

Pan-Posten

Nr. 648 - Juli 2011



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus

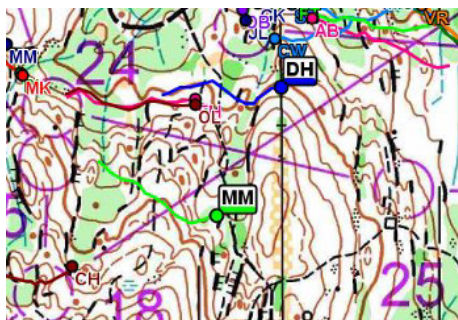
Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Danmarks Idræts-Forbund

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, Hamphøjvej 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 Lone Secher Andersen, losa@aaabc.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 8672 5251 2165 6687
Suppleanter	Mangler	
Udvalg		
Eliteudvalg	René Rokkjær, rene@rokkjar.dk	6131 6244
Ungdomsudvalg	Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Løbsudvalg	Hanne M. Andersen, hanne.moeller.andersen@cse.au.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, jume@aarhus.dk	8629 5372
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	6110 9497
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		
Klubtræner		
Elitetræner	Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2147 5277
Ungdomstræner	p.t. koordineret af Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Salg af klubtøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet alicehinge1@gmail.com	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@detfiksiersig.dk	8615 8014

Indhold

Spændende orientering	3
Klubnoter	4
Femina Kvindeløb	7
Opgøret i D21AK	8
Stillingsopslag	11
Klubtur til Ålbæk i pinsen	12
Opskrift på sprintkort	16
Nye kræfter søges	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20



Spændende orientering

Man kan sige meget om Nordic Orienteering Tour - NORT - både om form og indhold. Men formidlingen er i orden. Og det er måske det vigtigste ved den serie løb?

Jeg brugte en stor del af frokosten og eftermiddagen i lørdags på at sidde online og følge med i den afsluttende afdeling af NORT. Rent forståelsesmæssigt tror jeg, at alle kunne være med: jagtstart, dvs. den første i mål var vinder!

Med GPS på ryggen af de 30-40 førende løbere var det en fornøjelse at sidde og følge med live trackingen. Fornøjelsen var i høj grad også bundet i et tilsyneladende svært terræn. At verdens top-løbere tog dårlige vejvalg, bommede og stressede hinanden var tydeligt. Specielt husker jeg, hvordan Nataliya Vinogradova ved centerposten på »butterflyen« blev lokket med videre i stedet for ud på sin afsluttende sløjfe. Hun tog 7½ minut, hvor de fleste brugte 1 min...

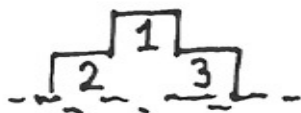
Selv sidst på banen blev der foretaget selvstændige vejvalg. Ovenfor er det Daniel Hubmann og Matthias Merz, der - efter at have været samlet på post 24 - tager hver sit vejvalg til næstsidste post. Daniels vejvalg var bedst, og han vandt. Men det viser jo, at der var spænding helt til det sidste. Og det er det, folk vil have.

/Kell.

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
649	21/8 Sommerløb VM'er Divisionsmatch	august
650	13/10	oktober
651	8/12	december





Udtagelse til DM Stafet

H/D 21

Årets hold til DM-stafet i H/D 21 udtages primært på baggrund af:

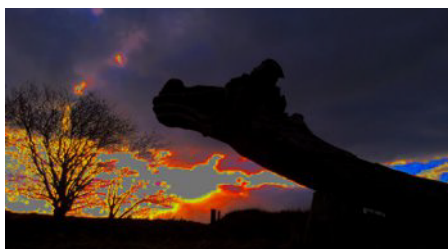
14/8 - 1. Divisionsmatch i Fussingø

27/8 - DM-mellem i Grønholt Hegn

Derudover vil der også blive kigget på JM-lang den 21/8 i Stensbæk ligesom der vil blive anvendt skøn ud fra årets øvrige løb.

Spørgsmål vedrørende udtagelsesløb kan rettes til René (rene@rokkjar.dk/61 31 6244)

/Eliteudvalget



Midgårdsormen

OK Pan var sidste år idé-tagerne til at lave store ændringer i Midgårdsormen, således at der for alle ud over de yngste ungdomsløbere nu kun er én klasse, hvilket er med til at give en sjovere stafet med væsentlig mere liv i skoven. Dette skal vi bakke op om og forsøge at samle rigtig mange hold. Der er brug for løbere af begge køn, ung som gammel, begynder som rutineret.

Tilmeld dig med det samme, da tilmeldte løbere trækker flere til.

/Eliteudvalget

Godt vejr
Gode baner
Godt kort
God afstand
God tid?

Lige efter sommerferien starter vi ud med at skulle løbe divisionsmatch i Fussingø - blot 50 km fra Århus. Løbet er vores sidste match inden - forhåbentligt - finalen.

Det er vigtigt at du allerede nu før sommerferien sætter ind får tilmeldt dig løbet, som finder sted allerede den 14. august. Tilmeldingsfristen er den 5. august, så gør det hellere nu end efter sommerferien.

Invitation

Det vil glæde

St. Binderup OK

at se

OK Pans medlemmer

til

Divisionsfinale

i

Vester Thorup Plantage

søndag den 9. oktober.



Kedelig MTBO DM

Det fristes man næsten til at sige. Men det var nu kun fordi det ikke var den store overraskelse, at Erik Skovgaard Knudsen og Rikke Kornvig vandt deres respektive klasser på den lange distance. Og begge med stor margin - i Eriks tilfælde til Bjarke Refslund. Så der var en del klubmedlemmer på pallen den dag.

Spændende MTBO World Cup

Et af de spændende momenter var starten på herrenes langdistance, der måtte udsættes over 5 timer. En kortfejl gjorde, at der skulle trykkes nye kort! Det har vi godt nok aldrig prøvet før...

Et større tidstab midt på banen sendte Erik ned af listen, men et modsvarende smart vejvalg til tredjesidste post bragte ham op på førstepladsen igen - og sejren var i hus. Rikke endte på en tredjeplads i et meget tæt felt. Blot 7 sekunder skilte vinderen fra nummer 7.

På mellemdistancen dagen før gav det ikke så meget gevinst. Erik havde defekt og måtte udgå, mens Rikke storbommede post 7 og endte på 16. pladsen. Selv 8 strækvindere på den 18 poster lange bane kunne ikke reparere på det.

Offset-tryk til træningsløb?

Ja, det kan godt lade sig gøre.

Umiddelbart efter at JWOC-udtagelsesløbet i Gjærn Bakker var afsluttet kunne klubbens medlemmer boltre sig i det lækre terræn og - i særhed - vanskellige baner Kent Lodberg havde kringlet. Der var både sløjfer og publikumspassage på banen.

Kortet havde Frank Linde revideret umiddelbart før løbet, og de kun to baner blev offset-trykt. For kun det bedste er godt nok!



Wild West for 25. gang

Flemming Nørgaard udeblev fra klubturen, men havde en god grund.

Samtidig var der nemlig Wild West, hvor han havde muligheden for at gennemføre for 25. gang - en bedrift, der ikke bliver mindre af at huske på, at Wild West kun holdes hvert andet år samt at den typisk 25 km lange bane løbes på kort, »hvor fornemmelse og intuition for kort og terræn er af væsentlig betydning.«

I år var der derudover to Pan-medlemmer som vindere af hhv. herre- og dameklassen, nemlig Henrik Markvardsen og Zenia Hejlskov Mogensen.



Den 18. juni om eftermiddag blev damestafetten (Venlakavlen) løbet, og her endte Pan's hold som nr. 54 blandt de 1082 tilmeldte hold. På holdet løb Zenia Mogensen, Stine Hagner, Inge Knudsen og Emma Klingenberg. Sidste år blev Pan (med de samme piger) nr. 95. Afstanden til vinderne var dengang 53.18 minutter. I år var holdet blot 19.51 minutter efter!

Det er vist, hvad man på jysk kalder »godkendt«...



De tre afdelinger af NORT blev i år afviklet med en mellemdistance med bonussprint i Porvoo, Finland, en knock-out sprint i Göteborg, Sverige, samt en afsluttende mellemdistance-jagtstart (med indregnede bonussekunder fra de foregående sprint-løb) i Oslo, Norge.

Indviklet? Ja, men der var alligevel et par klubmedlemmer, der klarede sig godt i det setup. Maja Alm blev desværre overhalet af nogle stykker i den afsluttende jagtstart, men endte alligevel på en fornem samlet 5. plads. Signe Søes hentede til gengæld en del placeringer, og endte som nummer 8.

FEMINA²⁰¹¹ Kvindeløb

Jeg vil gerne sige mange tak til alle de klubmedlemmer, der hjalp med til at gøre årets Femina-løb til en stor succes. Det var en fantastisk flot dag med sol og mere end 3.000 glade kvinder på løbetur.

Mit indtryk af arrangementet er, at alt klappede. Det skyldes ikke mindst, at de funktionsansvarlige havde planlagt forløbet rigtig godt og at alle hjælpere ydede en stor indsats for at kvinderne skulle have en god oplevelse. Stævnepladsen fungerede fint, og der var rigtig mange kvinder, der blev siddende

længe og nød det gode vejr og den gode stemning.

Deltagerantallet er desværre ikke så højt som de tidligere år (der er 4 kvindeløb i Århus i løbet af en måned), og det gør, at overskuddet ikke bliver ligeså højt som de tidligere år. Men det skal bestemt ikke forhindre os i at glædes over at OK Pan endnu engang har præsteret et superflot arrangement!

Tak for indsatsen!

Jan Hauerslev, stævneleder



»Hvad mon der er i posen i år?«



Marie Hauerlev

Stævnepladsen i Dollerup Bakker

Opgøret i D21AK

Efter næsten halvandet års pause med orientering, drog jeg til påskeløb for at løbe min første konkurrence som senior.

Jeg har i denne tid holdt sabbatår, hvor jeg bl.a. har boet i både Bolivia og Wales, for at arbejde som frivillig på hhv. et børnehjem og et psykiatrisk hospital. Det har været en rigtig god tid med en masse fantastiske oplevelser, men orienteringsløb og træning er det ikke blevet til for meget af.

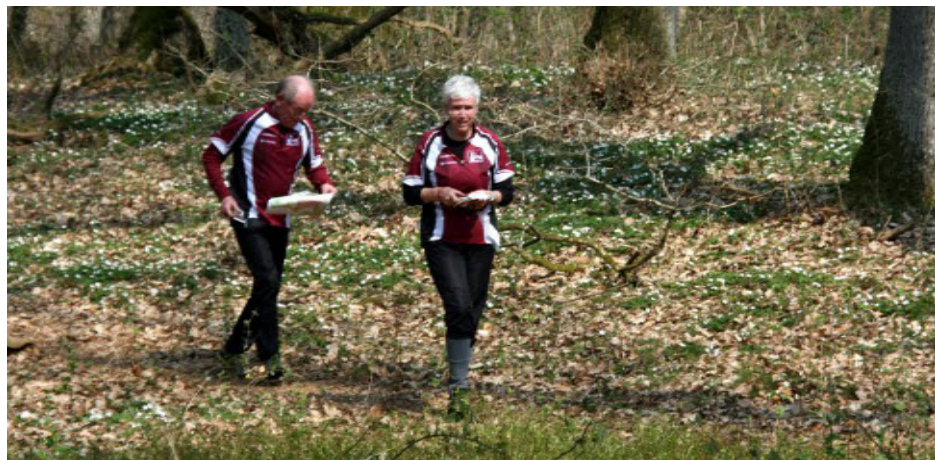
Jeg tror klitterræn er min yndlingsdisciplin inden for orientering

Derfor tog jeg lige pludselig til påskeløbene med en helt anden indstilling end jeg nogensinde havde gjort længe - jeg skulle bare have en hyggelig tur og løbe nogle sjove løb. Pga. min meget lave træningsmængde havde jeg tilmeldt mig D21AK af den simple grund, at jeg var bange for om mine ben kunne holde til de lange baner i D21A.

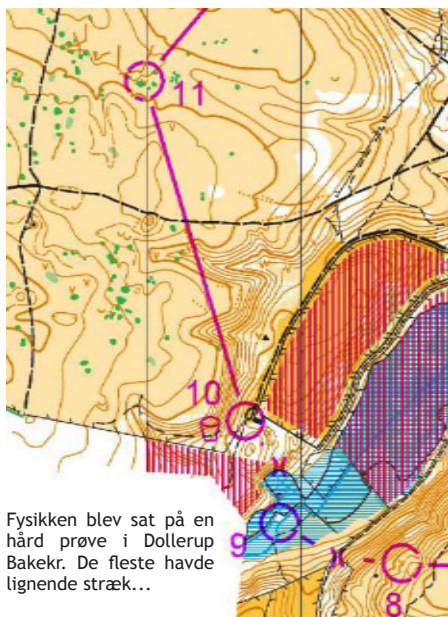
Hald Ege var hård

Første etape løb vi i Hald Ege, og - uh - jeg syntes det var hårdt! Det var ikke sindssygt teknisk, og derfor forsøgte jeg selvfølgelig at presse på fysisk - men det var ikke for sjov!

Det var nu et rigtig fint løb, og jeg nød det derude, men jeg måtte se mig slået af flere af de andre Pan-piger. Både Katrine Olesen og



Karsten og Alice Hinge mødtes tilfældigt kort før mål i den forårssmukke og anemoneprydede Hald Ege.



Fysikken blev sat på en hård prøve i Dollerup Bakekr. De fleste havde lignende stræk...

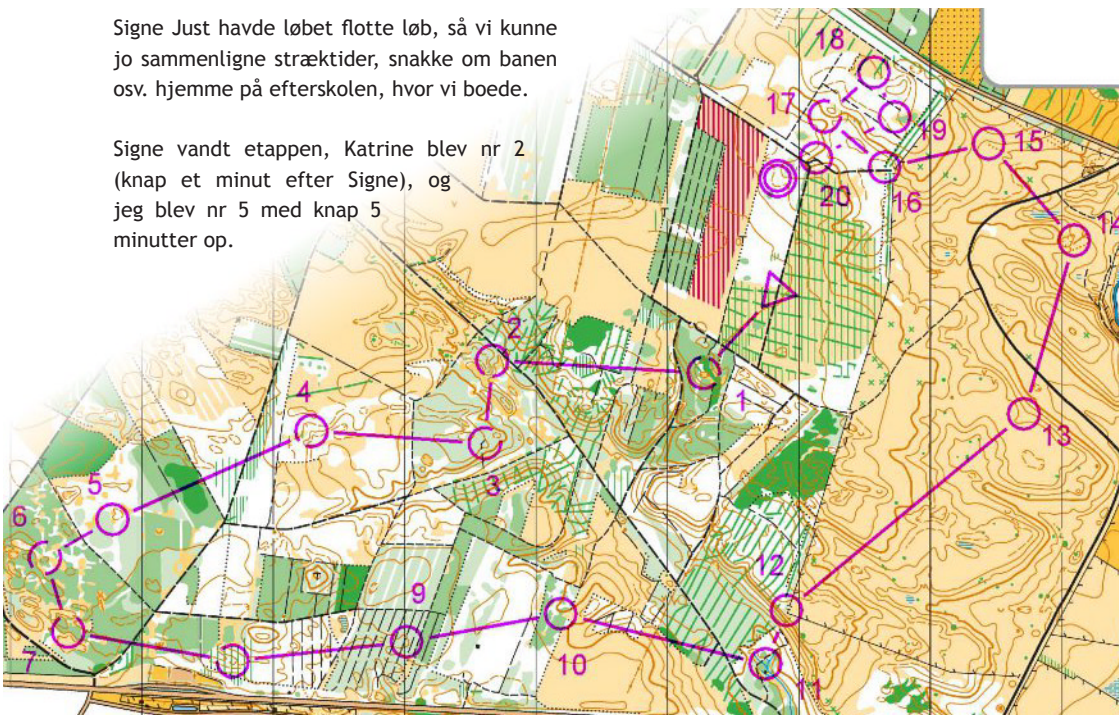
Signe Just havde løbet flotte løb, så vi kunne jo sammenligne stræktider, snakke om banen osv. hjemme på efterskolen, hvor vi boede.

Signe vandt etappen, Katrine blev nr 2 (knap et minut efter Signe), og jeg blev nr 5 med knap 5 minutter op.

Bedre rytme i Dollerup

Anden etape blev afholdt i Dollerup bakker. Jeg fik undervejs i løbet mere og mere følelsen tilbage af, hvordan jeg nu plejede at løbe. Jeg kom ind i en meget bedre rytme med orienteringen, og det hele føltes ikke helt så rustent længere.

Dog var det igen ikke særlig teknisk, hvormed min fysik endnu engang virkelig blev sat på prøve. Det, at jeg kom ind i en god rytme, afspejlede sig også i resultaterne. Jeg blev nr. 2, igen slået af hurtige Signe med ca. halvandet minut. Katrine blev på anden-dagen nr. 3, hvormed vi altså stod tre Pan-piger på skamlen i D21AK - hvis altså bare beregningen havde fungeret...



D21 AK banen på 3. dagen i Ullerup

Men men, det betød jo altså sammen at vi var tre Pan-piger der startede som nummer 1, 2 og 3 i jagtstarten. Så der var da lidt spænding over feltet!

Tre Pan-piger i jagtstart

Jeg startede som nr. 3, ca. 1 minut efter Katrine og knap 7 efter Signe. Jagtstarten var i Ulbjerg, som er langt mere teknisk end de to foregående dage. Det øjnede jeg selvfølgelig som en chance for at indhente noget tid på de to andre, forudsat at jeg selvfølgelig ikke selv lavede nogle fejl.

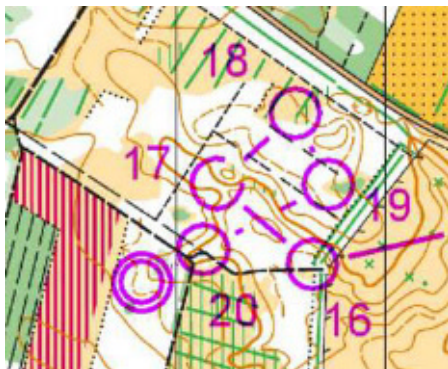
Jeg så til vores begges store overraskelse Signe! ... Både Signe og jeg blev lidt jagtstarts-stressede

Jeg tror klitterræen er min yndlingsdisciplin inden for orientering, så jeg nød det virkelig derude. Jeg løb rigtig godt de første 8 poster, og havde et godt flyd, men men - så så jeg til vores begges store overraskelse Signe!

Herefter indhentede jeg hende først helt på vej til post 10 (muligvis banens letteste post), som vi begge to bommede! Jeg vil mene, at både Signe og jeg blev lidt jagtstarts-stressede (I kender vel følelsen!?).

Da vi endelig havde fundet posten, endte jeg med at løbe forrest hele vejen hjem. Der var ikke rigtig nogle muligheder for andre vejvalg, og jeg lavede ingen bom, så Signe lå bare og pustede mig i nakken - og det var møghårdt!

På den sidste sløjfe fik jeg trukket lidt fra Signe, så jeg troede sejren var i hus! Men - så på vej til andensidsteposten ender jeg ved en forkert post og laver altså et bom på 1-1½ min, og jeg bander lidt derude over, at det lige skulle ske til allersidst. Jeg kommer derefter i mål, og bliver speaket som nr. 2, da Signe allerede er kommet ind.

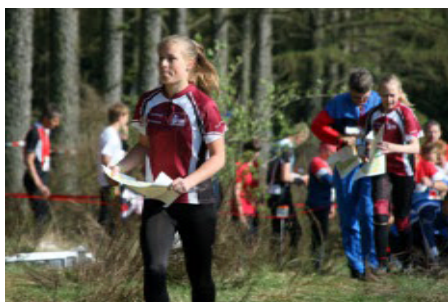


Det var på de sidste poster inden mål på 3.-dagen at opgøret i D21AK skulle afgøres...

Men så viser det sig, at Signe har lavet samme fejl som mig (altså er løbet til den forkerte andensidstepost). Hun havde ikke fået tjekket kontrolnummeret, og derfor løbet i mål.

På vej til andensidsteposten ender jeg ved en forkert post

Det var så beretningen om, hvordan jeg for første gang vandt påskeløbet.



Også i D14 var der skarpt jagtstartsupgør. Rikke Ivarsen startede ud blot 5 sekunder foran Anna Spanner - og havde 1 minut op til Sofie Secher Thomsen. Heller ikke i denne klasse var rækkefølgen den samme i mål. Rikke fik overhalet Sofie, der dog lige holdt Anna bag sig (6 sekunder).

Stillingsopslag: Ungdomstræner OK Pan

Orienteringsklubben Pan Århus søger en fast ungdomstræner. Vi har en klar vision om at blive Danmarks største og bedste ungdomsafdeling - vi er godt på vej og søger derfor en ungdomstræner til den ugentlige træning og til at bistå ved stævner og træningsture. Vi er pt. omkring 30 meget aktive ungdomsløbere i alderen 8-18 år. Vi tilbyder træning på alle niveauer og har som målsætning at strukturere træningen efter principperne beskrevet bag ATK - niveauopdelt træning.

Ansvarsområder

Ungdomstræneren får ansvaret for at planlægge og gennemføre den ugentlige træning i samarbejde med et fast team af hjælpere.

Du bliver ligeledes ansvarlig for at indføre principper omkring niveaudelt træning som beskrevet i ATK konceptet.

I det omfang det er muligt forventer vi at du fungerer aktivt som træner ved større stævner primært stafetter og mesterskaber i ind og udland.

Vi forventer

At du er engageret og har lyst til at være med til at skabe Danmarks største og bedste ungdomsafdeling. Stillingen kræver en del orienteringstekniske kundskaber.

Det er en fordel at er aktiv for OK Pan ved stævner i ind og udland - men ikke en betingelse.

Vi yder

Aflønning/kompensation: Der ydes kompensation for kørselsbehov og nødvendigt udstyr, derudover aflønnes stillingen efter nærmere aftale. OK Pan afholder bl.a udgifter til relevante kurser, deltagelse i stævner og træningsture.

Ungdomsafdelingen yder støtte i form af koordinering og arrangement af ture, koordinering af de praktiske gøremål såsom post udsætning og indsamling, rekruttering og information til løbere og forældre.

Er du interesseret kan du kontakte :

Ungdomsformand

Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk, mob: 41 61 09 50, tlf: 86 27 76 70



Familien Kragh

Stafetstart

Klubtur til Ålbæk i pinsen

Det blev så i år at hele familien skulle være mere aktive o-løbere.

Anne Katrine og Marie Louise har deltaget i børnetræningen hver mandag i klubhuset, hvilket har været en stor succes. Tina skulle også i gang med at lære o-løb og har derfor deltaget på begynderholdet hver tirsdag.

Torben har derimod løbet o-løb i 30 år, men de seneste år kun deltaget i meget få løb.

Med vores kondition kunne vi roligt springe dette løb over.

Så det var derfor helt naturligt at deltage i klubturen især, da det var i overkommelig køreafstand fra Aarhus.

God tid til at nå frem? Nej!

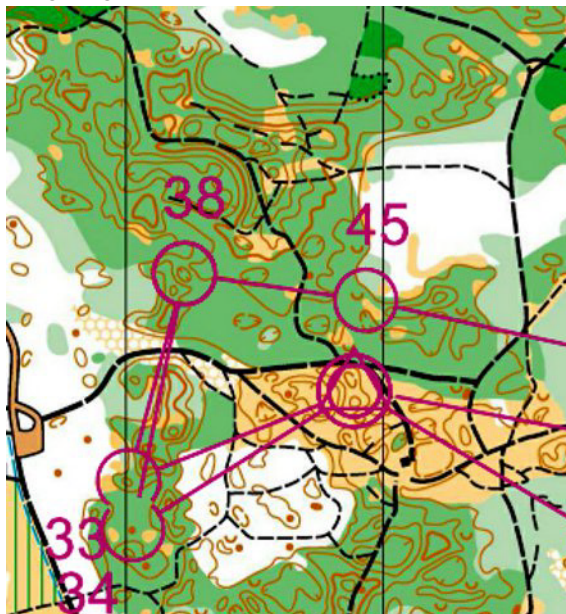
Fredag startede vi ud fra Aarhus kl. 16.15 så skulle der være rigelig tid til at nå frem til Ålbæk kl. 19.00.

Men vi blev klogere for da vi nåede nord for Hobro var der asfaltarbejde på motorvejen, hvilket resulterede i at vi brugt 50 minutter på at holde i kø - men det var der jo også andre der havde problemer med. Men velankommet til Ålbæk stod den på aftenmad.

Fredag aften gik med hyggesnak og børnene legede på boldbanerne.

Turist i Skagen

Lørdag formiddag var der løb i Uggerby, men vi havde besluttet, at med vores kondition kunne vi roligt springe dette løb over. Måske var det bare et påskud for at pigerne kunne shoppe i Skagen - Torben vidste ikke vi manglede så mange ting.



Rigtig mange røg til den forkerte førstepost ved stafetstarten.



Torben Kragh starter ud på sin anden stafet-tur.

Efter veloverstået indkøb blev det tid til at få frokost på havnen ved fiskehusene.

Efterfølgende kørte vi ud til den Tilsandede Kirke (Kirkemilen), hvor vi skulle løbe stafet. Hvert hold bestod af 2 personer typisk en rutineret og en nybegynder/ungdomsløber. Hver person skulle løbe 2 ture og i tilfælde af at der var behov for at løber skulle skygges kunne de rutinerede løbere komme op på 4 ture. En rigtig sjov måde at løbe stafet på,



Forplejningen på Ålbæk Idrætscenter var utvivlsomt medvirkende til at den blev valgt som udgangspunkt for årets klubbetur. (Foto: Torben Utzon)

ligesom det var et godt terræn og som altid når der er tale om tætte klitterræner nogle steder meget svært.

Topmål forplejning

Inden aftenmaden kunne vi lige nå en is i Skagen. Heldigvis kunne vi bare møde op til aftenmaden, da turen i år indbefattede fuld forplejning på Ålbæk Idrætscenter.

Forplejning var helt i top, der var taget højde for både vegetarer og allergikere ved at der altid var specielle anretninger til disse personer.

Kenneth kunne igen i år fejre sin 27 års fødselsdag. Hvorfor mon han løber i H40?!?

Om aften var der rundbold på boldbanen for de der fortsat havde noget ubrugt energi der skulle brændes af.

Tornby - noget udfordrende

Søndag formiddag var det så tid til at løbe i Tornby, men inden skulle der lige synges fødselsdagsang for Kenneth, der igen i år kunne fejre sin 27 års fødselsdag. Hvorfor mon han løber i H40?!?

Efter en veloverstået tur rundt med børnene blev det så tid til at løbe den lange svære bane,



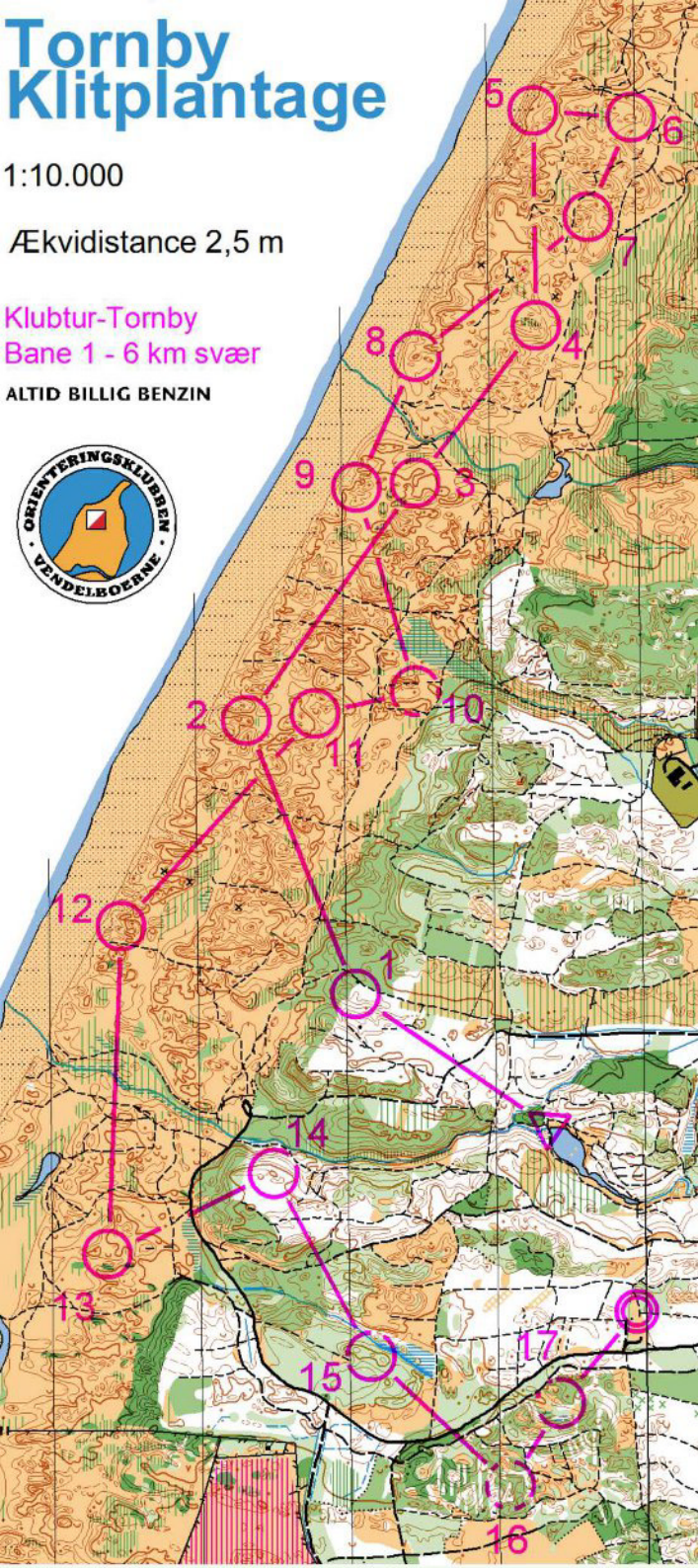
Tornby Klitplantage

1:10.000

Ækvidistance 2,5 m

Klubtur-Tornby
Bane 1 - 6 km svær

ALTID BILLIG BENZIN



bestemt en bane med en del udfordringer i både klit og skov så programmet talte sandt når der stod "Tornby - noget udfordrende ved Kent Lodberg".

Efter middagsmaden var der fødselsdag i form af to dejlige brunsvigerkager.

Nogle havde åbenbart indlagt større handicap end andre ved at placere en post et andet sted end indtegnet.

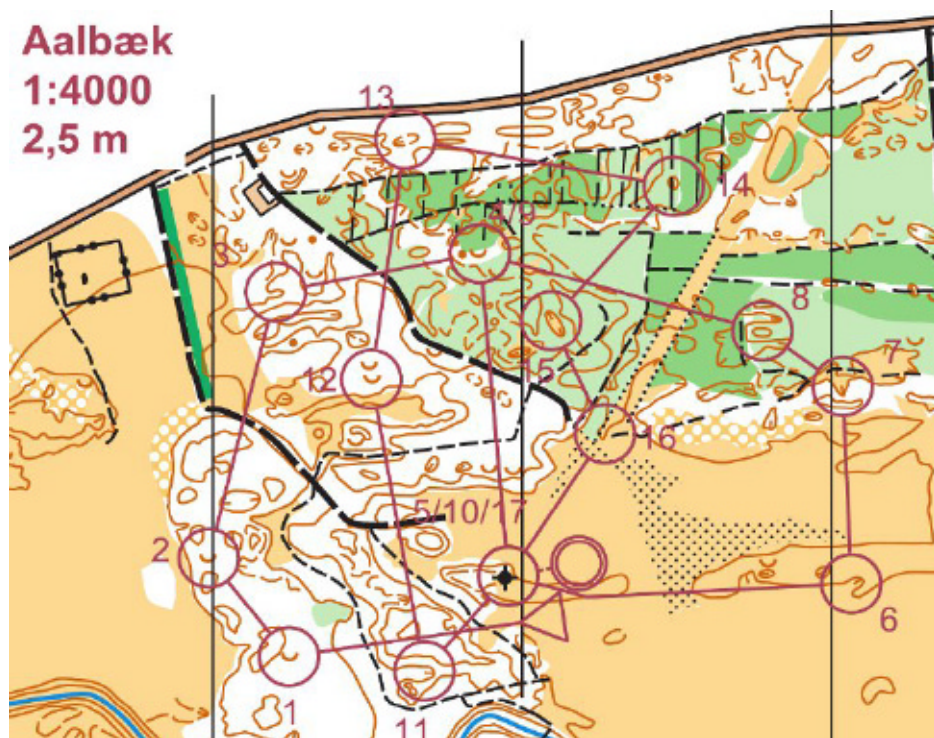
Søndag eftermiddag gik turen så til Bunken, hvor de svære baner skulle løbe to runder, som kunne kortes af alt efter ens fysiske formåen ovenpå formiddagens "noget udfordrende" tur.

Løb med handicap

Mandag formiddag skulle der afsluttes med løb i Ålbæk. Programmet skulle byde på noget "overraskende" det var også helt rigtigt, da kortet var forstørret op til 1:4000. Alle startede samtidigt, med forskellige baner alt efter hvilket handicap de enkelte var tildelt. Så vinderen var den første i mål, men nogle havde åbenbart indlagt større handicap end andre ved at placere en post et andet sted end indtegnet... Et rigtig sjovt løb.



Aftentur på stranden ved Skagen Sønderstrand - sludder Aalbæk Strand. (Foto: Torben Utzon)

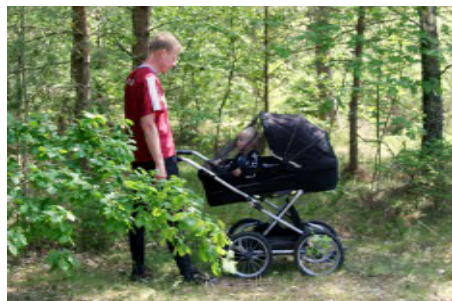


Men nu var vi også godt trætte i vore ben, så nu var det skønt at komme hjemover. Hvilket passede med at det begyndte at regne, mens det ellers havde været nogle dage med helt utrolig dejligt vejr.

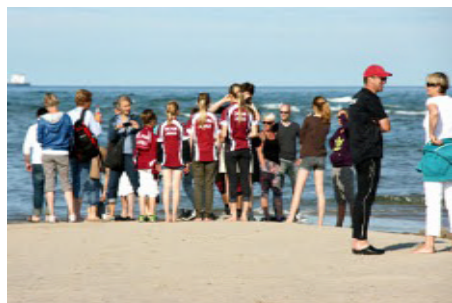
Programmet talte sandt når der stod "Tornby - noget udfordrende ved Kent Lodberg".

Vi syntes det var en rigtig dejlig klubtur og der skal lyde en stor tak til arrangørerne og banelæggerne for det store arbejde.

Tak og på o-løbsgensyn.



»Hej, hvem er du?«



Også tid til tur til Grenen.



Kell Sønnichsen

Opskrift på sprintkort

Omkring kl. 11 fredag aften på klubturen sad banelæggerne og forberedte weekendens baner. En af dem spurgte, om jeg ikke lige kunne lave et kort over lokalområdet til Flying Mile. Det kunne jeg vel godt...

Ingredienser

1 stk. laptop

1 stk. Adobe Illustrator 10

1 stk. billedbehandlingsprogram, f.eks. GIMP

Netadgang

1 stk. papplade

3 farver tusch

Opskrift

Man tager netadgangen og downloader et luftfoto fra Google Maps over området.

Derefter behandler man grundkortet i billedbehandlingsprogrammet, så det kan bruges som baggrund i Adobe Illustrator. Vær omhyggelig med målestokken.

I Adobe Illustrator tegner man så et grundkort.

Grundkortet monteres på pappladen (ups, ingen tape) og man går rundt og rekognoscerer området for træer, hække, sten osv.

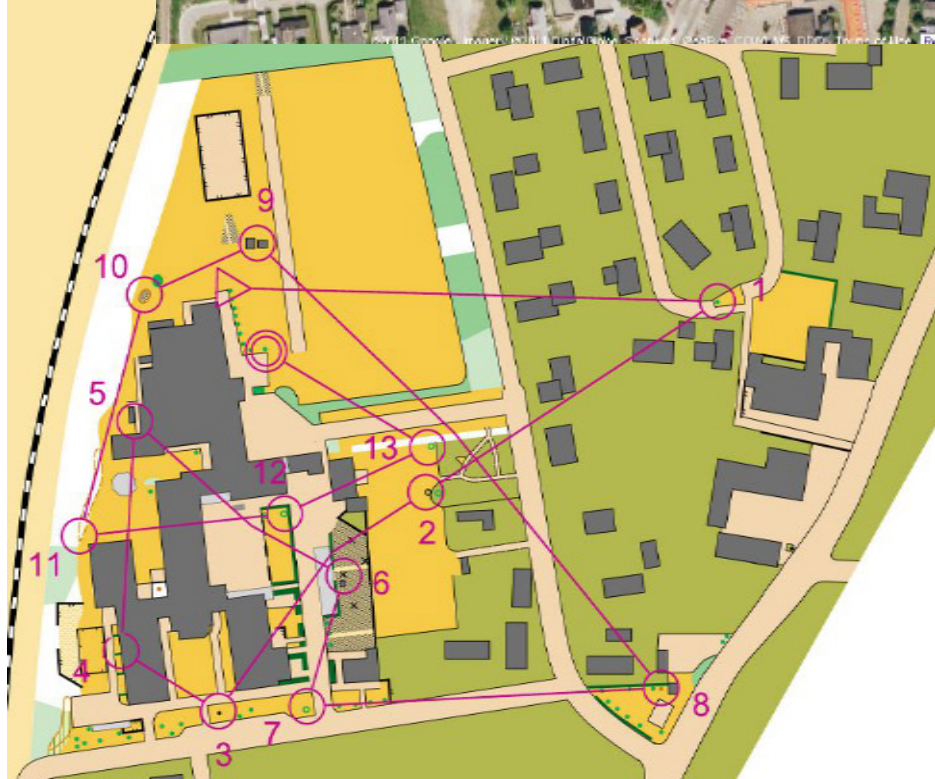
Rettelserne tegnes ind på grundkortet, og kortet er færdigt.

Tidsforbrug: 5 timer, heraf 1½ i »skoven«.

Grundkort - et
luftfoto fra
Google Maps.



Færdigt kort med
Flying Mile





Anne Skaug

Nye kræfter søges

Arrangementsudvalget søger nye og ideoerige kræfter.

Jeg har været en fast del af arrangementsudvalget de sidste 8 år og tænker at det er tid til at der kommer nye kræfter og ideer på banen. Arbejdet er overskueligt og mødeaktiviteten er begrænset til ca. 3 - 4 møder årligt. Arrangementsudvalget har stået for at planlægge klubbetur, i samråd med klubbens træner, planlægning og afholdelse af klubfest samt bespisning til generalforsamlingen. Har man lyst til at arrangere andre ting hen over året er der naturligvis mulighed for dette.

For at være med i udvalget skal man ikke have været medlem af klubben i mange år og være rutineret. Alle kan være med.

Hvis du har lyst til at deltage i planlægningen af ovenstående så kontakt en af os fra arrangementsudvalget. Gerne hurtigt, så du kan være med i planlægningen af årets klubfest!

Henvendelse til Anne Skaug på 22124686 eller anne.skaug@knus.dk.

Udvalget består af:

Trine Kristensen, tk@ennova.dk

Lina Bunk, lina_margrethe@hotmail.com

Træningskalender

Der er p.t. ikke nogen træningskalender klar til efter sommerferien. Men der arbejdes på at få den sædvanlige tekniske høj kvalitetstræning klar, når sommerferien er slut til august.


... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
1/7	C	Tapsøre	OK H.T.F.	Vikingedyst	24/6
2/7	C	Pamhule	OK H.T.F.	Vikingedyst	24/6
3/7	C	Stensbæk Syd	OK H.T.F.	Vikingedyst	24/6
9/7	C	Højengran	Skagen OK og	Skaw dysten 2011	30/6
10/7	C	Højengran	Skive AMOK	Skaw dysten 2011	30/6
14/8	B	Fussingø	Mariager Fjord OK	1. division match	5/8
20/8	A	Frederikshåb Vest	Kolding OK	JFM Stafet	12/8
21/8	A	Stensbæk	OK H.T.F.	JFM Lang	12/8
27/8	A	Grønholt Hegn	Allerød OK	DM Mellem	12/8
28/8	C	Sorø Sønderkov Midt	OK Sorø	Midgårdsormen	19/8
4/9	B	Fløjstrup	OK Pan Århus	2. divisionsmatch	28/8
7/9	C	-	Rold Skov OK	NJM Nat 1	
10/9	A	Vrøgum Øst	OK West	DM Stafet	26/8
11/9	A	Gyttegård	OK GORM	DM Lang, WRE	26/8
14/9	C	Hanehøj	Mariager Fjord OK	NJM Nat 2	
18/9	B	Bulbjerg	Aalborg OK	3. og 4. divisionsmatch	
21/9	C	-	Aalborg OK	NJM Nat 3	
25/9	B	Tved Plantage	Nordvest OK	B-løb	16/9

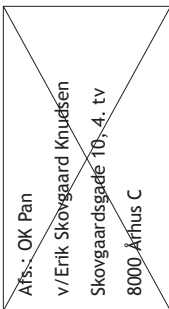
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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
10/8	Storskoven	?	Ørnereden [23]	
24/8	(Tilladelse ikke klar)	?	?	
31/8	(Tilladelse ikke klar)	Kell Sønnichsen	?	
7/9	Storskoven	Århus 1900	Ørnereden [23]	
17/9	Hasle Bakker	Århus 1900	?	
24/9	Fløjstrup	?	P-plads syd i skoven [6]	

[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