



Pan-Posten

nr. 662 | april 2014



EM Guld og sølv!!



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus
Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Dansk Idræts-Forbund



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	1551 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2006	Familie 1.415 Senior 765,00 (indtil 25 år, dog 645,00) Junior 340,00 Abonnent 270,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Søren Bobach, Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N pan@orientering.dk	28690930
---	--	----------

Bestyrelse		
Formand	Lone Secher Andersen, Lærkehøjvej 14, 8270 Højbjerg losa@abc.dk	86725251 25413503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, kic@dadlnet.dk Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk Zenja Hejlskov Mogensen, zenia_hm@yahoo.dk	8627 9229 22350816
Suppleanter	Per Hjerrild, Jacob Overvad	

Udvalg		
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	28351948
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	26351986
Løbsudvalg	Hanne M. Andersen, hanne.moeller.andersen@cse.au.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, juulmeldgaard@hotmail.com	8629 5372
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	6110 9497
Arrangementsudvalg	Trine Nielsen, tk@ennova.com	
Husudvalg	Kent Lodberg, kic@dadlnet.dk	86279229
Pan-Posten	Sofie Skammelsen, sofieskammelsen@outlook.com Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk Inge Skovgaard Knudsen, inge_sk@hotmail.com	28560944 51925105 2165 6687

Trænere		
Klubtrænere	Koordinator: Niklas Ingwersen	
Ungdomstrænere	Giacomo Frattari, Rasmus Lunding, Inge Knudsen	
Børnetrænere	Hjalte Thomsen, Camilla Bevensee, Agnete Horup	
Salg af klubtøj	Alice Hinge, Storchvej 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)	
Webmaster	Løbskonto: 1551 127-3213 Henrik Jørgensen, henrik@detfiksig.dk	8615 8014

Indholdsfortegnelse

Leder	3
Klubnoter	4
DM Nat	6
Danish Spring	7
Nordjysk 2-dages	12
Medalje Hyldest	14
Årets Træner 2013	15
Find Vej Dagen	16
MTBO-camp på Bornholm	18
Af en præmierytters bekendelser	20
Træningskalender	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Leder

Så blev det langt om længe forår. Det betyder både at skoven er smukkere end nogensinde, men også at I læsere får et nummer, der er spækket med løbsberetninger. I sidste nummer, som vi prøvede at peppe lidt op med blandede inputs, lovede vi vist noget med nogle spændende beretninger i dette nummer. Det har vi prøvet at leve op til, i det vi i denne udgave er hele landet rundt lige fra Bornholm til det nordjyske med detaljerede beretninger om både orienteringsløb men også det, der kommer før og efter.

Derudover er vi glade for at vi i dette nummer kan fortælle om både klubbens nylig kårne EM-guld og -sølv vinder samt årets træner i DOF 2013. Vi har dog ikke haft mulighed for at lave et ordentlig indlæg men vil se om vi kan lave en ordentlig Pan-Posten-hyldest i næste nummer.

God læsning!

/Anni, Kell, Inge og Sofie

Udgivelsesplan 2014

Nr.	Deadline	Udkommer (ca.)
663	19.juni	29.juni
664		august
665		september
666		november



----- Klubnoter -----

Løbeskole som fortræning til Femina

I fobindelse med Femina løbet, har vi etableret en løbeskole for de, der gerne vil blive bedre til at løbe. Camilla Bevensee har, i samarbejde med en del af klubbens eliteløbere, stået for skolen, der havde start den 26. marts.

Der trænes en gang om ugen - opvarmning, intervaller og styrkepræget leg, der følges tæt af de coachene eliteløbere. Der lægges stor vægt på det sociale - der løbes i par, grines og hep-pes på hinanden.

Alle deltager får en træningsplan, der sikrer dem en god start på løbesæsonen, de får anvist gode løberuter og der krydres med løbestils øvelser. Som en del af skolen, undervises delta-gerne også i kost.

Der har, afhængigt af vejret, været mellem 8-15 deltagere på løbeskolen.

Ny sending klubtøj

Alice Hinge har nu fået en ny levering af vores klubtøj. Hvis du står og mangler noget, så giv Alice et kald på tlf.: 86 27 36 91



the intelligent sportswear

Hjælper til Femina

Vi har igen i år brug for en masse hjælpere til Feminaløbet søndag d 11.maj. Det er en event der giver rigtig gode penge til Pan, så der er mulighed for at støtte klubbens medlemmer.

Læs mere på hjemmesiden, hvor du også kan tilmelde dig som hjælper.

Vi håber i være med til at skabe en rigtig hyggelig dag i Mindeparken.



----- Klubnoter -----

Klubtur 2014

Du kan nå det endnu - Klubturen for ALLE i klubben går i år til Nordjylland. Vi skal løbe i Vester Thorup, Kollerup og Svinkløv plantager og bo i Bulbjergus – en lejrskole med værelser og hytter og hvor vi i fællesskab selv laver mad og sørger for den gode stemning.

Nøgleordene for weekenden bliver hygge og masser af orienteringsløb for alle – begyndere, børn, øvede, elite, garvede, rutinerede, hurtige, langsomme, unge, gamle, mødre, fædre, bedsteforældre og så for DIG.

Foreløbigt program

Fredag 23. maj

Orientering i Vester Thorup
Aftensmad og aftenhygge i Bulbjergus

Lørdag 24. maj

Orientering i Kollerup
Frokost på Slettestrand Feriecenter
Orientering i Svinkløv – her også mulighed for MTB
Aftensmad og aftenhygge i Bulbjergus

Søndag 25. maj

Orientering i Vester Thorup

Pris

Priser for denne herlige weekend fyldt med orientering, hygge og god mad:

Voksen 500 kr og ungdom 250 kr.

Herudover egenudgift til kørsel.

Der bliver arrangeret fælleskørsel for dem som ikke kører selv.

Flere oplysninger samt tilmelding sker på hjemmesiden.

OK Pan er blevet hipster...

... nu med både instagram og twitter, følg med hvis i har lyst!

<http://instagram.com/panaarhusorientering>
<https://twitter.com/OKPanAarhus>

Alle er vist velkomne til at bruge kontierne. I kan skrive til Jonas Munthe, hvis I vil have login'et.



DM-Nat

af John Holm

Hvorfor tager man til Sjælland for at løbe et natløb lørdag aften? For mit vedkommende er svaret, at Jægerspris Nordskov var en positiv oplevelse fra DM-Ultra lang i 2012, og fordi natløb giver en ekstra dimension i forhold til løb i dagslys. Man er nødt til at lægge et ekstra sikkerheds niveau ind, da det er meget sværere at læse sig ind efter et bom.

Farum havde lavet et fint stævne med stævneplads i en lade, hvor der stod campingvogne og andre sager opmagasineret. Vi kom hinanden ved, når vi klædte om oven i O-butikken, brikafæsningen og speakningen med "storskærm" og Track-Track. Skoven var blevet ramt af storme i oktober og december 2013, hvilket betød at klubben måtte revidere kortet to gange ekstra. Skovens folk havde dog ryddet meget op efter de to storme. I instruktionen kunne man bl. a. læse følgende: "Mange steder ligger der fortsat grene og ris i skovbunden efter oprydningen. Der ligger fortsat væltede træer nogle steder i skoven. I Stormene er mindre grene overalt i skoven knækket af og dækker dele af skovbunden."

Til tirsdagstræningen i ugen op til stævnet nævnte Henrik M., at skoven var meget diffus, og at der blev bommet meget sidste gang skoven blev brugt til DM-Nat for mere end 15 år siden. Så det var med blandede forventninger, vi gik i startboksen. Vejret var til gengæld fint. Lidt køligt, men egentlig dejligt løbevejr på en skyfri nat.

Selv skulle jeg starte først med to stærke konkurrenter lige efter og da jeg bommede ca. 1 minut på første posten, var det endnu mere påkrævet at løbe sikkert, hvilket lykkede over forventning. Jeg blev ikke overhalet og undgik større bom modsat flere af de største konkurrenter. Dog rakte min indsat kun til en 4. plads, hvilket jeg var godt tilfreds med, selv om der kun var 30 sec. til bronzen. Klubben fik ingen guldmedaljer, men to sølvmedaljer ved Ida Bobach og Flemming Nørgaard samt fire bronzemedaljer.

Selv om bilen som jeg kørte med startede fra stævnecentret før medaljeoverrækkelsen var vi først hjemme i Århus kl. 03 (sommertid), så det blev en lang nat; men med en god oplevelse rigere.



//H21 ved DM Nat

Danish Spring og det yderst romantiske getaway!

af Rie og Patrck McGrail

Man kan godt løbe en anelse sur i småbørnsræset med bleer, konstant høj decibel og søvnløse nætter og samtidigt ville have en hobby kørende ved siden af med træning og en karriere (jo det er i den rækkefølge det foregår). Så nu skulle det være! Der skulle arrangeres en yderst romantisk mini kæresteretur på et skønt romantisk getaway, hvor vi virkelig kunne komme endnu mere ud på den anden side med et stort bredt og romantisk smil (wohoo!).

Dagen kom og børnene blev efter planen afsat hos bedsteforældrene og så havde vi en hel lørdag for os selv. Den valgte vi selvfølgelig at bruge på O-løb ved Danish Spring mellemdistance men det skulle dog ikke kun være det som denne yderst romantiske dag skulle gå med, så vi havde mellem børneskrig, vasketøj, madpakkesmøring og "jeg har tisset" huhej booket os ind på et hyggeligt og romantisk hotel som hed Bymose Hegn og det hurtige blik på hjemmesiden så lovende ud med et yderst charmerende hvidt villaagtig mini-hotel samt en hyggelig restaurant ved navn Pejseren mere romantisk kunne det da ikke blive!

Men mere om det senere for først skulle vi en tur til Copenhagen Air Experience og få prøvet os selv af i frit fald uden faldskærm i sikre og trygge omgivelser. Det foregår sådan i en såkaldt fritfaldsimulator som normalt benyttes af faldskærmsudspringere til at øve sig i forskellige tricks og akrobatiske øvelser.

Som sidegeshæft, eller vel nærmere som hovedgeshæft, tilbydes det så for tosser som os at man kan få lov at prøve det af med instruktør og det hele. Det foregår sådan at man får en styrthjelm, en smuk figursyet heldragt (nå måske ikke) og handsker på. Så får man 4 minutters instruktion i hvad man må og ikke må for så at blive smidt ind i et 3-4 m højt cylinderformet glasrør hvor en stor motor blæser kold luft op i røret for fuld kraft.

Det var en skide skæg oplevelse af 3 x 2 minutter og selvom det lyder som ret kort tid i aktion så passede det egenligt meget godt for det var hulens svært at få kroppen til at stå stille i luften som ham instruktøren gjorde så fint kort inden vi selv skulle ind så man blev hurtigt træt i kroppen. Mest af alt knaldede man hove-



//Copenhagen Air Experience

det ind i glasruden til stor begejstring for de næste der skulle ind alt i mens man selv havde det mest fjogede grin på for det var da sindsygt skægt det her.

Nå men efter den helt igennem fantastiske oplevelse og den helt igennem perfekte start på vores yderst romantiske dag, som vi i øvrigt varmt kan anbefale, så skulle vi til Tisvildehegn og løbe Danish Spring Mellem-distance. Rie var blevet lidt småsyg, så hun skulle ikke løbe men det skulle ikke ødelægge vores romantiske dag, så den ene part løb mens den anden hyggede sig med varm kakao og fik snakket med forskellige venner og bekendte.

Selve løbet foregik fra Tisvildeleje's lækre strandområde hvor parkering lå tæt på stævneplads og start så man ikke skulle vade i en halv time på en asfalteret eller igennem terræn som man nogle gange skal det og man kørte endda forbi starten som lå ganske tæt på. Dejligt nemt og lige til med parkering på Tisvildelejes egen parkeringsplads ned til vandet med masser af pladser.

Stævnepladsen var blevet lagt ind i selve skoven, altså ingen lysning eller lignende men i selve skoven. Det gav en super fed stemning og fornemmelse. Specielt på denne tid af året, hvor ingen blade rigtigt er sprunget ud endnu, kunne man se forholdsvis langt igennem kystskovens krogede buskas og slanke lave træer. En fed detalje at lave det sådan faktisk. Opløbet var snoet i en lang bue, så man nåede at se løberne kæmpe sig i mål, mens speakerne råbte dem op og nåede at fortælle om de var tæt på en topplacering. Sidsteposten var lidt inde i terrænet væk fra stævnepladsen. De yngste havde en lettere sidstepost som faktisk havde den sekundære effekt at de ikke blev overrendt af eliten som kom buldrende hen til sidsteposten og ville hurtigt videre.

Nu skulle jeg af sted. Jeg husker terrænet, fra mine tidligere løb heroppe, for at være ganske lækkert med lidt lumske områder men med et forårsløb uden blade på træerne er der ekstra meget fart på da man kan se langt selvom jeg dog blev snydt af netop det faktum at

“Stævnepladsen var blevet lagt ind i selve skoven, altså ingen lysning eller lignende men i selve skoven. Det gav en super fed stemning og fornemmelse.

tæthederne kunne være helt væk i terrænet. Blandt andet skulle jeg have en post i grøfteende i en tæthed og mens jeg godt kunne se tæthederne af graner og kunne navigere mig i mellem disse spejdede og spejdede jeg rundt for at finde den tæthed, hvor min post var i for dernæst nærmest at falde over den da jeg ramte grøften og halvhøjt sagde 'Nåja' med henvisning til at man jo kun kunne se langt pga. at ingenting var sprunget ud endnu...det glemte jeg så igen senere men skidt-pyt jeg løb faktisk ganske fint og lavede 'kun' to reelle bom i sæsondebuten, hvilket er meget godt for mit tekniske niveau, så den romantiske dag var yderst skøn indtil videre hvor et forholdsvis godt løb klart er en pil opad. Jeg kom i mål med en god fornemmelse hvor en kombination af 'næsten' kontrolleret høj fart (I love it!) og god orienteringsmæssigt flyd men...så var det at første revne på denne yderst romantiske og hyggelige dag kom. Jeg fik at vide at jeg havde sprunget en post over 'nr. 57 er ikke stemplet' lød det ved aflæsningen. Første reaktion var forbauselse for det havde jeg slet ikke en fornemmelse af var sket derude men da jeg gik tilbage til kortposen og fandt kortet frem kunne jeg skuffende konstatere at det desværre var rigtigt, Dough!

Inden et langstræk var en der liige et kort stræk der skulle overståes sådan næsten i samme løbsretning som langstrækket og den havde jeg så fuldstændigt overset og havde fokuseret på langstrækket efter mine 2 bomposter, manglende koncentration kommer sjældent alene.

Nøj jeg blev sur på mig selv og jeg kylede stræktiderne ned i den nærmeste skraldespand uden et ord til min bedre halvdel. Dette skår på dagens ellers romantiske fokus skulle lige tage nogen tids småbrokken og surmulen at komme over. Derefter luskede jeg tilbage og rodede i skraldespanden efter mine stræktider og fandt

smilet frem igen for vi skulle jo videre på romantisk hotel og spise romantisk middag og have det romantisk på denne dag helt alene og uden forstyrrelser.

Hotellet vi skulle bo på var i Helsingø, en kort tur fra stævnepladsen i Tisvildeleje, så vi cruisede dertil i roligt tempo og jeg glemte helt afslutningen på løbet men...så kom vi frem til Helsingø og Bymose Hegn 'hotellet'.

På min højre hånd var det flotte idylliske hvide villaagtige mini-hotel som vi havde set på hjemmesiden og så noget så fredsfyldt ud i naturskøn omgivelse men... til venstre stod der reception som ledte ned til en 4 fløjs lang 3 etagers murstensbygning (ALT var røde mursten) hvor der stod Bymose Hegn Kursuscenter og hotel... Hmm var det kursuscentret til venstre og hotel-delen til højre? Måske lidt vel optimistisk men vi ville nok hellere være naive og tro på det frem for det indlysende for det var jo en romantisk dag i dag.

Vi kommer ind og får en nøgle til værelse 126, "ned ad trappen (kælderniveau) og så bare der ud af til i møder dør nr. 126" siger receptionisten. Øhh ok sukker vi mens romantikken støt daler, intet flot hvidt og charmerende villa-agtigt mini-hotel var vel at finde dernede. Vi går ned og ALT er i røde mursten præcis som udenfor, døre er der nok af og det ligner sådan ca. et stort kollegie for studerende. Vi siger ikke rigtigt noget til hinanden men går bare gennem fløjen, klack klack klack runger det gennem første fløj fra Rie's hæle til vi når enden. "Hvilket nummer var det nu?, nåh ja 126". Endnu en fløj gennemføres med klack klack klack til vi når enden mens den romantiske forestilling og det idylliske getaway stille fordufter. Nu har vi glem nummeret igen, nåh ja 126. I 3. fløj af røde mursten fra bund til top støder vi på rum 126, tager en dyb indånding og åbner døren. Det ser ok ud indtil vi kommer ind for enden af gangen til det romantiske og hyggelige... rum. Jo det er da dobbeltværelse med 2 senge vel-placeret hver for sig med et fasttømret vægbord imellem som gør det fuldstændigt umuligt i det mindste at flytte sengene sammen. Måske vi kan nå hinanden hvis vi begge strækker armene? Næh. Her sidder vi så

og småmumler for os selv (på hver sin seng uden for hinandens rækkevidde i yderst romantisk stil) indtil vi kommer til at tænke på den romantiske middag som vi skal have i restaurant Pejsten på 'hotellet' og romantikken blomstrer lidt igen men...når nu det fine hvide villaagtige minihotel på hjemmesiden ikke viste sig at være rigtigt mon så restaurant Pejsten heller ikke var det? Jo...det må da være rigtigt nok...en anelse tøven og så et hurtigt tjek på hjemmesiden igen via mobilen og den sidste forventning og rest om det lækre hyggelige romantiske getaway fordufter. "Bemærk venligst at Bymose Hegn Hotel & Kursuscenter ikke er en klassisk a la carte restaurant. Vi har specialiseret os i kursus-konferencevirksomhed samt selskaber."

Den yderst romantiske stemning burde på nuværende tidspunkt være skyhøj og en middag ved den dejlige åbne Pejs i fuld gang men i stedet lusker vi stemningsløst hen i receptionen for at høre hvad der kan anbefales af restauranter i byen. Det ender godt alt sammen og vi får en hyggelig og en smule romantisk middag, går i seng tidligt (fordi nu er klokken jo også ved at være over 21:30) og vågner kl. 6:00 (for hvem af småbørnsfamilierne kan vænne sig til at sove længere på en dag?) Men det har nu også sin charme da vi denne morgen ikke havde en agenda før senest kl. 11 hvor børnene skulle hentes, så vi kunne ligge og dase til kl. 09.00.

Når alt kom til alt havde vi dog en god dag i hinandens nærvær og kan trække på smilebåndet af det omend morgenmaden blev indtaget i høj hastighed på hotellets restaurant da vi pludselig fik travlt med at få hentet børnene og vi skulle hjem til Hammel (i øvrigt ved yderst romantiske og hyggelige konferenceborde på ca 2 meter i dybden, så vi på ingen måde kunne tale sammen men vi var der jo også for at spise?!) En anbefaling er dog at man lige bruger et par sekunder mere på hjemmesiden og læser lidt mere om stedet inden man begiver sig ud i en romantisk kærestetur men det lærer vi nok inden næste gang vi skal på yderst romantisk og hyggelig getaway.

Forårsfornemmelser ved sæsonstarten, Danish Spring

af Miri Thrane Ødum

Den 22-23. marts, blev min orientingssæson for alvor skudt i gang med Danish Spring i Tisvilde Hegn. Stævnet blev arrangeret af min kære moderklub, OK Øst Birkerød. Klubben havde satset meget på stævnet og det var vigtigt for klubben at få stablet et ordentligt arrangement på benene, med fokus på gode baner og setup omkring stævnet. Utroligt mange nordmænd, især, havde taget rejsen fra Norge, da løbene blev brugt som EOC-testløb, ligesom Danmark delvist gjorde. Det betød højt niveau og hård konkurrence, især i seniorklasserne, hvor mange verdensstjerner stillede til start.

Mit indtryk var, at stævnet var en succes i langt højere grad end det har været de tidligere år. Dette kan måske skyldes, at der blev valgt at lave 3 individuelle løb fremfor et mere kompliceret stafet og jagtstarts oplæg som tidligere. Der var rigtig god stemning på stævnepladsen inde i skoven og det var alt i alt et godt kick off for sæsonen, med godt vejr og forårstegn både i luften, humøret og formen.

For jeg selv, og sikkert for alle andre løbere, er det utroligt fedt når foråret endelig melder sig. Så ved man, at det er tid til årets første konkurrencer. Jeg så frem til, at få en indikator på hvordan jeg stod efter nogle måneder med vintertræning, både teknisk og fysisk og ift. de andre konkurrenter. Så det var bekræftende for mig, at have to stabile, ikke perfekte, men succesfulde løb som førte til dobbeltsejr på mellem og lang. Jeg fik et praj om hvad der fungerede og ikke fungerede, og hvad der skal arbejdes i bund med, i de kommende måneder frem mod Junior VM. Det var dejligt at starte året med en succes; Ingen ting at stresser over, kun erfaringer og motivation til at fortsætte de næste måneders træning.

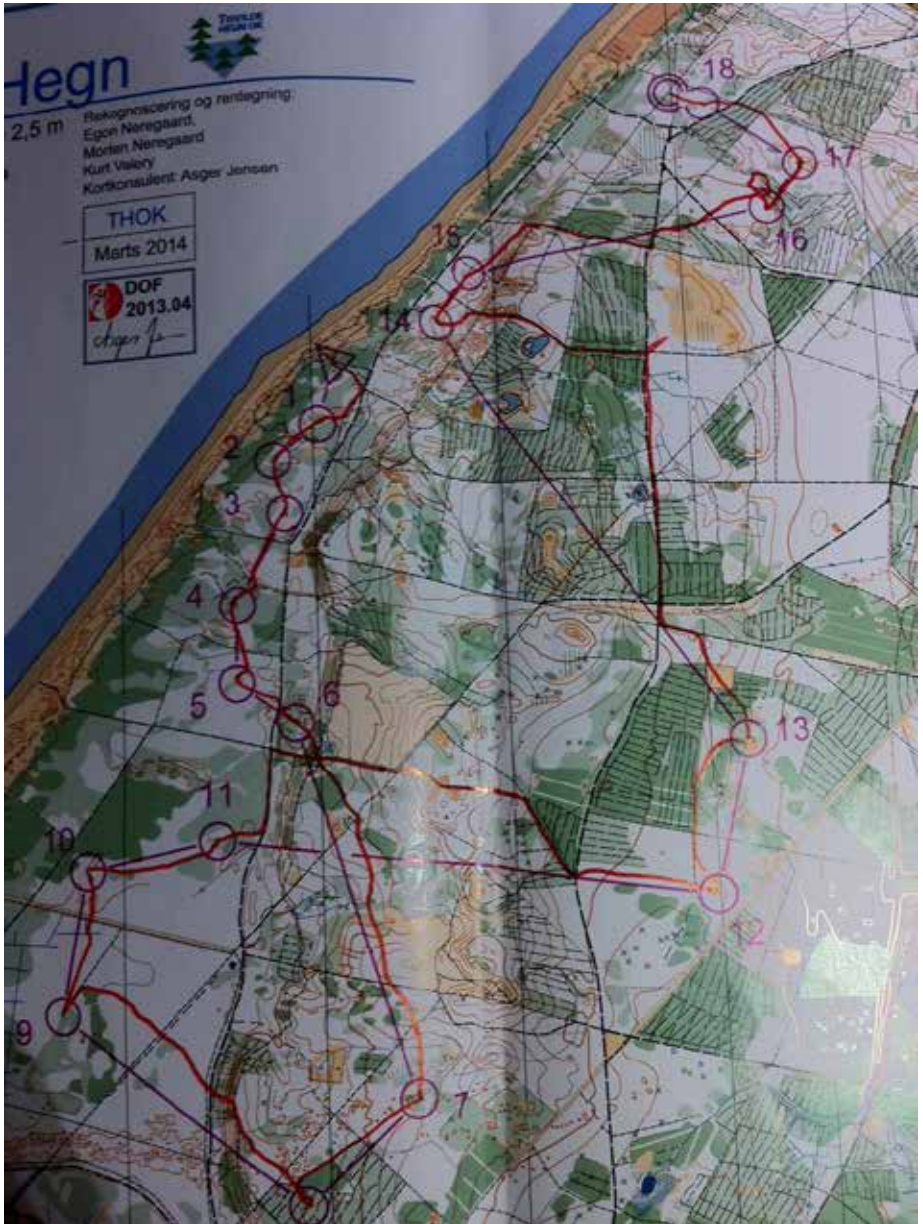
Jeg havde på lørdagens mellemdistance fået en dårlig start, hvor jeg havde småbommet og ikke været på forkant på de første 6 poster. Så det var vigtigt for mig at få en kontrolleret og god start på langdistancen. Starterne på de to distancer mindede meget om hinanden; 6-7 korte stræk med retningsskift og ikke meget at læse på. Jeg løb meget 'safe' de første poster, og følte jeg var i kontrol. Terrænet i Tisvilde er meget diffust, og man kan næsten ikke undgå, at få nogle usikre

postangreb nogle gange. Mit fokus var derfor, at være utrolig omhyggelig i indløbene til posterne, især med kompasset da der ikke altid var så meget at læse på. Nogle gange var man nødt til at sigte mere til højre eller venstre for posten, for at få en sikrere indgang uden at gamble. Dette skulle man virkelig holde sig selv op på, da terrænet indbød til overfart. Jeg får gennemført første og sidste langstræk godt, men til 12eren skulle jeg have gået mere lige på. Indtil 15eren synes jeg det havde været et godkendt løb, bortset fra en lille sløjfe ved 13eren. Ved 16eren laver jeg en klassisk fejl: næsten i mål, 2-3 relativt enkle poster tilbage, og en god gennemførelse kan måske betyde at man slapper af mentalt, for tidligt. Jeg ændrer retning da jeg krydser stien, får ikke tjekket op, begynder at tvivle og løbe lidt rundt indtil jeg får styr på de få højder i det flade terræn.

Nu er det efterhånden nogle uger og træningstimer siden der var Danish Spring, og jeg synes fortsat det går den rigtige vej. Men jeg er glad for, at der stadig er knap 3 måneder til årets hovedmål. I slutningen af nogle måneders vintertræning, er det naturligt at føle sig lidt tung. Og det kan man sagtens gøre, og stadig være godt løbende. Det kan dog være lidt svært at acceptere nogle gange. Jeg tror det er en naturlig tanke, at man gerne vil føle sig på toppen, letløbt og vise fanen frem, ved årets første konkurrencer. Man må bare minde sig selv om, at det ikke er NU den lette og hurtige fornemmelse nødvendigvis skal være her. For mit eget vedkommende er det først om 4 måneder til Junior VM. Nu ser jeg frem til en masse træninger, træningslejr og konkurrencer i ind- og udland, og nok allermest ser jeg frem til Tiomila i næste uge, hvor Pan stiller med 4 damehold, 2 herrehold og 1 ungdomshold i ungdomsskavlen. Jeg kan NÆSTEN ikke vente!

OK Øst håber at se endnu flere lilla farver til næste års Danish Spring, som finder sted lørdag og Palme søndag før Påsken. Der er mulighed for at kombinere med nogle dages træningslejr, i det krævende nord-sjællandske terræn. Løbet vil næste år igen bruges som WRE.

God vind derude!



//Miris kort med vejvalg

Nordjysk 2-dages af Emily B. Temple

Jeg er netop hjemvendt fra Nordjysk 2-dages med en sejr på "10-2" i dag. Jeg er godt brugt i kroppen, men helt høj på weekendens løb og har egentlig mest lyst til en tur mere – hvad med Nordjysk 3-dages?

Som dagens første løber på banen starter jeg kl. 8.40. Jeg må komme bedre af sted end lørdags tur, hvor jeg bommede gevaldigt på første post. Det er mit 2 orienteringsstævne og 2. gang til Nordjysk, denne gang i klasse D21AK. Det er noget sværere end i D21B i 2012, men rigtig fedt med et udfordrende terræn og sværere baner.

Som nybegynder o-løber og med en lang baggrund som fodboldspiller, er det en helt ny verden jeg har bevæget mig ind i. Nye begreber og "ene løber" i skoven, uden nogen holdkammerater der råber til mig og uden nogen at råbe til. Men der er dupper under skoene, mudder og intervalløb med fødder der flytter sig hurtigt og teknisk, og en flok rare klubkammerater med mange gode tips og opbakning.

“Men der er dupper under skoene, mudder og intervalløb med fødder der flytter sig hurtigt og teknisk, og en flok rare klubkammerater med mange gode tips og opbakning.

Starten går med et fint stræk på sti til første post. Videre til nr. 2 som er godt skjult. Tivlen løber hurtigere end mine ben og indhenter mig, så jeg må lidt frem og tilbage, og så frem igen - for det var den rette vej - men posten er svært godt gemt inde i det tætte grønne.

En lysning leder mig videre til det lette stiløb og de næste 5 poster går strygende, så fartdævlen får rigtig fat. Men så går det også galt på post 8. Selvom planen var lagt på bedste "Knæk-koden"-maner roder jeg rundt og bliver svært skuffet, da posten jeg løber lige

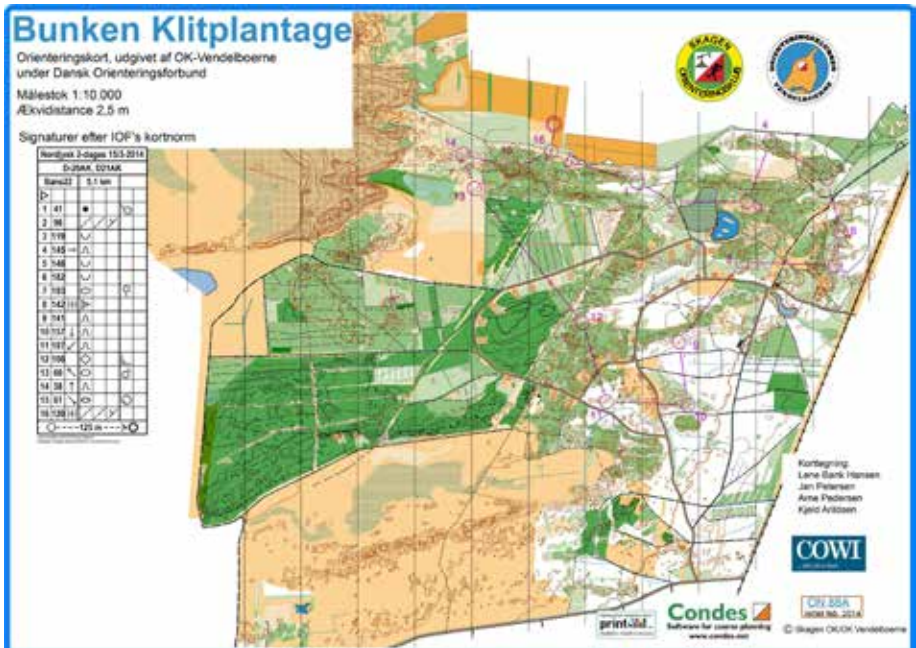
ned i har det "forkerte" postnummer. Satans, fartdævlen har kørt mig i grøften atter en gang og der bliver bandet en del. Hvor er mine holdkammerater nu – kan jeg få en livline?

Efter en omgang gemmeleg med hovedet under armen, viser en lille omvej mig retningen til posten fra en ny vinkel – så var den jo lige dér! (Min gamle fodboldtræner havde nok smadret en del paraplyer pga. det bom!).

Hurtigt videre til den næste, nu må jeg se bedre på kortet og være mere præcis. De sidste 4 poster går fint - men øv, nu lakker løbet mod enden. Jeg vil gerne løbe mere, for jeg er blevet helt bidt af det her o-løb! I mål møder jeg Henrik Markvardsen som er spændt på at høre om min tur. I går aftes efter aftensmaden på Hjørring Vandrehjem, havde vi "tørtræning" og terpede kort for området. Han lærte mig ikke kun at fokusere på mine bom, men på alle de vellykkede poster. Så jeg kunne sige lørdages løb var en sejr på "14-2" – og dét er lige så fedt som at score mange mål i fodbold.

Til mit udsagn om at en bane på 3,1 km er lidt kort og at jeg gerne vil løbe mere, svarer Henrik at jeg jo bare kan tage turen igen – der er nemlig mindst 2 timers kold ventetid til bilen kører hjemad. Ja, god idé - så kan jeg holde varmen lidt længere.

Jeg løber banen igen, denne gang uden at bomme - og uden fartdævlen til at køre mig i grøften. Dermed en sejr på "12-0" i anden halvleg - en god måde at genoverveje vejvalg og revidere dem til vellykkede, og til at prøve nye vejvalg og konstatere at nogle af de første alligevel var de bedste. Det var en fed tur – og skulle jeg gøre det endnu en gang, blev det nok som Hanne Møller Andersen foreslog – banen bagfra - for så ser man noget helt andet. Men den tur må så blive til Nordjysk 3-dages. Tak for en god tur i det nordjyske :)



//D21AK ved Nordjysk 2-dages

Nordjysk 2-dages af Jette Døllerup

Martsvejret tog i år revanche og viste sig fra sin bedste side under NJ2-dages d. 15. og 16. marts. Mange grufulde historier om det år, hvor Kong Vinter og is og sne herskede, blegnede i år, hvor martssolen smeltede enhver med en varm og solskinsrig stævneplads i Tornby Klitplantage søndag. Selv stormen "Store Carl" transformerede sig inden lørdagens løb i Bunken Klitplantage til "Betteka(r)". Og tak for det.

I samarbejde med Århus 1900 havde Pan arrangeret overnatning på Hjerring Vandrehjem. Her blev der badet, hygget, spist kanelnegle, set MGP & Formel 1, nørdet kort osv. Vi kunne alle spise os mætte i en

dejlig, solid nordjysk buffet, hvoraf flødekartoflerne måske vil gå over i historien?

Specielt for NJ2-dages, tror jeg, er et stort antal deltagere fra Norge og Sverige. Ved startboksen blev der derfor også kaldt frem: "ni-femti-sjyv". Det var super nice at få lov at løbe årets første orienteringsløb i et dejligt, blødt til tider glat terræn.

Efter løbet var vi lige et smut ovre for at tjekke om sandmilen havde flyttet sig siden sidst..

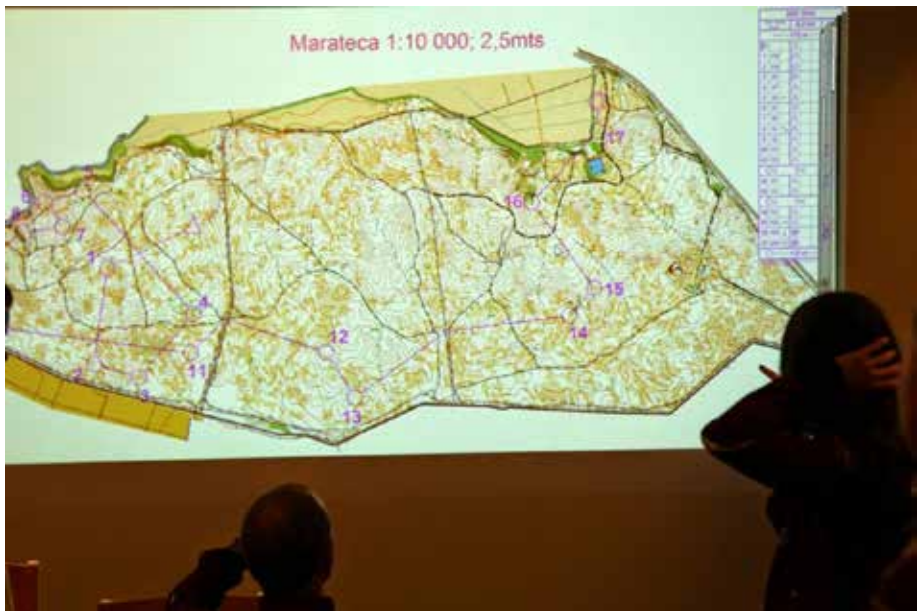
Medalje-hyldest til Signe og Maja

Tirsdag aften var ca 50 Pan'ere mødt op på Silistria for at hylde Signe Søes og Maja Alm, der vandt henholdsvis guld og sølv på mellemdistancen ved sidste uges Europamesterskaber i Portugal. Et historisk resultat på flere måder: det er aldrig tidligere sket at Danmark har vundet 2 medaljer ved et internationalt mesterskab og det er også første gang at en dansker vinder et europamesterskab.

Der var taler fra klubbens formand (Lone Secher), en repræsentant for klubbens eliteafdeling (Ebbe Nielsen) og fra landsholdstræneren (Lars Lindstrøm).

Pigerne fortalte om deres vejvalg og der blev serveret champagne, kage og frugt.

løvrigt blev det oplyst at Signe har valgt at lade EM være afslutningen på hendes landsholdskarriere - hun deltager derfor ikke ved VM i Italien til sommer, men til gengæld stopper hun på toppen!



Årets træner 2013 - DOF

af Ebbe Møller Nielsen

Bjarne Hoffmann blev hædret som årets træner 2013 på DOF repræsentantskabsmøde i staten af marts. Bjarne var indstillet (og hædret) for hans utrættelige arbejde som elite- og dametræner i PAN.

Bjarne har gennem de seneste år været en af de drivende trænere kræfter på eliteprojektet i PAN og det er ikke mindst hans fortjeneste, at der er så stærkt og et succesfuldt miljø i klubben. Årsagerne til de mange gode resultater er mange, men hovedårsagerne er efter vores overbevisning Bjarnes fokus på løber medbestemmelse, løbernes ansvar for egne opgaver og stort fokus på det sociale liv i grupperne og i klubben som helhed. Disse parametre sammen med Bjarnes store viden, engagement og super evner som træner gør ham til en dygtig og vellidt træner og sparingspartner for løberne.

Herud over mener vi at resultaterne taler for sig selv:
1. plads Danish Spring (2. år i træk)

7. plads Tiomila (dame 1. hold) og 2. holdet blev nr. 59
1. plads Venla kavlen (dame 1.hold) og dame 2. holdet blev nr. 70

1. plads DM stafet H21 + D21

1. Smålandskavlen (for dame 1 holdet) – 3 år i træk!!

Desuden har Bjarne været med i opstarten af PAN herre projekt. Hvor man allerede ser muligheder og udvikling. Drengene er i fuld gang og Bjarne har lovet at være med dem som træner også. De første møder med sparring og snak frem mod sæsonen 2014 er afholdt. Lur os om der ikke snart kommer resultater fra den kant også..... !

En indstilling der blev sendt med overordentlig stor opbakning fra en stor del af den danske elite og sub elite. Ingen nævnt – ingen glemt, men mange har udtrykt stor begejstring for Bjarnes indgang til jobbet og lederstil!

STORT TILLYKKE TIL BJARNE – GODT ARBEJDE!!



//Bjarne Hoffmann årets træner 2013

Find Vej Dagen

af Lise Lotte Enevold Hansen

Lørdag d. 5. April havde vi Find vej arrangement igen. Vi havde 75 gæster, der løb ud fra Silistria.

Gæsterne blev sendt afsted med en kort tale af formand for Danske Regioner og regionsrådsformand i Region Midtjylland Bent Hansen. Bent Hansen lagde i talen, der kom fra hjertet, vægt på sundhed og motion i kombination med natur. Der blev også lagt stor vægt på det frivillige arbejde, der i en klub som Pan bliver lagt.

Bent Hansen løb derefter selv en rute med Giacomo som mentor. Da Bent kom tilbage var det i godt humør og med våde løbesko. I senere mail korrespondence skriver han: "Hils min "guide" og sig tak for en rigtig hyggelig og lærerig tur. De bedste hilsener. Bent"

Bent har efterfølgende lagt navn til en anbefaling, som ungdomsafdelingen i fremtiden kan bruge ved ansøgning om fondsmidler.

Mange af de øvrige deltagerne var familier, der trod-

“ Hils min "guide" og sig tak for en rigtig hyggelig og lærerig tur. De bedste hilsener. Bent

se det kolde og disede vejr - og som kom tilbage efter de forskellige baner glade, med røde kinder og med lyst til at finde flere poster i fremtiden. Kage, æbler fra Rema 1000 og saftvand blev fortæret med stor nydelse og i nogen grad sult af de mindste.

Ungdomsafdelingen melder om flere nye ansigter den efterfølgende mandag efter træningen.

På Facebook var der på landsplan, udloddet 5 medlemskaber for resten af 2014.

En af de udtrukne ønskede at blive medlem af Pan. Linda Udsklit vandt to medlemskaber, da datteren Hannah også var med på Find vej dagen. De vil begge starte med ungdomstræning efter påske - vi glæder os til at byde dem velkomne.

En rigtig hyggelig lørdag formiddag med mange deltagere, frivillige og ikke mindst nye medlemmer.



//Bent Hansen med sin guide, Giacomo



//Mange familier mødte op til Find Vej Dagen



//Mange familier mødte op til Find Vej Dagen

MTBO-camp på Bornholm

af Kent Lodberg

Mountainbike orientering camp er en årlig begivenhed henvendt til folk, som gerne vil dyrke orientering på cykel eller bare prøve det for afvekslingens og mor-skabens skyld.

Spændte sad vi på Bornholmfærgen sammen med en ægte Bornholmer, som lærte os mange sjove ting om øen. Bl.a. hvordan man kan få en spændende drik ud af at blande et glas honning med en flaske snaps. Vendes jævnlige og lagres et par måneder. Ikke spor sød, påstod han. Uffe Spanner, Jørn Riis, Carl Peter Noe samt undertegnede så frem til 5 dage med en serie meget spændende og forskelligartede udfordringer, udformet som en samlet konkurrence over 5 afdelinger:

Afdeling 1, fredag: Nat-sprint i en park ved Rønne

Afdeling 2, lørdag: Langdistance WRE-event i Almindingen

Afdeling 3, søndag: Mellemdistance, Blykobbøl ved Hasle (vestkysten)

Afdeling 4, søndag: Crying Mile ved Rønne om eftermiddagen

Afdeling 5, mandag: Mellemdistance, Hasle Lystskov

Udenfor kategori, om tirsdagen: Høker. Meget lang cykeltur. 70 km stropetur for eliten, 35 km cykelferietur for os andre.

Desværre kiksede første etape lidt, fordi vi var de eneste deltagere med sidste aftenfærge med ankomst 25 min før postindsamlingen skulle starte. Med 5 timers

transport i kroppen kørte vi direkte fra færgen ned til havneområdet i Rønne, sprang ud på fortovet med tøj, cykler og lamper og kørte direkte ud til start og i skoven. Vi fik lige lov til at starte med truslen om, at posterne ville blive indsamlet efter 20 min. Der var masser af stier, 1:7500 kort, skummel tåge og løst sand. Vindertid på 20 minutter. Gode muligheder for at køre stærkt på cyklen. P-pladsen var helt tømt for folk, da vi nåede hjem fra skoven. Men humøret var i top selvom kun én af os fik alle posterne. Men det var sjovt, så længe det varede, og etappen kunne regnes fra i det samlede resultat.

“ Her var vindstille, fuld sol og alle 4 havde en fantastisk tur i Almindingen.

Meget bedre gik det på anden etape. Hvilket sceneri. Stævneplads på kanten af og med fri udsigt til ekodalen og med ca. 250 deltagere fra mange forskellige lande. Her var vindstille, fuld sol og alle 4 havde en fantastisk tur i Almindingen. Jeg er ellers forsigtig, synes jeg, men på vej til sidste post kom der en lille bro, som jeg lige troede, jeg kunne løfte forhjulet op på, men det gik ikke og jeg måtte klasker ned med min fulde vægt ned på brokanten og inkassere et stk. trælar + diverse knubs. Det blev ikke nogen god splittid i opløbet og noget pyller måtte de andre da også lægge øre til. Om eftermiddagen kunne vi styrke os på en "sol over Gudhjem" = røget sild med løg, karse, salat, kapers, radiser og en æggeblomme på toppen. Det hele serveret på en fortovsrestaurant i selveste Gudhjem på årets første åbningsdag. Herunder ses holdet – godt nok minus mig. Bemærk det store skæg, som er højeste mode i MTBO-verdenen!

To mellemdistancer ventede forude. De mindede noget om hinanden med mange stier, mange valgmuligheder, høj fart og virkelig mange folk i skoven. Kongelig underholdning! MTBO, når det er bedst. Glemmer man at køre "højre om" når man møder nogen på et "single track", siger det KLONK! Bemærk f.eks. stræk 7-8, hvor det klart hurtigste vejvalg var helt højre om bagud til asfalten og videre rundt med de store veje.



//Fiskebuffet ved Halse Røgeri

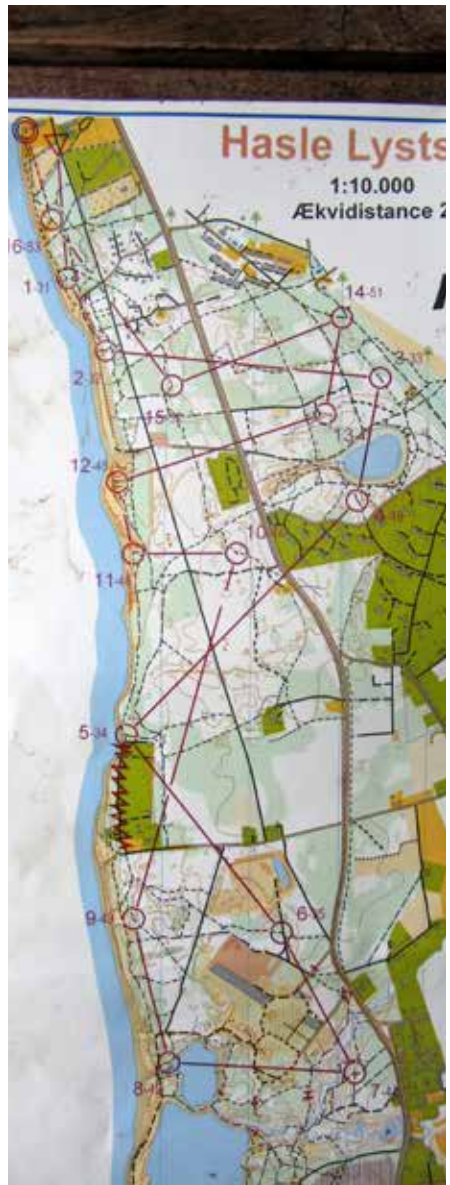
"Crying Mile" etappen fortjener et par ord. Kortet var 1:2.000, banen 1,5 km med 20 poster og der blev sendt en cykel afsted hvert 15. sek. Alle 250 cyklistere var opmarcheret i bananform ved starten. Få sekunder efter starten blev hygge og forårsstemning afløst af vild panik. Folk tågede rundt mellem hinanden og mange brugte meget lang tid, før post 1 var fundet. Den stod 60 m fra startstedet. Der var således rigtig meget at tude over, og navnet er meget retvisende for indholdet i disciplinen!

Der var sørget for rabat på fiskebuffet i Hasle Røgeri for MTBO'ere, hvilket vi også lige nåede at få med. Næsten turen derover til Bornholm var værd at tage for den buffet alene, men er man på Bornholm af anden årsag, er der ingen vej udenom Hasle Røgeri. Superlækker fisk serveret i 1/2 båd fyldt med is. Ganske fantastisk!

"Høker" var en langtur. Det var dagen, hvor cykelferien på Bornholm rigtig kom i gang. Først 4 poster på o-kort, så 2 poster på vejkortet over øen med ca. 10 km mellem hver. Dejlig stiv modvind hele vejen til Hamneren, hvor cyklen så skulle slæbes hen over toppen og ned gennem en urskov på vestsiden (måske dårligt vejvalg?). Det fortsatte på samme måde til Vang granitbrud, hvor man lige snupper en 20% stigning fra strand til top, hvor man måtte rode noget efter en lidt sær post. Samtidig kom ugens eneste regnvejr og for mit vedkommende blev der toppet med en punktering. Efter løsgodisopfyldning i Ystad kunne vi trille hjem til Århus igen. Johan Holkman og hans hjælpere komplimenteres kraftigt for et på alle måder outstanding arrangement. Teknisk, socialt, servicemæssigt. Stor respekt!

Der var også resultater www.mtbocamp.dk/2014/results.htm og de to første afdelinger var WRE med deltagelse af nationale og internationale elitekørere. Med rigtig god plads til motionister, også. Man følte sig meget velkommen som middelmådig MTBO-cyklist.

Så synes du, at det ind imellem kan være lidt monotont med samme idræt weekend efter weekend, kunne du overveje at prøve MTBO. Det skulle undre mig meget, om vi 4 drenge ikke gentager succes'en næste år.



//Mellemdistance i Hasle Lystskov

Af en præmierytters bekendelser, del 2

af Kell Sønnichsen

Det var som om, der ikke var sket noget i et år. Total løbspause siden sidste års påskeløb – bortset fra et par joggeture i de to uger op til Påsken for at teste formen(!). Igen var jeg meldt til i “skadeklasse 2” i stedet for min normale løbsklasse. Skulle jeg igen være præmierytter?

Begrundelsen var også den samme som sidste år. En betændt achilles-sene, der denne gang ovenikøbet var blevet opereret i mellemtiden. Selv om operationen var gået godt, og lægen havde sagt god for at løbe, så var senen nu ikke helt enig, og den protesterede da også på joggeturene inden. Så det var vist godt, at det var blevet til en tilmelding i H45AK. Så måtte vi se, hvor langt, jeg kunne løbe. En gentagelse af sidste års samlede sejr lå i hvert fald ikke i kortene.

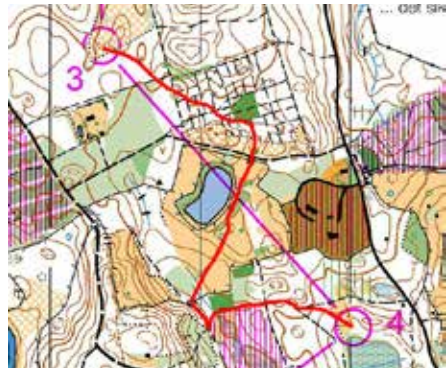
Har banelæggeren røget hash?

Svanninge Bjerge – intet mindre – hed kortet til første etape. Så det var selvfølgelig der, vi havde den længste bane. Og så var det, at der var en, der kom med ovenstående spørgsmål...

Det var dog i den nordlige og ikke helt så bakkede del af kortet, vi skulle løbe, men det var nu nok til at jeg så rigeligt fik bekræftet min form: kageform! Banen var også længere end jeg havde løbet sammenlagt siden sidste påskeløb, så jeg var noget slidt på vej i mål.

Orienteringen var også slidt, så det blev til et totalt begynderbom på vej til post 4. Jeg havde fokus på den låge, der gik ud af marken mod sydøst, men endte med at løbe til en helt anden låge. Så meget for kortkontakt og kompas. Det kostede omkring 2 minutters ekstra tid. Ved post 5 fik jeg vendt kurvebilledet om, så jeg fjollede lidt rundt øst for posten. Og jeg kunne ikke engang skyde skylden på hverken vejret eller korttegneren. Vejret var godt – omend noget blæsende, hvilket klubteltet fik at mærke (2 knækkede stønger) – og kortet var glimrende med de meste af stormfaldet fra vinterens to storme tegnet ind.

Resultatet blev en syvendeplass 3½ minut efter vinderen, Mads Vindegaard. Og en achilles-sene, der var noget muggen, for jeg havde jo alligevel ikke passet



//Vejvalg mellem post 3 og 4

nok på undervejs. Den gamle cirkus-hest havde lugtet savsmuldet i manegen...

Vi var en hel del, der havde indkvarteret os på Danland i Faaborg, så der var mulighed for at gå på besøg hos hinanden om aftenen. Selvfølgelig blev der diskuteret baner og vejvalg og sammenlignet stræktider. Til min – og Kenneth Skaugs – store forbløffelse havde jeg slået ham i opløbet.

Så brug dog kompasset, knægt!

Men det skal jo løbes væk, siger man, så jeg stillede til start igen dagen efter, og da brød solen frem. Den var ellers karrig med sit nærvær på denne dag i Krengerup og en enkelt regnbyge gav det også undervejs. Så gårdsdagens “ren nylon” var skiftet ud med en langærmet med t-shirt.

Det viste sig at være et godt valg, for farten var lidt afdæmpet selv om der ikke var så mange bakker. Til gengæld var der masser af ris og gamle brombær i bunden af en ret leret og mudret skov. Så selv om banen var en del kortere, så var tiden stort set den samme som dagen før.

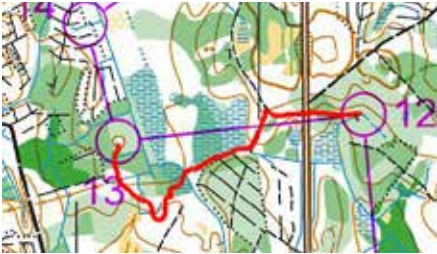
Medvirkende til dette var nok også endnu et tåbeligt bom på vej til post 13. Det gik fint nok ned til vækstgrænseknækket, men så holdt retningen ikke længere, og jeg endte noget længere mod syd end beregnet – uden at have noget at læse mig ind på. Det tog i hvert

fald sin tid. Ikke desto mindre må jeg have set noget selvsikker ud, for der kom en ældre dame forbi, som spurgte:

- Hvilken post skal du have?
- Nummer 91.
- Det skal jeg også.
- Men jeg aner altså ikke lige, hvor vi er...
- Nå... Men jeg følger nu efter dig alligevel!

Det lige så tåbelige bom til næstsidsste post (der var ingen der så mig ved sidste post først, vel?) forbigås i tavshed.

Jeg var end ikke i nærheden af at slå Kenneth i opløbet.



//Bommet ved post 13

50 m stigning – på een post!

Sidste etape i Holstenshuus var på kun 3,9 km, vejret var pragtfuldt med skyfri himmel og hele 17 grader. Altså en ren "walk in the park". Der var dog lige et par kurver hist og her, og ikke mindre end 50 m stigning var der at finde alene mellem post 2 og 3. "Walk" viste

sig at være det helt rigtige ord...

Ikke desto mindre lykkedes det mig næsten at nå op til startnummer 3 – jeg havde selv 4 – knap midtvejs på banen. Han havde også bommet post 1 en del. Vi fulgtes pænt ad resten af vejen uden at jeg dog kunne lukke hullet helt, og en 3-400 meter før mål greb en stub fast i mit bukseben, så faldt og fik en grundig vaccination af de ellers meget små brændenælder. Og så var han væk, og jeg kunne humpe i mål til den 4. plads, jeg var gået ud med. Ingen præmie i år...

Det var der til gengæld til en del af klubbens andre medlemmer. Ikke mindre end 6 samlede vindere blev det til: Grethe Leth Jørgensen (D35A), Mona Nørgaard (D65A), Mads Møller Skaug (H16A), Patrick McGrail (H21AK), Ebbe Møller Nielsen (H40A) og Knud Sørensen (H75A).

Dagens børnebane gik i øvrigt rundt i den flotte park ved Holstenshuus. Med det pragtfulde vejr og Emit touch free poster var det noget nær den mest perfekte børnebane, der kan laves!

Det var næsten 40 år siden, der sidst havde været påskeløb på Fyn, men de fynske klubber i Odense, Faaborg og Svendborg viste, at man godt kan lave et fremragende stævne uden at have rutinen. Det må vi så håbe, at OK Pan også kan næste år, hvor vi skal arrangere – for første gang siden 1979.



//Mona Nørgaard på vej i mål som vinder af D65A



//Knud Sørensen på vej i mål som vinder af H75A

Træningskalender

Dato	Ansvarlig	Tema *
1/5	Løberstyret	Intervaller - sti-intervaller 6-8x3min m. 2min pause
6/5	Rasmus Djurhuus	Kurvetræning - kurvekort
8/5	Pans Herrehold	Herresatsnings Surprise
13/5	Lars Hjerrild	Kurvetræning - Vejvalgstagning i kuperet terræn
15/5	Løberstyret	Distancetræning - 2x15min i terræn m. 10min mellemjog
20/5	Rasmus TH	Kurvetræning - forenkling af kurver
22/5	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
27/5	Eskil Schøning	Skæve post cirkler(husk at læs definitionen!)
29/5	Løberstyret	Intervaller - terrærintervaller 3x10min m. 3min pause
3/6	Jonas Munthe	Bomteknik - følg John
5/6	Løberstyret	Distancetræning - Djurhuus' testrunde
10/6	Christian Bobach	Postudsætningsstafet
12/6	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
17/6	Lars Hjerrild	o-intervaller
19/6	Pans Herrehold	Herresatsnings Surprise
24. juni	Trænerteamet	Sommerafslutning

*** Hvis ikke andet er angivet er mødestedet på Silistria**

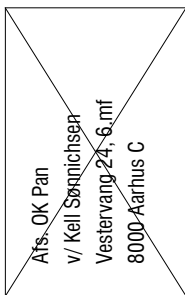
Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkninger	Sidste tilmeld.
4/5-14	B	Bjerre Skov	Horsens OK		26/4
10-11/5			Kolding OK	KUM	
16/5-14	C	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	NJ Lang	8/5
24-25/5-14		Faaborg, Svendborg, Kerterminde, Nr.Åby		JF Sprint Cup	18/5
29/5-14	C	Marselis Nord	OK Pan	Kr.Himmelfartsløb	
7/6-14		SprintChamp	Frederiksbjerg		
15/6-14	C		Ok Snab	Vejlestafetten	
21/6-14		SprintChamp	Skejby Sygehus		
28/6-14		SprintChamp	Odder		

Yderligere oplysninger om løbene kan findes på o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen har 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 fåes ved løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

Bent Nielsen
 Bisgaardsvej 51
 8300 Odder
 tf. 20724060
 email: bent@kronborg2.dk
 Løbskonto: 1551 127-3213



Træningsløb

Dato	Løbsområde	Mødested	Ansvarlig	Obs.
3/5-14	Ringelose skov	Ved højskolen	Ivan Christensen	
17/5-14	Hasle Bakker	P-plads ved Lenesvej		
31/5-14	True Skov	P-plads ved Skjoldhøjvej		
14/6-14	Risskov	Vandrehjemmet	Århus 1900	

Starttid: kl 11.00-11.30 (lørdage)

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Århus 1900 (på klubbens kort) er gratis for alle klubbens medlemmer (aktiv medlemskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

Baner: Der er normalt 3 baner at vælge imellem: ca 3-4 km let, ca 5-6 km mellemsvær, ca 8-9 km svær. Nogle gange vil der også være en lang mellemsvær bane samt en mellemlang svær bane. Hvis der alligevel ikke lige er en bane, der passer til dig, er du velkommen til at forkorte én af de banetilbud der er.

Ved nogle løb skal du selv prikke posterne ind inden start, men det bliver mere og mere almindeligt at der udleveres kort med påtrykte baner.