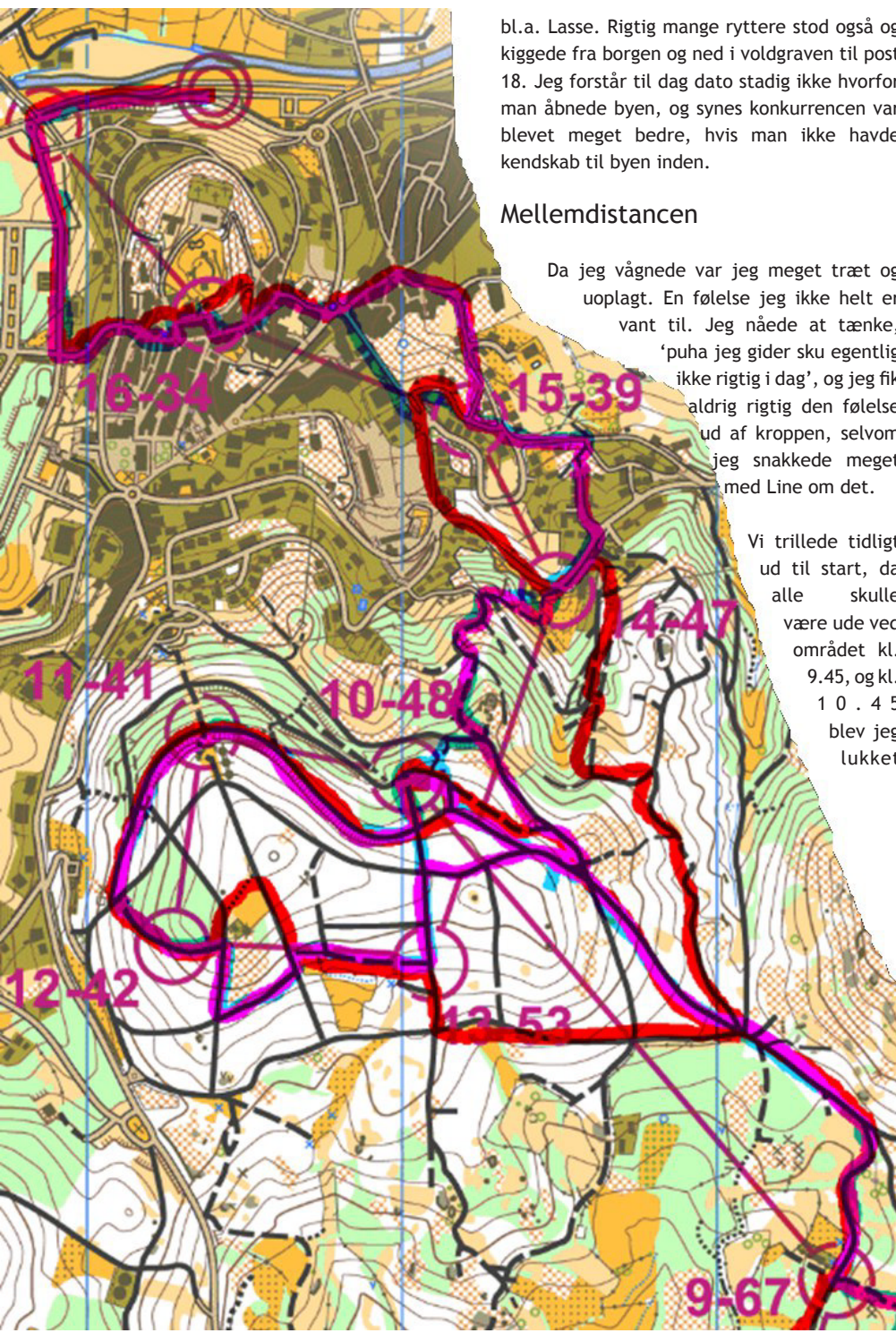
hen til 3'eren.
Jeg stopper ved
post 3, og tænker
'Nu tager du dig
fanme sammen,
Rikke!' og det
gjorde jeg så.

Jeg kører enkelt, sikkert
og hurtigt på de næste stræk.
Post 7 er den jeg er mest utilfreds
med. Jeg har dog flere strækvindere
sidst på banen og er rigtig godt tilfreds
med hvordan jeg kommer så stærkt tilbage
efter min fejl. Jeg havde godt flow og
stor koncentration, og begynder virkelig at
nyde sprint mere og mere, selvom det er en
utaknemmelig disciplin.

Jeg er træt af min fejl, især da jeg mister 1:40
på det, og så havde jeg jo haft gode muligheder
for at være med om medaljerne. Jeg var noget
overrasket over min præsentation rakte
til en 6. plads, hvilket jeg jo er utrolig
glad for, selvom det nok også er fordi
mange af de 'gode' underpræsterede.
Når man ser på resultatlisten, så
er den helt vendt op og ned, den
ligner en startliste der er lavet ved
lodtrækning ;-)



Post nr. 17 og 18 blev meget udslagsgivende
på dagen. Chaves havde været spærret af
som løbsterræn, men i ugerne op til WMTBOC
åbnede arrangørerne byen, og det var nu lovligt
at gå og køre i bil, men ikke cykle, i byens
gader. Tror de havde vurderet, at det ville
øge sikkerheden at folk havde været rundt
i gaderne og set de mange trapper og små
stejle brostensgader. Post 17, ja I kan jo prøve
og gætte, står den oppe eller nede? Der var
mange der der fejllæste at den stod nede,



bl.a. Lasse. Rigtig mange ryttere stod også og kiggede fra borgen og ned i voldgraven til post 18. Jeg forstår til dag dato stadig ikke hvorfor man åbnede byen, og synes konkurrencen var blevet meget bedre, hvis man ikke havde kendskab til byen inden.

Mellemdistancen

Da jeg vågnede var jeg meget træt og uoplagt. En følelse jeg ikke helt er vant til. Jeg nåede at tænke, 'puha jeg gider sku egentlig ikke rigtig i dag', og jeg fik aldrig rigtig den følelse ud af kroppen, selvom jeg snakkede meget med Line om det.

Vi trillede tidligt ud til start, da alle skulle være ude ved området kl. 9.45, og kl. 10.45 blev jeg lukket

gennem slusen, og kunne trille den lille kilometer op til start, hvor jeg startede 11.01. Jeg prøver at geare mig selv, og skabe positive tanker, men da jeg kommer ud på banen og ved første posten må af og trække op af en 'lorte' sti, så hjælper det ikke rigtig på humøret. Det er først ved post 4 at jeg får vendt det, og tager mig sammen. Jeg har ikke lavet fejl, og det kørte godt - synes dog banen var lidt 'kedelig'. Der var ikke så meget at være i tvivl om, og jeg får kørt konsekvent og presser på mens jeg siger til mig selv, man vinder ikke hvis man ikke vil det...

Efter post 6 ligger jeg og fører løbet, helt ind til post 13, men så går det galt! Vi havde kørt rundt i byen dagen før og set på vejene rundt om borgen, men også snakket om at 'nu skulle vi orientere os til posterne', og ikke forvente, det så ud som vi bare troede.

Jeg stopper derfor op, da jeg synes det første vejvalg til post 14 ser lidt for kringlet ud. Stopper og læser og bestemmer mig om. Sætter så lidt og kører alt for laaangt udenom, lidt ned, lidt op og så lige af cyklen og over et stendige og så ned til posten (ja - det lyder nemlig meget simpelt, ikke sandt?). Slam, bam, 1:30-2:00 mistet. Dumt! Især når jeg førte med 1:44 på det tidspunkt. Som Michaela Gigon sagde, 'I was lucky, you were so much in front of me', hvortil jeg jo kun kunne svare 'Yeah, I was stupid, I was so much in front of you ;-)'.

Da jeg kommer i mål har jeg ikke følelsen af at det var et godt løb. Jeg undervurderer min egen styrke i bakkerne, men da først Christine Sharffner kommer ind 2-3 min efter mig, så begyndte jeg at tro på det. Line, Ann-Dorthe og jeg står længe og venter på de sidste ryttere. Marika Hara? Slog mig heller ikke - vildt! Og så kom Michaela - øv 33 sekunder foran. Nu blev det spændende. Ingrid Stengaard var den eneste, der kunne pille ved resultatet nu, så bronzen var hjemme. Men det blev til sølv!



Flot sølvmedalje med gods i!

Jeg er lidt ærgerlig over at guldet var så tæt inden for rækkevidde, men hvem klager når en sølvmedalje er i hus - og det er en flot en af slagsen, en med rigtig gods i.

Langdistancen

Der skulle kæmpes og fightes helt til mål, på dagens langdistance. I løbet af WMTBOC ugen blev jeg mere og mere bekræftet i at min styrke var stor, og jeg havde derfor større forventninger om at ligge med i toppen. Jeg tror skam heller ikke det var dårligt at starte tidligt i det lidt køligere vejr, og med Hana Bajtoslova 6 min før og Ingrid Stengård 6 min efter.

Det gik både rigtig godt og rigtig skidt.

Jeg følte fra start af, at benene var stærke, og banelængderne ville blive længere end de 95

min, så jeg regnede med minimum 105 min - og kamp til stregen det skulle de få...

Det er med blandede følelser jeg ser tilbage på denne dag. Det gik både rigtig godt og rigtig skidt. Jeg starter ud med at tage højrevejvalget til førsteposten, men kommer lidt for langt forbi stien, så allerede her burde mine klokker ringe om, at terrænet er lidt mere tricky i dag mht. til at finde stierne. Jeg mister ca. 30 sek, men faktisk 1 min til Christine allerede her.

Ved post 3 mister jeg igen et indløb, men jeg synes faktisk selv det kører meget godt. Jeg ser spanieren ved post 3, men kører mit eget løb, og forsætter ned på asfalten og rundt til post 4. Til post 5 beslutter jeg at køre tilbage op og rundt på asfalten, selvom det faktisk senere viste sig at være hurtigere at køre lige og gå op af bakken. Jeg har stadig svært ved at se, at det var det forkerte at gøre, men ser spanieren igen foran mig, og får tænkt 'What?!? Har jeg taget forkert vejvalgt til post 4? Nå, fuld fokus fremad.' Trampler som tosset op af bakkerne, og passerer hende igen. Her ser jeg så Hana Bajtoslova første gang i modløb "- Okay, helt skidt er det ikke gået..."

Jeg passerer Hana og franske Gaelle Barlet før vores kortskifte ved post 8, hvor vi lige



Passage af å lige efter kortskiftet. Det var egentlig rart nok at blive kølet ned.

skal igennem en å. Flere tog den hoppende på stenene, men jeg moslede bare igennem vandet, og det var egentlig rart nok at blive kølet ned.

Ved post 3 mister jeg igen et indløb, men jeg synes faktisk selv det kører meget godt.

Efter kortskifte går det bare opad tilbage til post 9 (62), som har været vores gaflepost. Det var derfor spanieren var hurtigere ovre ved post 5. Argh... Jeg kæmper på, men får presset for hårdt, så jeg er helt stegt i hovedet, da jeg når toppen og får derfor igen fumlet lidt over til post 10. Der røg så et minut. Resten af banen presser jeg på, føler stadig jeg er stærk, men kæmper for at tempoet ikke skal dale.

Så går det til gengæld galt på post 14. Kortet var tvivlsomt, og rigtig mange ryttere sætter masser af tid til her, f.eks. Lasse og Michaela, men de får det dog rettet hurtigere op end mig. Ydermere går stregen fra vores stræk lige hen over en samfletning af 2 stier, så jeg overser det rigtige vejvalg. Jeg mister 5-7 min på dette stræk og selvom jeg kæmpede alt hvad jeg kunne til mål, var jeg bare så skuffet og gal da jeg kom i mål.



Jeg havde længe bedste tid, og begyndte mere og mere at håbe, eftersom kun Marika, Christine og Ksenia have bedre tid på radioposterne end mig. Marika skulle skynde sig, men desværre

klarer hun den og kommer ind lige før mig. Christine have klart bedste tid, og Ksenia tager også en sikker anden plads.

Hvis jeg tager de 5-7 min fra i bum pga kortfejl - eller fortolkningsfejl af kortet - så ville det vidst være blevet til en 2. plads. Men, hej, igen kan jeg vidst kun være tilfreds med et VM med 3 podiepladser og en sølvmedalje.

Det bedste ved dagen var dog at Erik kom på skamlen ;-). Det var virkelig lige et terræn og en bane for Erik. Anton Foliforov blev speaket med klart bedste tid, men Erik var også med oppe og ringe som 3. bedste tid ved radioerne. Anton så også stærk ud da han kom i mål, og det viser sig at Erik har nogle tidstab pga. vejvalg.

Han var helt færdig, da han kom i mål, og følte ikke han kunne have kørt meget stærkere. Han havde krampe i benene på den sidste hårde opkørsel til toppen, og mistede derfor lidt på en lange nedkørsel, da han ikke kunne stå op. Men 3. pladsen holdt han, og dermed var hans første individuelle VM-medalje i hus.



Med bronze på langdistance fik Erik sin første individuelle VM-medalje.

Stafetten

Så var dagen endelig kommet til stafetten. Der skal ikke lægges skjul på, at vi havde glædet os rigtig meget til denne dag. Vi forventede klart at ligge med om medaljerne, og vi havde et rigtig godt sammenhold på holdet. Vi var rigtig glade for vores holdopsætning - vi enige om at Ann-Dorthe startede, så der var mindst pres på hende som 'ny' rytter i VM-stafet-sammenhæng. Så ville jeg slutte af, da ugen viste, at jeg havde fysikken på min side. Og det gik bare lige som vi havde planlagt. Ann-Dorthe kom rigtig fint med rundt på første tur.

Efter starten var der en laaang opstigning på modsatte skrænt, hvor man fra stævnepladsen gennem kikkert kunne ane rytterne kravlende opad. Ann-Dorthe skiftede som nr. 3. Line kørte en rigtig god tur, og man skal ikke lægge sig ud med Line, når hun virkelig er opsat.

Jeg kæmpede en hård mental kamp på stævnepladsen om at holde nerverne i ro, og da Line kom rundt på publikumsposten, var det nu tjekkerne, der var først og Line lå side om side med Litauen. Line får rykket fra på den sidste fysiske sløjfe, og sender mig ud med tjekkerne få sekunder bagefter.

Jeg kører hen, finder mit kort, og drøner af sted ned ad asfaltvejen, rundt om hjørnet og sikkert hen til min post. Derefter starter den lange opstigning, som jeg var forberedt på. Jeg kunne dog godt mærke at jeg var slidt efter den hårde langdistance dagen forinden. Bliver ved med at holde fokus på at køre hårdt, for så ved jeg de andre ikke kan følge med. Samtidig er jeg meget opmærksom på ikke at køre cykelløb - der skulle ikke laves fejl!

Det er ikke ovre før den fede dame synger.

Jeg ser tjekkiske Martina i modløb, hvor jeg er ved toppen, efter at have været små 20 m

nede og hente en post. Så jeg tænker, at jeg har et lille overtag, når hun først skal ned og op igen. Jeg holder fokus fremad hele vejen, og ser ingen af de andre.

Jeg føler, jeg kørte stærkere end jeg har gjort før, og da jeg runder publikumsposten og Line og Ann-Dorthe hepper som tosset spørger jeg, 'ligger vi nr. 1?' - 'Ja - for fanden - du for sej,' råber de og siger jeg skal køre mit eget løb i mål da den sidste del har farsta. Jeg kører rundt om pladsen, og rammer nu igen en meget hård opstigning. Jeg får heldigvis klippet posten flyvende, så jeg kan holde mig på cyklen hele vejen. Ved ikke, hvor stort mit hul er, men tager den nu lidt med ro.

Det er ikke ovre før den fede dame synger, og jeg skulle helt til mål.

Den sidste del virkede simpel, og jeg holder på og flyver op af asfaltbakken og ser bare frem mod målposten. Da jeg krydser stregen breder der sig det største smil på mine læber, og jeg vender rundt og kan se Line og Ann-Dorthe komme løbende, heppende og det var en fantastisk afslutning på VM-ugen. Det var dejligt at kunne indfri deres og mine egne forventninger.

Da jeg krydser stregen breder der sig det største smil på mine læber...



Meget glad Rikke stempler i mål som vinder af stafetten. (Foto: Joaquim Margarido).

Kære Pan'er

I bladet har du træningsplanen for august-oktober. I tirsdagstræningen kommer vi til at træne at have flyd i orienteringen. Det vil vi arbejde med i resten af august og hele september måned. Vi vil træne at være foran i orientering (flyd) i forskellige, mest intensive, træninger. Derfor har vi den første måned både o-intervaller, par-løb og en speciel mellemdistance som udfordrer dig til at være foran orienteringen. Og så er der tilmed DM Mellem lørdagen efter - bedre forberedt bliver du ikke.

Vi træner flyd i orienteringen netop nu, fordi vi er i en konkurrenceperiode. Kigger man i kalenderen er flere mesterskaber i meget åbne og let løbte skove. Derfor er det endnu vigtigere at have flyd i sin orientering. Mit håb er, at når vi har trænet dette hele september måned har vi så meget "flyd" at vi tager medalje til divisionsfinalen den 10/10.

Fra oktober begynder viden ny sæson træningsmæssigt. Vi begynder at træne basisfærdigheder, hvilket vi vil gøre vinteren igennem. Vi starter i oktober med kompas, senere kommer kurvelæsning, kortlæsning osv. Når vi kommer frem til marts vil vi så have trænet en måned med hver basisfærdighed, du skal bruge i et orienteringsløb. Og når konkurrencerne begynder i marts bliver træningen mere konkurrence specifik igen. Smart ikke?

Og det var bare tirsdagstræningerne!

Torsdagstræningerne vil også køre indenfor månedlige temaer. Den første måned træner vi hastighed og især hastighed i terræn. Derfor finder du en række intensive træninger såsom terrærintervaller, bakkeintervaller og terræntest - alt sammen for at træne den



»lokale kapacitet«, som det hedder når vi venner benene til at løbe i terræn.

I oktober slår torsdagstræningerne over i et lidt roligere tempo og vi træner mere generel kredsløbstræning i form af terrænture og langture.

Jeg håber at du som medlem af klubben vil bruge dit medlemskab til fulde og gribe muligheden for at blive en bedre orienteringsløber - ikke nødvendigvis fordi du er eliteløber, men fordi det er fedt at blive bedre til noget. Og hvad er federe end at forbedre sig i verdens bedste sport?

Træningerne bliver ikke lavet af sig selv. Der bliver snart 8 stk. trænere som er fordelt 4 på tirsdags- og 4 på torsdags-træningerne, således de hver skal lave en træning pr. måned. Der er altid mulighed for at en helt tredje laver en træning, fordi man har lyst. Kontakt bare undertegnede, også hvis du bare har en god ide. Trænerteamet er ikke helt på plads endnu. Vi mangler stadig et par stykker til dette, så du kan nå det endnu! Derfor hav lidt tålmodighed på træningerne, vi er i gang og det bliver bedre og bedre for hver gang.

Udover tirsdags- og torsdagstræningerne har klubben jo også træningsløb om lørdagen/onsdagen hvor man kan prøve noget af tirsdagens tricks af.

Vi ses på Silistria.

Emil Klubtræner



Anne Skaug

Slovensk 5-dages

10 dages ophold på et nyt wellness-hotel krydret med et 5 dages o-løb i Slovenien - det var hvad vores ferie bla. skulle byde på i år.

Alle mand glædede sig og vi vidste jo fra tidligere år hvad vi gik ind til og hvad vi havde at glæde os til, så det var bare at slappe af og nyde livet og hinanden.

Etape 1

Første etape var lagt i et terræn der mindede lidt om en Silkeborg skov, men med et omvendt kurvebillede. Dvs. at der var rigtig mange store lavninger, hvilket snød meget. Flere af os løb længe i skoven og ledte efter de der høje - som altså viste sig at være lavninger.

Måske vi skal gøre alvor af at købe et spil skak!

Desværre var vejret ikke med os på denne etape. Det væltede ned, men ganske charmerende at sidde på stævnepladsen og lytte til gamle grand prix sange. Ikke mindst at løbe i mål til Birte Kjærs "Vi maler byen rød.....".



Stærkt Pansk ungdomskontingent.



Ikke alle Pan'ere kom lige let gennem de fem dage. Kenneth måtte på skadestuen med en stor flænge i knæet og dagen efter måtte Anne afsted med en forstuvet fod. (Foto: Kent Lodberg).

Etape 2

Anden etape var en gentagelse af 4 etape for tre år siden, men det gjorde ikke udfordringen mindre. Igen et terræn, der mindede lidt om danske forhold dog bare med lidt flere kurver og sten. Der skulle kæmpes og holdes fart, hvilket lykkedes bedre for nogen end for andre.

De følgende etaper var henlagt til Velika Planina, hvor der også blev løbet for tre år siden, men det gør nu ikke oplevelsen ringere. Der er bare smukt og dejligt - og mange bakker!

Etape 3 - Av!

På 3. etape havde arrangørerne dog valgt at børn og kvinder (de ældre) skulle løbe nede i et noget fladere område mens de barske skulle vandre 2,5 km op af bjerget for at løbe deres



bane og traske 1,8 km. ned til stævnepladsen igen. Præcis denne dag var jeg glad for at ryge under kategorien "de ældre kvinder", så jeg slap for at vandre op på toppen. Til gengæld havde jeg fornøjelsen af at skygge Søren, så jeg fik nok km i benene. Inden start var Kenneth opsat på at gøre det godt - der var lidt, der skulle rettes op på. Han var yderst motiveret og tændt da han forlod stævnepladsen, så da jeg hørte at han var tilbage på stævnepladsen 1½ time senere tænkte jeg bare at hans plan havde virket og blev kortvarigt glad på hans vegne. Det skulle dog vise sig at grunden til at han var kommet så hurtigt tilbage var at han var blevet kørt... Han var faldet og slået knæet i en sten og fået en flænge over knæet. Resten af eftermiddagen tilbragte vi så med at finde et sygehus og ikke mindst at finde den rette afdeling, hvilket ikke er nemt i et land hvor ikke alle taler lige godt engelsk/tysk. Det lykkedes dog at få Kenneth lappet sammen og få ham med hjem på hotellet.

Etape 4 - Av! Av!

Fjerde etape blev uden Kenneth, som fik tiden til at gå i samvær med Signe, Cirkeline, Kaj og Andrea. Etapen var en sprint tilrettelagt oppe på Velika Planina, som er en højslette med en fantastisk udsigt.

***Kenneth der humpende kom
trillende med mig i en kørestol.
Halløj på badehotellet!***

Jeg havde tre ting i hovedet. Få Søren skygget, løbe et fornuftigt løb og undgå skader. De to første punkter klarede jeg super (lå nummer tre efter 4 etape), men desværre vrakkede jeg midt på banen og måtte sende Kenneth en sms om at jeg nok var lidt skadet. Jeg kunne gå og havde løbet hele banen så hvor slemt kunne det være!?

Efter at have kørt bilen i 1½ time kunne jeg dog godt mærke min fod, og da jeg steg ud



Sommerferieløb med obligatorisk hygge på stævnepladsen.

kunne jeg ikke støtte. Så der lå vi så på værelset - Kenneth med kæmpe bandage og dræn i knæet og jeg med is på foden! Det var dog også til stor morskab for hotellets øvrige gæster da vi kom i restauranten om aftenen. Kenneth der humpende kom trillende med mig i en kørestol. Halløj på badehotellet!

Etape 5

Heldigvis kunne drengene køre med fam. Ivarsen /Lodberg ud til 5 etape, så de kunne gennemføre deres løb, hvilket de klarede i fin stil. Imens kørte Kenneth og jeg rundt i taxa for at besøge sygehuset endnu en gang. Sygeplejersken var den samme som om mandagen og radiografen kunne glad fortælle, at der også havde været en dansker om mandagen - og til det kunne jeg bare sige: "ham kender jeg godt!".

Vi kørte selv hjem, men med lidt flere pauser end normalt og også lige en enkelt overnatning. Jeg er fit igen og vi håber at Kenneth kan begynde at løbe igen i løbet af en til to uger. Måske vi skal gøre alvor af at købe et spil skak!

Alt i alt var det en super fin tur med nogle gode orienteringsoplevelser.



Bruksvallerne. (Foto: tilfjalls.se)



Per Hjerrild

Fight på fjeldet

Sidste år slyngede Jonas Munthe muligheden for at tage til fjellorientering, men jeg tænkte ikke videre over det og der blev sidenhen lavet andre planer. Men i år valgte Jonas og jeg at tage udfordringen op. Og det var en udfordring som for vores juniorben var til at tage og føle på.

Det var egentlig meningen at jeg med denne beretning skulle følge op på Junior-VM som fandt sted i Danmark i starten af juli. Reportagerne er der mange af, så derfor vil jeg komme med en beretning om en anderledes og udfordrende orienterings-oplevelse.

Der var således mellem 7 og 8 km til første post!

Vi stod overfor 78,8 km fjeldorientering som forløb over 3 dage. Det foregik som en »patrulje-tävling« med to løbere pr. patrulje. Jeg gennemførte DM Ultralang i foråret og var derfor relativt sikker på at kunne komme igennem første etape. Men hvordan benene vil reagere på tilsvarende til et DM Ultra tre dage i træk var ikke til at gøre sig klog på. Der var dog ikke tvivl om at sidste etape ville gøre ondt.

Uh, det bliver måske for hårdt

Jonas og jeg sidder i en lille lejlighed i Nordsverige dagen før 1. etape, og researcher på vores konkurrenter. Det står hurtigt klart at hovedparten af vores konkurrenter har relation til det svenske udviklingsgruppe i langrend - og er efter al sandsynlighed i uforkammet god form. Derudover er der nogle vel meriterede løbere som Patrik og Ola Martner, samt de finske »stjerner« Pyry og Vili Niemi (som jeg havde stiftet bekendtskab med i forbindelse med O-ringen i Ørebrö). Derudover har jeg været lidt plaget af et skadet knæ, imens Jonas har tilkæmpet sig en borelia-infektion.

Fornemmelsen inden konkurrencen var, at gennemførelse var indenfor rækkevidde, men ikke noget vi kunne vide os sikre på. Der var en ængstelig frygt for et totalt kollaps, som kunne tage form som klare sidstepladser på etaperne eller på en resultatliste repræsenteret ved ordene »Ej genomfört«

Første etape

På første dagen lagde vi ud med et langstræk af format. Der var således mellem 7 og 8 km til første post!

Idet alle klasser startede samtidig, var starten meget kaotisk og i bagklogskabens lys viser det



sig at vi tabte i størrelsesorden 10 minutter på at overse et oplagt stivejvalg til post 1. Tiden viste 54 minutter da vi langt om længe stemplede første post.

Udover at jeg selv rammer muren ret så hårdt på banen sidste stigning kommer vi godt igennem strabadserne på 1. etape. Jonas viser sig at være et monster både mentalt og fysisk, det vil sige at han kører hårdt på, er skarp og samtidig har overskud til at bakke sin noget slidte patruljekammerat op. Tiden på første etape lyder på 3:28 og vi har løbet bedre end forventet og endda slået vores finske konkurrenter på orienteringen ned fra fjellet.

»Nummer sjok bliver vi nok alligevel ikke,« kunne vi konstatere.

Anden etape

Men 26 km i fjellet havde sat sine spor, og det var ikke uden nervøsitet på bentøjets vegne, at vi startede ud på anden etape. Dagen bød på regnvej, en ufrivillig badetur samt flere stræk på over en times varighed.

Vi kæmpede på, kom igennem under 4 timer, og lå lunt i svinget inden sidste etape, på trods af en krop der ikke havde meget tilbage i reserveerne.

Tredje etape

Inden sidste etape besluttede jeg mig over morgenmaden for at jeg ville gennemføre, på trods af hvad dagen ville bringe. Med et knæ der brokkede sig og generel træthed som de største udfordringer, startede vi ud på 3. etape.

Jeg kigger på uret efter 22 minutter hvor jeg på en 140 højdemeters stigning har meget ondt i benene, men må indse at der er i nærheden af 4 timer til forventet målgang. Det gør ondt rent mentalt.

Stille og roligt trækker Munthe os fremad og vi rammer post 3 af 8 i tiden 1:50. Tempoet er okay, vi har overskud og fortsætter mod post 4, som er et længere stræk. Her knækker filmen, og jeg kan føles presset, idet mit knæ gør ondt, og min krop begynder at melde fra. Farten falder og vi går fremad. Jeg kan efterhånden føle at makstiden på 5 timer presser sig på, hvis ikke jeg kommer i omdrejninger. Jonas virker til at have mere overskud end jeg, så det er med mig selv jeg går og kæmper. Men jeg har besluttet mig for at gennemføre og vil kæmpe indædt for det.

Jonas viser sig at være et monster både mentalt og fysisk.

Det lykkedes at komme igennem midtvejskrisen og løbe i mål i tiden 4:28 med armene i vejret og et smil på læben. Og det på trods at jeg i de sidste to timer har haft ondt, været udmattet og næsten knækket mentalt.

Øvelsen af at have gennemført 79 km fjeldorientering med en god ven i fantastiske omgivelser er svær at beskrive. Det var fedt, grænseoverskridende og selvbekræftende at vi formåede at gennemføre. Fjeldorienteringen løbes hvert år, og er en oplevelse man ikke glemmer.

Man skal dog huske på at der skal arbejdes for sagerne på fjeldet!



(Foto: tilfjalls.se)



Kell Sønnichsen

Oppe i Norge...

Faktisk var det ret højt oppe. Helt til Trondhjem skulle man for at følge dette års VM. Men det blev det ikke ringere af.

Om det var afstanden, priserne eller det traditionelt dårlige vejr i området, der fik danskerne til at blive væk, ved jeg ikke. Men faktum er, at der var knap en snes danske tilskuere til VM - langt fra de gode, gamle dage, hvor Pan alene kunne stille med et kontingent på den størrelse. Og hvis man trækker alle dem fra, der havde diverse andre formål til at tage til VM (møder, løberfamilie m.m.) så var der knap en håndfuld »rigtige« roligans tilbage. Det var lidt ærgerligt.

Ærgerligt, for vi andre fik et godt, professionelt show med masser af dramatik og spænding - og vejret var langt bedre i Trondhjem end i Danmark!

Ærgerligt, fordi de danske løbere fortjente en masse opbakning med de gode resultater, de opnåede.

Ærgerligt, fordi moserne var næsten tørre, og det var en fornøjelse at »trække« igennem dem til 5 dages WOC Tour (ok: 4 dage; der var ikke mange moser til sprinten inde i Trondhjem). Banerne var gode og terrænet var spændende.

Hurtig sprint

Selv ankom jeg lige efter at sprintkvalifikationen var afgjort, og det så jo godt ud med fine placeringer til alle danskerne, undtagen Zenia Hejlskov Mogensen, der med kun 1 sekunds margin fik den virkelige trælse 16. plads, der ikke gav plads i finalen. Synd og skam. Men Maja Alm og Signe Søes viste til gengæld at de



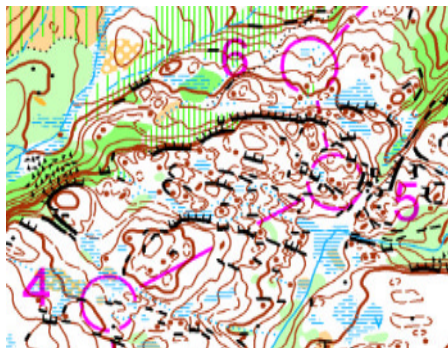
TV skal gøres ordentligt - med en kran!

danske piger var kommet for at løbe stærkt - med hhv. en 9. og 11. plads i finalen. Drengene var lidt længere nede af resultatlisten.

Til sprinten blev Trondhjem centrum og Kristiansten fæstning brugt - det sidste gav nogle stejle vejvalg. På torvet var der både start og mål og med 10.000 tilskuere (siger arrangørerne; jeg tror nu ikke, der var så mange) var der ret klemt. Måske var det derfor, at et tv-kamera var sendt til vejrs i en kran. Det gav nogle flotte oversigtsbilleder.

Kvalifikationerne

De to andre kvalifikationer var henlagt til



Lille, svært område ved mellemdistance-kvalifikationen - og som vi andre fik at prøve på WOC Tour.



Jervskogen en 30 km øst for Trondhjem. Et fint terræn, som vi også fik at smage - især moserne - til de to første dage i WOC Tour.

Her var der smæk for skillingen i blandt andet et lækkert lille område med masser af klipper og små, skæve højdepartier. Danske resultater var opmuntrende, idet kun to røg ud, herunder en uheldig Rasmus Thrane på en 16. plads (med blot 16 sekunder) på langdistancen.

Nedtur

Desværre var der ikke helt så meget smæk for skillingen ved den første finale på Granåsen - langdistance. Maja stod for den bedste danske placering, men det var Zenia, der blev speaket mest - pga. et næsten 10 minutter langt bom på vej til post 4. Sådan noget kan ses med det samme, når alle løbere har GPS-tracking...

»Jeg stod åbenbart for dagens underholdning,« var hendes kommentar, da oplevelsen havde bundfældet sig et stykke tid efter målgang. Resten af banen gik det ellers ganske godt - og på flere stræk var hun hurtigere end vinderen, Simone Niggli (der dermed vandt sin 18. individuelle VM-medalje!).

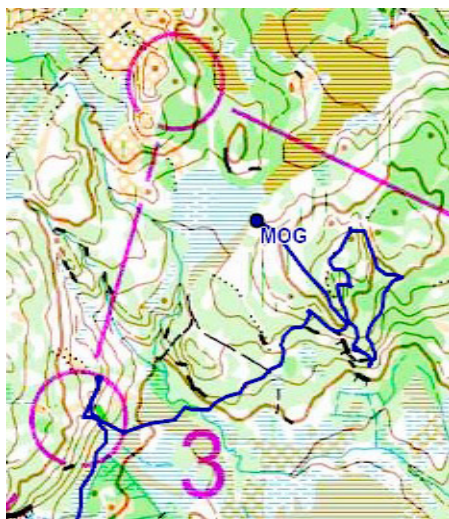
Hos drengene blev Tue Lassen - som eneste danske deltager i finalen - disket. Surt show.

Dagen efter kunne vi andre så løbe i terrænet og have det sjovt i moserne og på skråningerne. Jeg vrakkede selvfølgelig om...

Optur

Bedre gik det så den følgende dag, hvor mellemdistancefinalen gik i samme område. Os almindeligt dødelige skulle overstå vores sidste WOC Tour dag, og derefter skulle VM-løberne ud på deres bane.

Vi havde samme sidstepost og målgang som VM-løberne, så målområdet skulle laves lidt om



Åh, nej. Det sker så bare ik', det der, Zenia?

fra »WOC Tour style« til »WOC style« mellem de to dele. De sidste WOC Tour løbere fik derfor et andet mål, der lå lidt væk. Men arrangørerne var vist løbet tør for snitsling, for i stedet for at snitsle fra sidste post til mål stod der 4 mand og forsøgte at råbe og vinke løberne afsted mod det alternative mål.

De danske piger havde klaret sig godt ved kvalifikationen, så de startede ret sent i feltet. Og der kom gode tider hjem fra skoven, og det så ud til, at Signe kunne løbe en *rigtig*



»Jeg har slået Simone i dag. Tjulahop-hej-hej!«



god placering hjem; en podieplads var indenfor rækkevidde. Og løb, det gjorde hun! Helt i mål (se forsidefoto). Men Anni-Maija Fincke fra Finland klemte sig lige forbi med 17 sekunders forspring. En 7. plads blev det til - rigtig flot gået! For en gangs skyld lykkedes det i øvrigt Minna Kauppi at slå Simone og blive verdensmester. Hun var ret glad i mål, og dansede en lille tjuhlop dans.

Hos drengene skulle Tue Lassen lige vise, at den der langdistance ikke var retvisende. Så med et fysisk stærkt, men teknisk mindre tilfredsstillende løb, fik han en fornuftig 15. plads. Det bliver vist ikke bedre, når man mister nogle sekunder hist og her...

Optur igen

Sidste dag var - traditionen tro - dagen for stafetten. Forventningerne til pigerne var ambitiøse - top 6. Drengene gik efter en top 10 placering.

Damerne først! Efter to ture, hvor Ungarn af en eller anden grund blev ved med at være i front - så det ud til, at det var Sverige, Finland og Norge, der skulle kæmpe om medaljerne. Dvs. kæmpe skulle de nok ikke, for der var 1-2 minutter mellem dem. Det blev der dog ikke ved med at være. De skiftedes til at lave fejl, så undervejs endte de i en gruppe.

Ida Bobach var kommet godt ind fra første tur, og selv om Maja tabte lidt tid på anden, så kom Signe ud i første forfølgergruppe 3 min efter sammen med bl.a. Simone Niggli og Dana Brozkova fra Tjekkiet. Det så fornuftigt ud - især når de førende fjollede lidt rundt.

Dana kunne ikke følge med, og til sidst var det Simone og Signe, der forsøgte at lukke hullet. Det lykkedes dog ikke helt. Godt 1½ minut var de efter til sidst, og det lykkedes også Simone at løbe fra Signe til allersidst. Men en 5. plads blev det til - og ambitionerne indfriet. Nå, ja,



Holdånd eller hårbånd? Årets modedille var franske fletninger. Alle pigerne på stafetholdet - ikke drengene! - brugte dem. (Foto: Torben Utzon).

i toppen vandt Finland foran Norge og Sverige, hvor Helena Jansson nok ikke havde sin bedste dag.

Og så skulle jeg hjem og fik ikke set herre-stafetten, hvor Frankrig igen-igen med Thierry på sidstetur missede en guldmedalje. Denne gang var det dog hans egen fejl! De danske drenge fik forsvaret deres 12. plads fra sidste år, men det kunne være blevet mere.



Lidt turist blev det også til. Trondhjem har bl.a. verdens nordligst beliggende katedral. Der er ingen danske kirker, der kan konkurrere med den!



Kenneth Skaug



Ungdomsudvalget

Så er Ungdomstræningen i fuld gang efter sommerferien. Det samme er Ungdomsudvalget.

Vi har en ambition om at OK Pan skal have Danmarks største ungdomsafdeling. Selvsagt kræver det en tilgang af løbere udefra. Dette efterår er fokus derfor lagt i synlighedsens tegn:

- Vi arrangerer i festugen orienteringsløb for kommunens SFO'er og skoleklasser i Risskov. Arrangementet er udsprunget fra Uno-friluftscener som står for udstyr til friluftaktiviteter for børn og unge i kommunens institutioner: Børnehaver, skoler og SFO'er. Uno tilbyder friluftaktiviteter i festugen og vi bistår med at arrangere orienteringsløb.

- Efter festugen er næste arrangement Naturløbet d. 16/9-2010, som vi arrangerer i samarbejde med Århus 1900. Naturløbet er en del af Aktiv rundt i Danmark kampagnen og vi håber på at en masse friske børn stifter bekendskab med vores dejlige sport.

Til foråret bliver fokus rettet mere mod rekruttering: UU har flere ideer omkring arrangementer, træningstilbud og rekruttering. Aktiviteterne kommer til at være rettet mod skoler, SFO'er og børnefamilier. Mere om dette senere.

Ungdomsudvalget har udarbejdet en brochure omkring det at være ungdomsløber i OK Pan. Brochuren er en del af at synliggøre OK Pan's ungdomsafdeling i Århus og omegn. Alle klubbens medlemmer er hermed inviteret til at udbrede budskabet om OK Pan ungdom - tag et par brochurer og del ud til venner og bekendte med børn i alderen 8-18.

I efterårsferien arrangerer UU en ungdomstur til Blodslitet i Norge samt efterfølgende træning et par dage i Göteborg. Vi håber selvfølgelig på stor tilslutning.

Som et lille opråb til sidst leder vi netop nu efter en der kan stå som ansvarlig træner til vores ugentlige træninger. Så går du med en lille træner i maven og kunne du tænke dig at give et nap med så kontakt undertegnede.


GARMIN™
... samarbejder med OK Pan!

Beierholm

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

Landinspektørerne HOS

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

Træningskalender

August

Teknisk (tirsdage): Flyd og forkant.

Fysisk (torsdage): Hastighed i terræn.

24/8 Mellemdistance

26/8 Kvadratintervaller

31/8 **Mangepost.** Mange korte stræk, retningsskift. Man skal kende sin udgangsretning og detalje.

September

Teknisk (tirsdage): Flyd og forkant.

Fysisk (torsdage): Bakke/terræn-intervaller.

2/9 Modbakkeintervaller.

7/9 **O-intervaller med moment.** Kortere intervaller à ca 1 km. Korte stræk efterfyldt af et vejvalgsstræk, hvor beslutningen skal tages ved posten.

9/9 Terræntestrunder.

14/9 **Parløb.** Relativ almindelig bane. Løber to og to, og den ene løber tager kortet fra den førende ved markering på kortet.

16/9 Terræntestrunder.

21/9 **O-intervaller med moment.** Kortere intervaller à ca 1 km. Korte stræk efterfyldt af et vejvalgsstræk, hvor beslutningen skal tages ved posten.

23/9 Lange bakke-intervaller.

28/9 **Valgfri rækkefølge.** Længere stræk, med en postklynge i stedet for en enkelt post.

Posterne i klyngen tages i valgfri ordning. Måske fællesstart. Man skal have forberedt postklyngen på det længere stræk.

30/9 Korte bakke-intervaller.

Oktober

Teknisk (tirsdage): At holde en retning.

Fysisk (torsdage): Terrænture.

5/10 **På kompas i korridoren.** Bane hvor korridoren omkring linjen er hvid markeret, hvor man løber på kompas. Men der er kort hvis man løber skævt.

7/10 Terræntur.

12/10 **Frimærkeløb.** Bane med hvidmarkering undtagen omkring posten, og bag posten.

14/10 "Mili" terræntur

19/10 **Kortstræksskompas.** Hver anden post er hvidmarkeret, korte stræk. Man skal således alene ved sit kompas finde den markerede post.

21/10 (Efterårsferie)

26/10 **Eksamen i kompas.** Hver anden post er hvidmarkeret. Der findes flere SI-enheder omkring posten, og man klipper den man tror er rigtig.

Træning tirsdag og torsdag foregår altid fra Silistria kl. 18.00 - medmindre andet fremgår af planen.

Undgå spildtid; vær omklædt og parat præcis kl. 18.00.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
28/8	A	Sukkertoppen (Færchs Pl.)	Horsens OK	DM Mellem	13/8
29/8	C	Storskoven/Fløjstrup	OK Pan Århus	Midgårdssormen	20/8
1/9	Cn	Blokhus	Aalborg P.I. o-afd.	NJM-Nat 1	27/8
5/9	B	Aunsbjerg	Karup OK	Divisionsmatch 2. div	27/8
8/9	Cn	Alstrup Krat	Mariager Fjord OK	NJM-Nat 2	3/9
11/9	A	Ganløse Ore	Farum OK	DM Stafet	27/8
12/9	A	Søskoven	FIF Hillerød	DM Lang	27/8
15/9	Cn	-	Rold Skov OK	NJM-Nat 3	
19/9	B	Haunstrup	Herning OK	Divisionsmatch 1. div	10/9
22/9	Cn	Uhrehøj/Myrhøj	St. Binderup OK	KLUB-Nat	17/9
26/9	B	Gødding Skov	OK GORM	Divisionsmatch 3. div.	20/9
6/10	Cn	Skive Pl. Nordøst	Skive AMOK	Natteravnen 1	
10/10	A	Svanninge Bjerger	Faaborg OK	DM for hold	1/10
13/10	Cn	-	Karup OK	Natteravnen 2	
15/10	Cn	Skørping By	Rold Skov OK	Rebild Adventure	8/10
16/10	C	Rold Fælleskov - St. Øksø	Rold Skov OK	Rebild Adventure	8/10
17/10	B	Rebild bakker	Rold Skov OK	Rebild Adventure	8/10
20/10	Cn	-	Vestjysk OK	Natteravnen 3	
24/10	C	Tvorup øst	Nordvest OK	NJM-Dag	14/10
27/10	C	Neckelmann/Skrikes Pl.	Viborg OK	Natteravnen 4	
30/10	C	Raghammer	Rønne IK	Bornholm Høst-Open	
31/10	C	Rø plantage	Rønne IK	Bornholm Høst-Open	
31/10	B	Vesterskoven	Silkeborg OK	Løvfaldsløb	

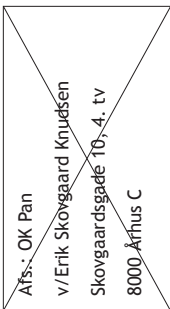
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
1/9	Norringure	Frank Linde, Vibeke Jørgensen	Linen/Vej 511 [11]	
11/9	Lisbjerg	Århus 1900	Randersvej [9]	
25/9	Fløjstrup	Jakob Holm, Sten Ejning	P-plads i sydenden [6]	
2/10	Marselis Nord	Klaus Kristensen, K. og A. Hinge	Stadion [M2]	
23/10	Storskoven	Århus 1900	Ørnereden [23]	
30/10	Risskov	Kurt Lyndgaard	Vandrerhjemmet [13]	

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

Løb i *kursiv* skal man tilmelde sig via o-service.

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 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