



Pan-Posten

nr. 667 | Februar 2015



Vinterspecial...



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



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	86270831
Bankkonto	1551 109-8527	
Løbskonto	1551 127-3213	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent	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@aabc.dk	862725251 25413503
Kasserer	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	21656687
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	86279229
	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	40138506
Suppleanter	Per Hjerrild, Ida Bobach	

Udvalg Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	28351948
Ungdomsudvalg	Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com	26351986
Løbsudvalg	Bent Nielsen, bent@kronborg2.dk,	20724060
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	86273978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, juulmeldgaard@hotmail.com	86295372
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	61109497
Arrangementsudvalg	Trine Nielsen, tk@ennova.com	
Husudvalg	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	86279229
Pan-Posten	Sofie Skammelsen, sofieskammelsen@outlook.com	28560944
	Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk	51925105
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	21656687
	Inge Skovgaard Knudsen, inge_sk@hotmail.com	

Trænere Klubtrænere	Koordinator: Niklas Ingwersen	
Ungdomstrænere	Giacomo Frattari, Inge Knudsen, Sofie Secher og Caroline Finderup	
Børnetrænere	Hjalte Thomsen, Camilla Bevensee, Anna Spanner	
Salg af klubbetøj	Alice Hinge, Størhøjvej 30, 8320 Mårslet alicehinge1@gmail.com	86273691
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet)	
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@detfiksig.dk	86158014

Indholdsfortegnelse

Leder	3
Femina Kvindeløb 2015	4
Invitation til klubtur 2015	5
Referat generalforsamling	6
Pan Pop	8
Stafet-interview	11
Otte løb på 11 dage "Down Under"	12
"Røde myrer"	16
Gæt et kort - resultat	17
Træningskalender	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Leder

Så kom vi ind i det nye år og vi går og tripper og venter på at sæsonen rigtig kommer igang. Nogle har dog taget hul på rækken af spændende begivenheder blandt andet med en lille tur Down Under, som der kan læses om i dette nummer.

Derudover byder bladet blandt andet på en beretning fra Pan Pop-turen, en invitation til årets klubtur samt et lille indblik i, hvad vores allesammens kære caraveller bliver udsat for i disse dage.

Ellers går redaktionen og glæder sig til et brag af et kommende nummer, hvor vi håber at kunne vise spændende beretninger, anekdoter, kortudsnit med de gode bom og alt det andet fra de første af forårets løb. Ikke mindst vores eget påskeløb som vi alle går og glæder os til.

God læselyst!

/Anni, Kell, Inge og Sofie

Udgivelsesplan 2015

Nr.	Deadline	Udkommer (ca.)
668	9.april	16.april
669	18.juni	25.juni
670	20.august	27.august
671	8.oktober	15.oktober
672	10.december	17.december

Gæt et kort - ledetråd nr. 1



CEP
the intelligent sportswear

Specialforretning
LØBEREN
Vester Allé 20 - 8000 Aarhus C
Tlf 86 12 41 48



FEMINA kvindeløb 2015 – kom og hjælp!

Mandag d. 1 juni kl 18:30 lyder startskuddet i Mindeparken til årets Feminaløb, hvor Pan endnu engang vil give kvinderne en super løbeoplevelse.

Vi har brug for mange hjælpere, i første omgang til uddeling af 6000 flyers og 200 plakater. Annemette Sørensens vil i år varetage koordineringen af klubbens del af markedsføringen (se info på hjemmesiden).

Afviklingen af løbet på en mandag gør at arbejdet fra klubbens side bliver lidt anderledes i år. Vi skal sætte pladsen op mandag og tage den ned igen samme dag. For at gennemføre det praktiske arbejde før, under og efter løbet, er der på løbsdagen brug for mange hjælpere. Klubbens bemandingsansvarlige vil sætte meget stor pris på, at du tilmelder dig allerede idag via www.okpan.dk.

Vi glæder os til endnu et godt Feminaløb i Aarhus!

Jan, Kell, Annemette og Lone



//Billede fra Femina Kvindeløb 2013

Gæt et kort - ledetråd nr. 2



Mange snørklede og snævre passager blandt stråttækte huse gør denne by unik.

ÅRHUS PAVA CENTER
BILPLEJE - RUSTBESKYTTELSE
Edwin Rahrs Vej 42 · 8220 Brabrand · Tlf. 86 26 26 33

Invitation til OK Pan Klubtur 5. - 7.juni 2015

Klubturen for ALLE i klubben går i år til Thy. Vi skal løbe i Tvorup, Tved og Vilsbøl plantager og bo på Thisted vandrerhjem – med fuld forplejning.



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.

Prisen 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.

Vejret bliver selvfølgelig klubtursvejr :)

Tilmelding på hjemmesiden og mere info kommer på hjemmesiden.

Evt. spørgsmål sendes til grethe@detfiksig.dk



Referat generalforsamlingen 2015

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent

Bestyrelsen foreslår Finn Hother og bliver enstemmigt valgt.

Alle formalier er på plads.

2. Formandens beretning

Det har været et historisk år for klubben med mange store resultater til VM, EM, DM og de store stafetter. Vi har haft en stor medlemsfremgang og der er lavet et stort stykke arbejde i klubben. Bestyrelsen har arbejdet med følgende fokusgrupper: Træning, Rekruttering og fastholdelse, Commitment, Indtægter og Kommunikation.

I 2015 har formanden forslag til følgende fokuspunkter: Fortsat at have god træning. På indtægtsiden har vi Påskeløbene, to gange Femina og diverse arrangementer lavet af klubben. Formanden tror at synlighed i medierne kan gøre det nemmere at skabe større indtægter. Så der skal arbejdes med synlighed i 2015. Nighttrail er et arrangement der er lidt uden for orien-

teringskredsene, men det er en god måde at skabe opmærksomhed og indtægter. Nøgleordene i orienteringssløb passer godt med trenden i samfundet, så vi skal sørge for at formidle budskabet om de gode tilbud der findes i klubben..

Vi har en rigtig stor gruppe løbere om mandagen, så bestyrelsen har drøftet om der skal laves en renovering af den store stue eller om der skal laves andre tiltag for at evt. aflaste stuen.

Der er Find vej dag lørdag 25. April og i år prøver klubben at indføre MTBO.

Påskeløbene finder sted 2-4. april i Mols Bjerge og Ørnbjerg Mølle. Klubben bor på femmøller efterskole og bruger det som en ekstra klubbetur. Den rigtige klubbetur ligger 5-7. juni. I 2015 er målet igen at vinde DM-hold. Formanden siger tak til udvalgene og bestyrelsen for et godt samarbejde i 2014.

Ingen kommentarer fra forsamlingen til formandens beretning.



3. Forelæggelse af det reviderede regnskab.

Det reviderede regnskab vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen. For et år siden blev der fremlagt et budget med underskud på 60.000 kr. Årets resultat blev et plus på 3.116 kr. Overordnet set passer mange af de enkelte punkter i regnskabet fint med budgetteret. Den største forskel er på andre indtægter, hvor vi har fået mange penge til Kend Aarhus. Fællesudgifterne er faldet og det skyldes bl.a. at der er blevet sparet på toner til printer. Arrangementsudvalget gik under budget, fordi klubbturen var meget billigere end budgetteret, og Ungdomsudvalget har også brugt færre penge end normalt. Til gengæld er der brugt rigtig mange penge på klubdragter i forhold til budget.

Der bliver spurgt til tilgodehavende hos medlemmer og hvad det dækker over. Det kan dække og øl/vand, salg af klubdragter.

Regnskabet er hermed godkendt

4. Behandling af indkomne forslag.

Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 8x24 timer før generalforsamlingens start.

Der er ikke kommet nogle forslag.

5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingent-fastsættelse for det kommende år.

Kontingent udgør den største del af af klubbens indtægter. I 2015 forventer bestyrelsen af kontingentindtægten forbliver det samme beløbsmæssigt, men falder relativt, idet det forventes at Påskeløbene og de 2 Femina løb tilsammen skal udgøre ca. halvdelen af klubbens indtægter. Næste år har vi ikke Kend Aarhus, så her vil ikke være nogle indtægter.

De største udgifter er DOF-afgift, eliten og fællesudgifter. Pan-posten, arrangementsudvalget og skovudvalget forventes at bruge det samme som tidligere.

11. Eventuelt, herunder uddeling af årets Pan-Præstation.

Der budgetteres med et overskud på 81.000 kr. Budgettet skal bæres af Påskeløbene og det forventede

overskud af de 2 Femina løb. Det forventes ikke at der kommer nogle reklame- og sponsorindtægter til klubben. Der går dog en del sponsorindtægter ind i eliteudvalget.

Der stilles spørgsmål ved om vi får valuta for pengene ifht Pan-posten. Bestyrelsen bedes undersøge om der stadig er opbakning til Pan-posten og om man måske skal overveje om folk kan melde fra, hvis de alligevel smider Pan-posten ud, når den kommer.

Der stilles spørgsmål ved om vi bruger færre penge på klubdragter. Bestyrelsen forventer et mindre salg af klubdragter i 2015.

6. Valg af formand (i ulige år).

Lone Secher Andersen er på valg (modtager genvalg). Der var ingen modkandidater, så Lone er genvalgt for de næste to år

7. Valg af kasserer (i lige år).

Kell er ikke på valg i år.

8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. § 6.

Zenia Heilskov Mogensen er på valg (modtager ikke genvalg).

Zenia modtager ikke genvalg. Der gives bestyrelsen bemyndigelse til at finde et bestyrelsesmedlem, som så skal vælges på næste generalforsamling

9. Valg af suppleanter.

Per Hjerrild modtager genvalg. Ida stiller op som suppleant.

Ida og Per er suppleanter det kommende år.

10. Valg af revisor. Henriette Rokkjær er på valg.

Henriette modtager ikke genvalg. Hans Bloch stiller op og er valgt. Hans Bloch og Jan Thomsen er revisorer i den næste periode.

11. Eventuelt, herunder uddeling af årets Pan-Præstation.

Der er ikke noget under eventuelt.

Pan-pop

af Signe Klinting

Årets Pan-pop gik som altid mod nord. Og ganske som opskriften forskriver var det en kold og snefyldt januar-weekend. En gruppe af drenge var taget af sted allerede fredag formiddag for at sætte poster i skoven og fyre op for varmen i Hanbohus, spejderhytten, vi skulle bo i. Vi andre ankom direkte til den første træning i Kollerup fredag aften. Nattræningen bestod i stjerne løb med fællesstart efterfulgt af en momentbane med bl.a. linjeløb, for dem der skulle løbe mest. Trods spor i sneen, var det ganske svært at finde sin vej rundt i de halvåbne, men flade og svære klitter i det mest spændende område af Kollerup. Men alle fandt deres vej hjem til bilerne igen, hvor vi hurtigt fik skiftet til varmt tøj og kørte videre til hytten. Vel hjemme fik vi stablet suppe med pasta og smør-selv madder på benene så vi kunne få varmen og energien igen, inden vi kunne kravle i soveposerne og få vores skønhedssøvn.

Lørdag morgen vågnede vi til nysne og frostvej. Den første træning lød på mangepost-bane i Blokhush. Vi tog alle rigeligt med tøj på og begav os af sted i det sne-

“for mit vedkommende, blev træningen næsten til mere gåtur end løbetur pga. alle de mange forhindringer i skovbunden

fyldte landskab. Blokhush er en relativ tæt skov – enten stod træerne afsindigt tæt eller også lå de på jorden glatte og snedækkede. Så, i hvert fald for mit vedkommende, blev træningen næsten til mere gåtur end løbetur pga. alle de mange forhindringer i skovbunden. Efter den lange vandre/løbetur skyndte vi os i tøjet og hjem til hytten, hvor vi i bedste Tutzon-spirit fik stykket en formidabel frokost sammen. Efter frokost snupede ”de gamle piger”-værelset (Maja A, Ane Sofie B, Stine B, Caroline G og mig selv inkl.) en fælles middagslur mens drengene holdt herresatsningsmøde med Bjarne Hoffmann. Pigerne skulle nemlig løbe eftermiddagens træning i lys, mens drengene ventede til sen eftermiddag for at få endnu en nattræning. Så efter en dejlig lur hoppede vi piger i løbetøjet igen og ud i Pan-folleren,





//Udsigten over Vester Thorup inden søndagens morgentræning

som tog os til Svinkløv, hvor eftermiddagens oplæg var stafettræning med individuelle gafflinger. Det blev godt nok ikke til meget stafet-feeling da vi kun være 6 løbere, her inkl. Caroline F som i ægte juniorstil havde glemt sine o-sko og derfor forsøgte at tage sig rundt løbende i sine vinterstøvler. Hen over formiddagen var temperaturen begyndt at stige og det regnede også en smule i bilen hjem fra formiddagens træning – med det resultat at det nyfaldne sne var blevet til slush ice, som når man løb ind i den første gren på træningen gennemblødte én fuldstændigt og gjorde træningen til en noget våd og koldt oplevelse. Maja blev udnævnt til Pack(wo)man og blev sendt af sted 2 minutter efter os andre. Hun jagtede ikke længe før hun passerede Caroline og jeg, mens vores norske besøgsven, Anneke, formåede at holde den danske Speedy Gonzales bag sig længe, men måtte i sidste ende se sig passeret af HTF-lynet. Hjemme i hytten gav vi stafetten videre til drengene, som drog i skoven for at lege samme leg, dog iført lampe. Imens holdt vi piger satsningsmøde med Bjarne, og sendte Tut og vores norske slaver i køkkenet for at koke en Tutzon special, Lasagne. På mødet fik vi vendt status-pt. og forårets program. De forfrosne drenge kom ind af døren netop, som aftensmaden blev serveret og kastede sig som sultende

“De forfrosne drenge kom ind af døren netop, som aftensmaden blev serveret og kastede sig som sultende ulve over det udsøgte måltid.

ulve over det udsøgte måltid. Under aftensmaden blev radioen sat på P3 i et desperat forsøg på at følge med i herrernes håndboldkamp. Resten af aftenen gik med snak, hygge, kortspil og tedrikkeri.

Søndag morgen var solrig og frostklar, så det var bestemt ingen straf at hoppe i bilerne mod Vester Thorup, hvor søndagens træningen skulle nydes. Og nydt, det blev den. Jeg selv fik slæbt mig igennem hele den korte bane på ca 6,5 km. Trods kun mindre fejl og et jævnt tempo, tog det mig alligevel knap 1,5 time at komme hele vejen rundt. Men jeg var selvfølgelig også nede på knæ for at kravle af sted mere end én gang undervejs. Da alle fik kravlet deres vej tilbage til bilerne tog vi tilbage til hytten en sidste gang, hvor vi fik spist frokost og gjort rent inden vi vendte snuden hjem mod Århus igen.

Stafet-interview - Palle Korsbæk

af Kell Sønnichsen

Søren Bobach sendte stafetten videre til Palle Korsbæk, for Palle har været i klubben i mange år, hvor han bl.a. har været træner. Han bidrager med en masse energi i klubben gennem hans store fremmøde til træninger, og når der skal laves arrangementer – det være sig løb eller nighttrail. Og så er han altid glad og positiv.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Det var min far, der introducerede mig til orienteringssløb – i Aalborg, da jeg var 14-15 år. Første løb var vist i Kollerup, hvor jeg løb mig selv fuldstændig væk. Efter en time havde jeg fundet en post – nummer 3 - og så forsøgte jeg derfra. Min far måtte hente mig i skoven, da han blev bekymret.

Hvor ofte træner du?

Tre gange om ugen. Tirsdag, torsdag og en gang i weekenden.

Hvad er den største naturoplevelse, du har haft?

Brasilien, hvor jeg var med til militær-VM i 2006. Sko-

vene var meget tætte og frodige. Helt anderledes end det normale.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

En af de gange, jeg har været til junior-VM, og nok især i Alicante i Spanien. Der var fede terræner, meget varierende fra klitter til bjerge.

Og det største bom?

Der er mange... Jeg har haft nogle gode nogle i årenes løb. Men det første løb var nok det største.

Hvor mange lande har du løbet i?

Danmark, Norge, Sverige, Finland, Estland, Letland, Tyskland, Ungarn, Frankrig, Schweiz, Spanien og Brasilien. Det blev til 13 lande.

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Ultralang. Sprint har aldrig været min stærke side.



// Palle i en af hans mange hjælpefunktioner, truck-kører til Femina Kvindeløb

Otte løb på 11 dage “down under”

af Kell Sønnichsen

Årets World Cup serie startede meget tidligt – faktisk så tidligt, som det er praktisk muligt. Mens de nordlige breddegrader havde mere eller mindre sne og kulde, var første runde af World Cup'en henlagt til sommervarmen i Tasmanien med start allerede den 2. januar. Flere af klubbens løbere deltog i enten World Cup'en eller de tilhørende publikusløb, Oceania Carnival. Faktisk var der overraskende mange danskere “down under”. Nogle – som f.eks. Eskil Schønning og Thor Nørskov – havde været dernede i flere måneder, mens andre – som undertegnede – “nøjedes” med en 2-3 ugers ferie. Selv var jeg halvejs inviteret af stævnelederen, Christine Brown, idet vi havde arbejdet sammen ved tidligere lejligheder. Jeg kom da også til at hjælpe noget med til World Cup. Typisk, vil nogle måske mene.

Nytår i shorts

Med afgang mellem jul og nytår var der mulighed for at opleve nytår i korte ærmer og shorts. Vi tog til Royal Park i Launceston, hvor der både var boder med mad, musik og fyrværkeri. En meget anderledes oplevelse end det klassiske og måske lidt stereotype danske



//Pakning af kort

nytår med Dronningens nytårstale, kransekage og bordbomber.

Men der var ikke tid til tømmermænd, for allerede 1. januar var der Team Officials Meeting til World Cup, og alt skulle være klappet og klart. Samtidig dukkede mange af løberne til Carnival op for at hente deres tilmeldings-poser, så der var travlt i rådhuset, hvor stævnecenteret var placeret.

De to følgende dage var der kvalifikation og finale på sprintdistancen. Finalen var på University of Tasmania, Launceston, og bortset fra varmen (ca. 30 grader), så var der ikke noget specielt australsk ved det. Et universitetskompleks ser næsten ens ud over hele verden.

Det blev der så lavet om på dagen efter, hvor der var Oceania Relay Championships i Diddieum Plains – et stort set åbent område med masser af fårehegn (og får!) samt kløfter med vandløb og en del krat. Lidt overraskende startede alle hold samtidig, så der var næsten Tiomila-stemning med 150 løbere i en flok på vej ud over sletterne – med et par hundrede får halsende foran.



//Camilla Bevensee på sprinten på UTAS campus

Endnu mere australsk var løbet i Rajah Rock dagen efter, hvor skoven var kendetegnet ved hård, letløbet bund og god sigt mellem træerne. Største udfordring var at holde retning på tværs af de ret så tætliggende kurver. Og så var der jo stort set ingen stier.

“Største udfordring var at holde retning på tværs af de ret så tætliggende kurver. Og så var der jo stort set ingen stier.



// Typisk australsk terræn

Tredje etape af Oceania Carnival var placeret i Kelvedon ved Swansea på østkysten af Tasmanien. Det er et af de tørreste steder på øen, hvilket også kunne ses på terrænet. Der var om muligt endnu mere hård bund, og afstanden mellem træerne var øget og det var mange steder helt åbent. Samtidig var der Australien/New Zealand skole-stafet-mesterskab, og flere kommenterede, at den type terræn var til fordel for “kiwierne” – de løber ofte i meget åbne terræner (med mange fårehegn). New Zealand vandt da også alle klasserne.



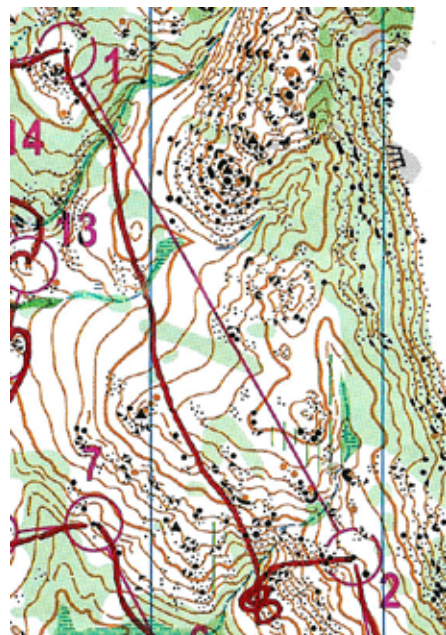
// Ida Bobach bliver interviewet. Målteamet havde besluttet, at det var ‘Funny Hat Day’

Team Official's Meeting Aussie style

Efter løbet havde vi travlt med at komme tilbage til Swansea, hvor vi havde Team Officials Meeting i et bageri(!) med en bar tilknyttet. Så vi sad med fadøl ved små café-borde – ikke helt normal IOF-standard. Dagen efter var der World Cup mellemdistance i Coles Bay, og i modsætning til de første dage, så foregik det i et terræn med mange grene i bunden og undervegetation samt stedvis meget dårligt sigt. Det gav nogle store og små bom for løberne – også for os andre, der efter World Cup løbet skulle ud på Oceania Carnivals fjerde etape. Specielt havde jeg store problemer til min post 2, hvor jeg var kommet for langt ned, men troede, at jeg var for langt oppe – måske endda udenfor kortet, for jeg kunne slet ikke finde den store slugt syd for mig (mod post 3) på kortet. Det kostede noget tid at få mig læst ind. Også post 19 i det tættere område voldte problemer – nok også fordi det på det tidspunkt gav en af de meget få, men kraftige, byger. Jeg kunne da trøste mig med, at den post også gav problemer for World Cup løberne!



//Team Official's Meeting Aussie style



//Post 2 tog lige 15 minutter at finde. Jeg var helt væk!

“Specielt havde jeg store problemer til min post 2, hvor jeg var kommet for langt ned, men troede, at jeg var for langt oppe – måske endda udenfor kortet...”



//Post 19 var temmelig svær. Jeg slap egentlig billigt

Nu var vi ved at være færdige. Tilbage var kun langdistancen for både World Cup løberne og os andre. Det var i Transit Flat længere oppe ad kysten. Og i modsætning til ugen før, hvor der havde været næsten 40 grader der, så var temperaturen nu nede på godt 20 grader og overskyet. Perfekt løbevejr til en langdistance.

Kendetegnene for dette terræn var nogle meget kraftige høje med masser af klippeformationer og slugter/kløfter med meget tæt krat og ringe gennemløbelighed. Arrangørerne havde endda været i gang med motorsaven for at lave passager i dem. I den fladere østlige del var der dertil et gammelt tinmine-område, hvor kurvebilledet havde en del menneskeskabte huller og rønder, og hvor man skulle have finorienteringen slået til.

World Cup banen for herrerne var over 13 km – heraf var der et enkelt langstræk på næsten 4 km, hvor det bedste vejvalg stadig er til diskussion. H21E i Oceania Championship løb samme bane, og nogle af løberne fik virkelig en lang dag i skoven med tider mellem 2 og 3 timer. På trods af, at dette var det sidste og længste løb, så havde jeg et forrygende løb, hvor jeg virkelig havde det sjovt. Selv om jeg brugte 72 minutter, så føltes det ikke så længe, og jeg lavede kun små fejl. Den ene kunne have udviklet sig til noget rigtig dyrt, da jeg 2/3 igennem strækket 8-9 var lige ved at fortsætte ud af den forkerte udløber, men jeg fangede det da heldigvis hurtigt.

“På trods af, at dette var det sidste og længste løb, så havde jeg et forrygende løb, hvor jeg virkelig havde det sjovt.”

Vi stiftede i øvrigt især her bekendtskab med en speciel australsk terræn-type – afbrændte træer. Der er ofte “bush fires”, og selv mange år efter står de mere eller mindre afbrændte træer tilbage, nogle stadig levende. Så alle løbere kom i mål med en vis form for krigsmaling i form af sorte streger fra nærkontakten med de forkullede grene og stubbe.

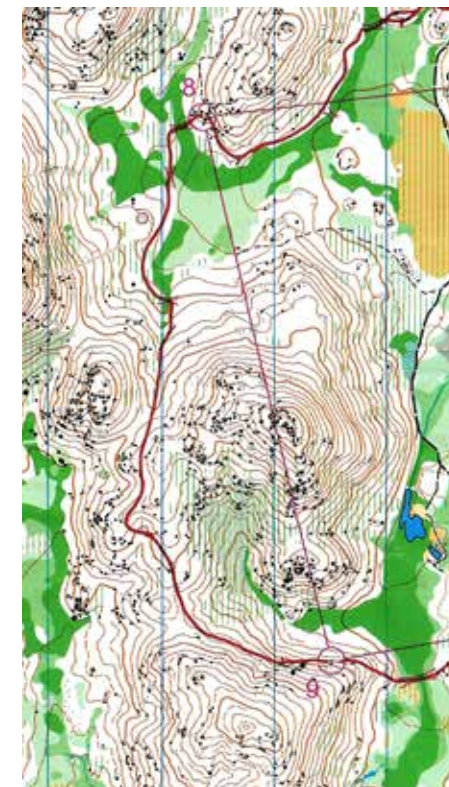
Turisttur

Det var slut med orienteringsløb i denne omgang, og jeg fik et lift til Hobart, hvor jeg skulle lege turist. Dvs.

der blev lige klemt en ølstafet (jeg tog dog kun billeder!) og en afdeling af Hobart Shorts ind før jeg tog flyet til Sydney. Her brugte jeg tre dage på rigtig at lege turist og rigtig vænne mig til varmen før næsen blev vendt mod Århus igen.

Slanger???

Ja, der er slanger i Tasmanien. Faktisk er der tre arter, og de er alle giftige. Så svenske og norske aviser var gået lidt i selvsving før World Cup'en og fik det til at lyde ligefrem risikabelt at løbe i det tasmaniske terræn. Det var det ikke, og jeg så ikke nogen slange overhovedet. Lidt skuffende :-). Med 6-900 starter i de 8 løbsdage har jeg kun hørt om een, der havde set en slange – og det var en arrangør.



//Var lige ved at smutte ud på den forkerte udløber

"Røde myrer"

af Hans B.

Vores allesammens Caravelle var efterhånden ved at være hårdt angrebet af røde myrer rundt omkring i krogene samt i slidsten ved skydedøren og ikke mindst på bagklappen omkring ruden og ved håndtagene. Derudover kunne de 450.000 km efterhånden også ses på fronten i form af 44 stenslag samt nogle "Bilka buler" på siderne.

Hvis ikke der blev gjort noget ved det nu, ville der flere steder i løbet af et par år være tale om gennemtæring med deraf følgende stort værditab eller store reparationsregninger til følge.

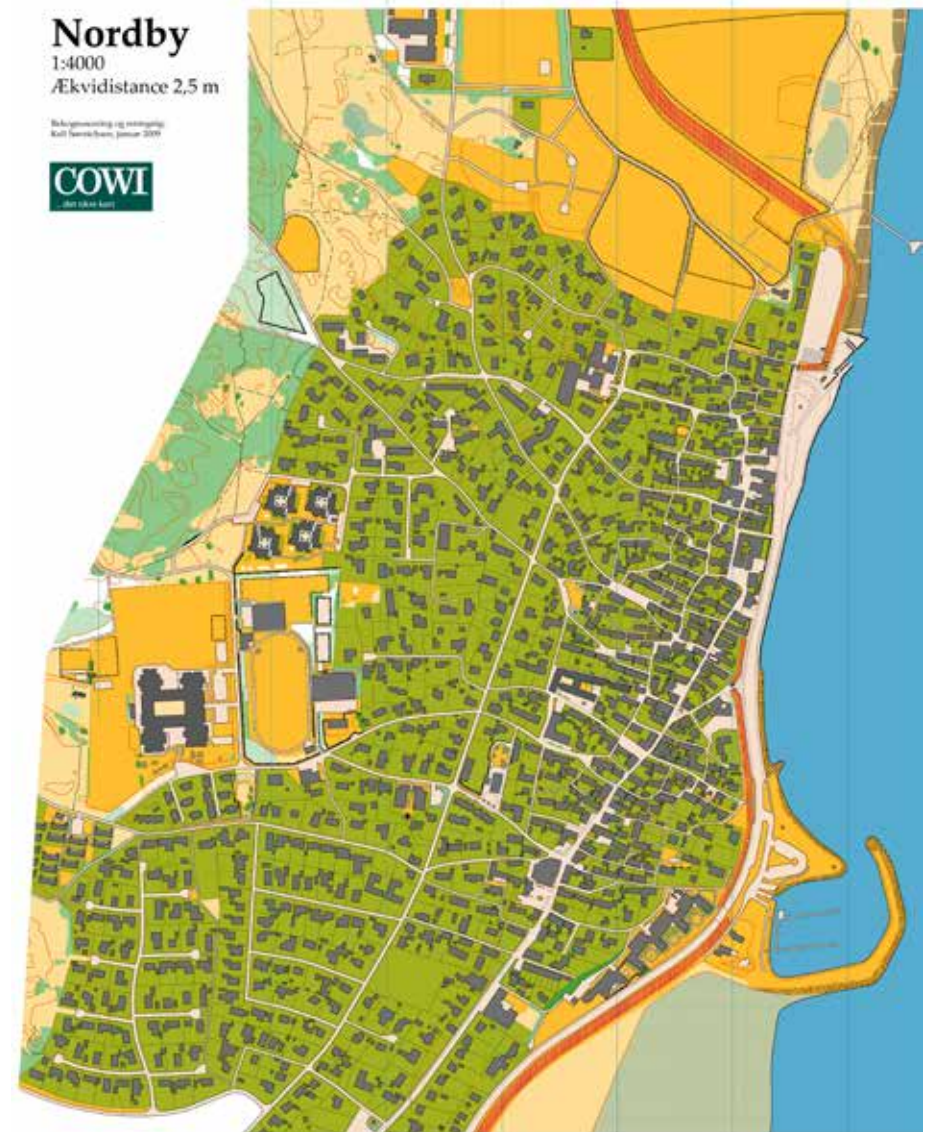
Derfor er den i øjeblikket taget ud af drift for at få den helt store tur på Fagcentret i Silkeborg, som er en division under Silkeborg Tekniske Skole der uddanner alle autolakerere for hele Danmark incl. værkstedspraktik. Det tager lidt længere tid end hos en privatpraktiserende autolakerer, men til gengæld er prisen mere "sportsklubvenlig", -se fotos hvor du kan se at så meget som muligt bliver afmonteret og malet som lødsdele.

Du kan glæde dig til det færdige resultat til Marts.



Gæt et kort - Resultat

Kortet er Nordby (Fanø). Det blev tegnet første gang i 2009 til JWOC udtagelsesløb. Nordby var den danske by, der kom tættest på de snørklede passager, man kunne komme til at opleve på sprinten til JWOC i Italien.



Træningskalender

Dato	Ansvarlig	Tema *
17/2	Jonas Munthe, Emil T	Vintercup #9
19/2	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
24/2	Ida Bobach	Vintercup #10
26/2	Løberstyret	Herresatsnings special
3/3	Christian B	o-intervaller (nat)
5/3	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
10/3	Ane L	nordjysk 2-dages fortræning - kurvetræning (nat)
12/3	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
17/3	Thomas H	DM nat fortræning - brug så lidt tid i det grønne (nat)
19/3	Løberstyret	Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo
24/3	Ida B	Hvordan løber jeg godt til DS - mellemdistancekarakter (nat)
26/3	Løberstyret	Herresatsnings special
31/3		Påskeferie
2/4		Påskeferie
7/4	Asbjørn M	Kompas - Korridorbane
9/4	Løberstyret	Intervaller - sti-interval 7x3 min m. 2 min pause
14/4	Camilla B	Kompas - frimærkebane
16/4	Løberstyret	Herresatsnings special
21/4	Christian B	Kompas - kurvekort
23/4	Løberstyret	Intervaller - terrærintervaller 3x8 min m. 3 min pause

* Hvis ikke andet er angivet er mødestedet på Silistria

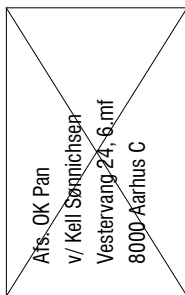
Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkninger	Sidste tilmeld.
15/2-15	C	Elbæk/Stenholt/Bucwald		Vinterlang 4	12/2
19/2-15	C	Risskov	OK Pan	Night Champ 5	16/2
22/2-15	C	Fejsø		Vinterlang 5	18/2
26/2-15	C	Sletten	OK Pan	Night Champ 6	23/2
5/3-15	C	Randers By	Randers OK	Natuglen 3	2/3
12/3-15	C	Nørlund Øst	Herning OK	Natuglen 4	9/3
13/3-15	B	Blokhush	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	2/3
14/3-15	B	Hammer Bakker	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	2/3
15/3-15	B	Hammer Bakker	Aalborg OK	Nordjysk 2-dages	2/3
21/3-15	DM	Marbæk Plantage	OK Esbjerg	DM Nat	6/3
27/3-15	A	Engholm - Allerød	OK Øst Birkerød	Danish Spring	13/3
28/3-15	A	Store Dyrehave	OK Øst Birkerød	Danish Spring	13/3
29/3-15	A	Store Dyrehave	OK Øst Birkerød	Danish Spring	13/3

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
tlf. 20724060
email: bent@kronborg2.dk
Løbskonto: 1551 127-3213



Træningsløb

Dato	Løbsområde	Mødested	Ansvarlig	Obs.
14/2-15	Fløjstrup	Silistria	OK Pan	
21/2-15	Storskoven	Silistria	OK Pan	
28/2-15	Marselis Nord	Grumstolen	Aarhus 1900	
7/3-15	Norringuhre	P-plads ml. Haldum og Foldby	OK Pan	
21/3-15	Vilhelmsborg	Kilden Beder Landevej	Aarhus 1900	
28/3-15	Rathlousdahl	P-plads Holsteinsgade	OK Pan	
11/4-15	Riiskov	Vandrehjemmet	Aarhus 1900	
18/4-15	Ringelmosen	Højskolen	OK Pan	
2/5-15	True Skov	P-plads Skjoldhøjvej	OK Pan	

Starttid: kl 11.00-11.30 (lørdage)

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Aarhus 1900 (på klubbens kort) er gratis for alle klubbens medlemmer (aktiv medlemsskab). 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.