



Pan-Posten

nr. 668 | April 2015



Så blev det endelig forår!



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 | 86725251 25413503 |
| Kasserer | Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk | 21656687 |
| Øvrige medlemmer | Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk | 86279229 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 Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk Inge Skovgaard Knudsen, inge_sk@hotmail.com | 28560944 51925105 21656687 |

| | | |
|-------------------------------------|---|----------|
| 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, Storhøjvej 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@dettiksig.dk | 86158014 |

Indholdsfortegnelse

| | |
|--|----|
| Leder | 3 |
| Femina Kvindeløb 2015 | 4 |
| Organisatoren | 5 |
| Blikket rettes mod 2019 | 5 |
| Bjarne Hoffmann - Årets idrætsleder 2014 | 6 |
| DM Nat | 8 |
| Quinn-Bred satsning | 10 |
| U-times | 12 |
| Stafet-interview | 13 |
| Påskeløbet 2015 | 14 |
| Danish Spring | 18 |
| Nordjysk 2-dages | 19 |
| Nighttrail-sæsonen er ovre endnu engang | 20 |
| Gæt et kort - resultat | 21 |
| Træningskalender | 22 |
| Løbskalender | 23 |
| Træningsløb | 24 |

Leder

"Det er i dag et vejr et solskinsvejr
oh søde vår, så er du atter nær....."

De første strofer af en kendt dansk sang og et varsel
om forårets komme. Vi kan se frem mod flere var-
me grader og færre lag tøj, når vi bevæger os rundt i
skoven.

Vi har taget hul på sæsonen med 2-dages Nordjyske
og årets første DM, men vi ser også tilbage på vinter-
ens succes med Night trail.

Ellers har der været fuld fokus frem mod Påskeløbet
– en begivenhed, der i skrivende stund overstået men
som vi med succes kan se tilbage på.

God læselyst!

/Anni, Kell, Inge og Sofie

Udgivelsesplan 2015

| Nr. | Deadline | Udkommer (ca.) |
|-----|-------------|----------------|
| 669 | 18.juni | 25.juni |
| 670 | 20.august | 27.august |
| 671 | 8.oktober | 15.oktober |
| 672 | 10.december | 17.december |

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. 1



Det er nok en af de svære...

Organisatoren

Meget karakteristisk var Torben Utzon på tur med landsholdet, da DOF holdt repræsentantskabsmøde. Hvis han havde været til stede, havde han fået overrakt Organisatoren for 25 års trofast og konstant arbejde med at organisere landsholdets rejser, sørge for mad og indkvartering samt hjælpe med til at skabe de rammer, som skaber de unikke resultater for vort landshold.

I stedet fik han den overrakt af forbundets formand, Walther Rahbek, ved træningsløbet i Vilhelmsborg den 21/3.

Det er 7. gang, at klubben eller dens medlemmer modtager Organisatoren, der gives til "en person eller klub, der ... har taget ansvar for en større organisatorisk opgave i klub, kreds- eller på forbundsplan".



//Torben Utzon får overrakt Organisatoren



//JWOC 2010 i Aalborg

Blikket rettes mod 2019

OK Pan og Silkeborg OK vil byde på at arrangere Junior-VM (JWOC) i 2019.

I den forbindelse vil vi indbyde alle medlemmer til en workshop om, hvordan vi kan gøre det bedst muligt. Det er ikke så kedeligt, som du tror. Efter fælles træningsløb med Silkeborg OK torsdag den 11/6 på Sletten kan du bruge 5-15-30 minutter på at brainstorme omkring terræner, overnatningsmuligheder, banelægning og alt det andet, der skal til, for at gøre et sådant stævne til en succes. Vi byder på lidt at putte indenbords, så hjernen kan arbejde bedre.



Bjarne Hoffmann – Årets Idrætsleder 2014

Hvert år kårer Idrætssamvirket i Århus "Årets Idrætssleder". I år indstillede klubben elitetræner Bjarne Hoffmann, og han blev sammen med to andre nomineret til prisen. Ved årets repræsentantskabsmøde i Idrætssamvirket blev Bjarne så kåret og hyldet med dette års pris. Ebbe Nielsen skrev i klubbens indstilling:

Vi indstiller Bjarne for hans utrættelige arbejde som elite og dametræner i Orienteringsklubben PAN. Vi indstiller også Bjarne som en af drivkræfterne bag OK Pans nystartede herreprojekt, der er blevet en realitet med tilgang af 3 af de bedste danske landsholdsløbere, herunder to medaljevindere fra VM i 2014.

Bjarne har været både junior-landsholdstræner og damelandstræner i Dansk Orienteringsforbund samt passet en del øvrige hverv, herunder sponsorarbejde og den danske rangliste. Dog har Bjarnes fokus været et andet sted de seneste år.

Bjarne har været en af de drivende trænerkræfter på eliteprojektet i OK Pan og det er ikke mindst hans fortjeneste, at der er så stærkt og et succesfuldt miljø i klubben. Klubmiljøet, der er klart det stærkeste i Danmark og praktisk talt uden modstykke i den øvrige orienteringsverden, er bygget op fra grunden med blandt andet Bjarne som motor.

Årsagerne til de gode resultater er mange, men er primært, at Bjarne er dygtig til at sætte løbernes behov i fokus. Bjarnes fokus på løbernes medbestemmelse, løbernes ansvar for egne opgaver samt fokus på det sociale liv i grupperne og i klubben som helhed, er et stort plus. Disse kompetencer samt Bjarnes store viden og engagement gør ham til en dygtig og vellidt træner og sparingspartner for løberne.

Og resultaterne taler helt for sig selv:

- 1. plads Danish Spring dame (2012 + 2013) – største danske internationale stafet
- 1. plads Tio-mila dame (største svenske stafet)
- 1. plads Venla kavlen dame 2013 + 2014 (Verdens største orienteringsstafet med over 1000 hold)
- 1. plads Smålandskavlen dame – for 4. år i træk! (alle disse stafetresultater har gjort OK PAN til suverænt bedste dameklub i verden i 2013 og 2014)
- Medaljer på både herre og damesiden til DM stafet
- Mange medaljer til individuelle DM'er
- VM guldmedalje i sprint til Søren Bobach (fik også en sølvmedalje i mix stafet)
- VM sølvmedaljer på stafet og mellemdistance til Ida Bobach ved VM i Italien
- EM guld på mellem distancen til Signe Søes ved EM i Portugal

Ud over disse resultater har Bjarne været med i opstarten af OK PANS herreprojekt. Her ser vi allerede muligheder og udvikling. Drengene er i fuld gang, og

Bjarne har lovet at være med som træner også der.

De første møder med sparring og snak frem mod sæsonen 2015 er afholdt. Vi forventer, at der snart kommer resultater fra den kant også. Vi har fået tilgang af 3 danske landsholdsløbere og har store forventninger. En træner 'stilling' som denne på 100 % frivillig basis kræver en speciel opbakning hjemmefra og energi ud over det sædvanlige. En stor del af Bjarnes ferier foregår på ture med vores satsende eliteløbere og det er meget imponerende, at det hænger sammen. Ud over Bjarnes arbejde i forbund og klub, er Bjarne en også en hæderlig atlet med mange personlige medaljer i hans aldersgruppe i både orienteringsløb og i mountainbike-orientering.

Indstillingen har 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!



//Bjarne Hoffmann med familie

Gæt et kort - ledetråd nr. 2



Hint: Et af klubbens æresmedlemmer har sit hus på kortet...

DM Nat

af John Holm

Løbet blev afholdt i Marbæk Plantage, beliggende lige nord for Esbjerg. Mit eneste bekendtskab med plantagen var fra 1. etape på mit første Påskeløb i 1977. Lidt simplificeret bestod plantagen af tæthed 3 gennemskåret af mange veje. Jeg lovede mig dengang, at det var første og sidste gang, jeg løb i det område.

Det meget begrænsede udbud af åbne løb i dette forår fik mig dog til at finde kortet frem og kigge lidt på luftbilleder fra google maps, som antydede at skoven ikke var lige så tæt som i gamle dage og måske ikke helt ubrugelig til DM nat. Så trods min tidligere beslutning tilmeldte jeg mig stævnet. Jeg havde jo løbet stabilt gennem hele vinter sæsonen, så nat-træningen var OK.

Til tirsdags træningen knap 3 uger før løbet fik jeg en lille fibersprængning i lægmusklen, og søndagen efter konstaterede jeg, at skaden endnu ikke var lægt. Den kommende uge var jeg syg af en kraftigt forkølelse, så jeg måtte udlade at tage til Hammer Bakker. Først mandagen før løbet var jeg igen løbende. Jeg fik dog testet formen de næste tre dage, og det var positivt, så jeg valgte at tage til DM nat med blandede forventninger.

Stævnecentret var i et naturcenter, som var perfekt til arrangementet. Der var siddepladser til alle i opvarmede lokaler, en god salgsbod og to video fremviser, der viste tracking fra skoven. Desuden var der mange toiletter og et brugbart omklædningsrum, som også omfattede mål funktionen.

Da jeg kom til stævnecentret mødte jeg Rolf Duedahl fra Djurs OK, som straks gav mig hånden og sagde goddag med en bemærkning om, at han herefter ikke ønskede at møde mig, før efter vi var kommet i mål. Rolf skulle starte to minutter før mig.

Min strategi for løbet var at minimere bom og hele tiden vide hvor jeg var. Selv om store dele af skoven så ud til at give let orientering, er der også en række steder, hvor banelæggeren vil kunne lave stræk med svær fin orientering, og hvor man skal være skrap for at undgå bom.

Min første post var en slugt til venstre for vejen, som vi startede ud på og voldte ingen problemer. Post to var mere udfordrende. Et lige på vejvalgte krævede 300 meters løb i terræn i en tæthed 1. Der vurderede jeg var for risikabelt og valgte i stedet et udenoms vejvalg, som var ca. 30 sec. langsommere. Da jeg løb ind mod posten, bemærkede jeg to løbere, som tydeligt ikke vidste, hvor de var, og da jeg kom til posten, stod Rolf og var i færd med at klippe den.

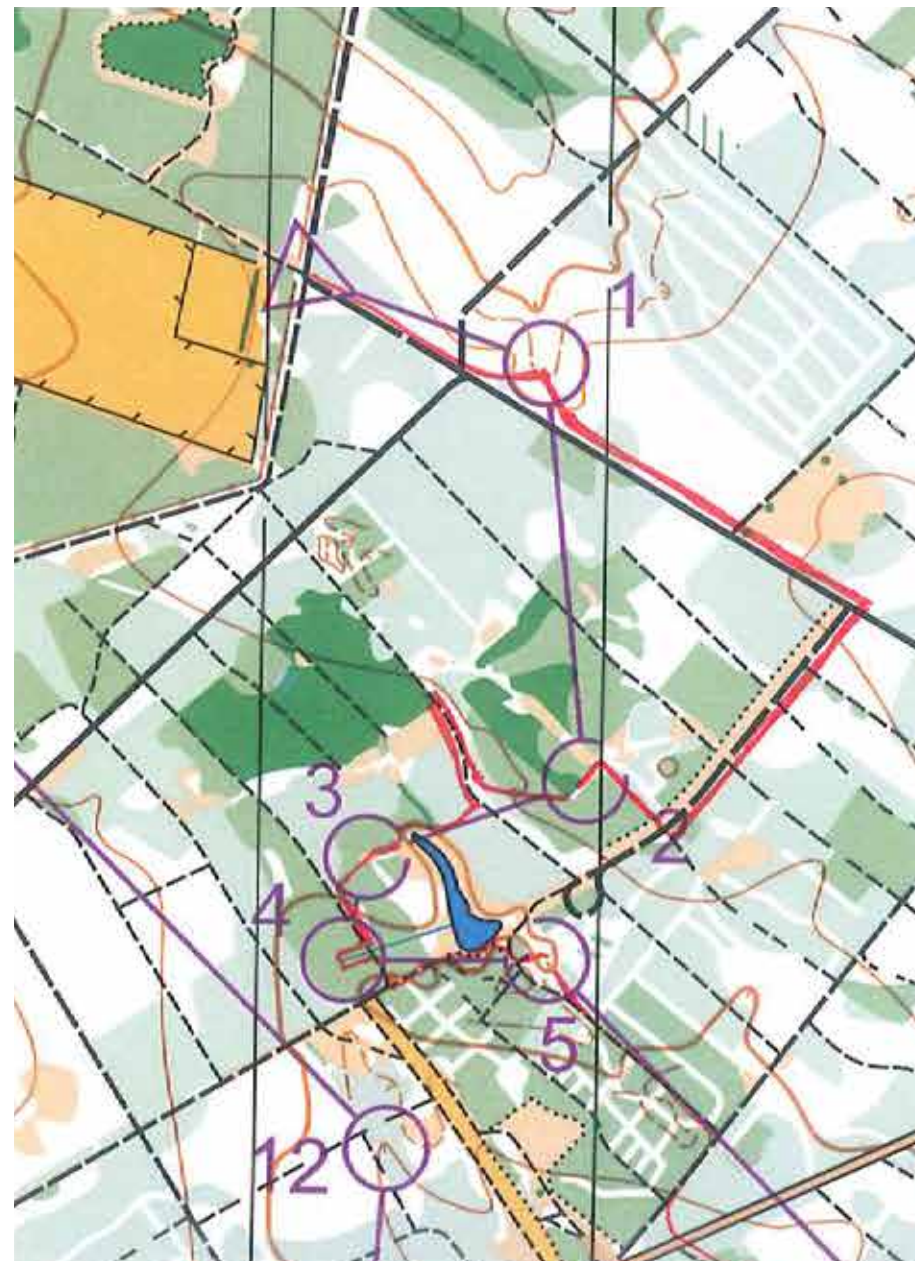
De næste 3 stræk var korte men svære. Jeg bommet 1-2 min på post tre; men var foran Rolf på disse poster. På strækket 6 til 7 havde vi et langstræk. Vi skiftedes til at presse farten op. På et tidspunkt, hvor jeg løb forrest, fik jeg ikke drejet fra i tide og måtte løbe lidt tilbage. Herved kom Rolf 30 m. foran ud på et åbent hede område med vand i bunden. Jeg kæmpede for at få kontakt igen; men vi bommede og måtte ud til en vej for at få kending og så tilbage og længere frem inden jeg fandt posten. Et bom på ca. 4 min. Resten af løbet var meget transport med et par poster ved nogle svære detaljer. Jeg havde ikke overskud til rigtigt at give den gas på vejen hjemad; men holdt dog ved det team af 4 personer, som vi havde fået samlet op.

“Jeg kæmpede for at få kontakt igen; men vi bommede og måtte ud til en vej for at få kending

Mit resultat endte med en lidt overraskende 4. plads. Det er min tredje 4. plads i DM nat i træk.

Jeg synes banelæggeren havde lagt en god bane og udnyttet de muligheder, der var. Jeg havde en god oplevelse af løbet.

Klubben fik en del medaljer, hvoraf bør nævnes Guld medaljer til Søren Bobach, Mads Skaug og René Rokjær samt Sølv til Ebbe Nielsen og Anne Skaug.



Quinn-bred satsning i OK Pan - Stinne interviewer Stinne af Stinne Skammelsen

Hej Stinne, tak fordi du vil lade dig interviewe
Selv tak Stinne

Hvorfor nu quinn-bred satsning, er der ikke nok satsning i PAN?

Så længe der er ubrugt potentiale i klubben, så skal vi vel blive ved med at satse, og denne her brede kvindegroupe bliver der ikke satset så meget på i PAN, så det synes jeg, at vi skal gøre

Okay. Så hvad er ideen med satsningen?

Formålet er at få et større sammenhold, og at der kommer flere kvinder fra PAN ud til orienteringsløbsstævnerne. Vi er rigtig mange kvinder i PAN, som ikke så tit kommer i klubhuset og ej heller til stævner. Jeg tror det i høj grad skyldes, at mange af os har små børn, bor langt væk fra klubhuset, og måske heller ikke er så super hurtige mere, men jeg synes ikke, det skal afholde os fra at komme ud og løbe lidt mere orienteringsløb sammen. Jeg tror, vi kan skabe et godt sammenhold og større deltagelse i løb ved, at vi i første omgang sætter os det mål, at vi skal være den klub, som stiller flest hold til Jysk Fynsk Mesterskaber i stafet og Dansk Mester skaber i stafet. Stafetter er for alle, og det giver oftest et rigtigt godt sammenhold at deltage i dem, fordi det bliver lidt mere hold-agtigt end at løbe et individuelt løb.

Så hvorfor hedder det bred?

Indikerer du, at jeg har fået en bred bagdel?.... Bred står for bredde – det er altså ikke en elitesatsning, men derimod en bredde-satsning for kvinder i Pan. Og ja, nogle af os har også fået en bredere bagdel, end da vi var yngre, og det kan vi jo godt tage lidt pis på. Men man er absolut også velkommen, hvis ens bagdel ikke er bred.

Hvem er det så egentligt for, ud over at man både må have en bred og smal bagdel og skal være kvinde?

I princippet alle de kvinder i PAN, som har lyst til at være med, men det er kun i dame 21, 35 og 40 at vi

satser på at være den klub, som stiller flest hold til DM-stafet og JFM-stafet. Det vil sige, at det også kun er de klasser, at der bliver udtaget hold til.

Jamen hvad er det man skal være med til, ud over at løbe?

Vi laver 2 træninger efterfulgt af spisning – nok en i juni og en i august. De to træninger bliver benyttet som udtagelsesløb til stafetterne, og så skal vi hygge os med spisning bagefter. Desuden sørger vi for god stemning til de to stafetløb med hejning og kagespisning, og dem der har børn hjælper med at passe hinandens børn, mens der løbes. Og så finder vi to, som vil udtage stafetholdene på baggrund af de to træninger og skøn.

Jamen, hvad nu hvis man ikke rigtig har lyst til det der med udtagelsesløb?

Udtagelsesløbene er kun til for, at vi får stillet hold, hvor dem der løber sammen på et hold er ca. lige gode. Dem der gerne vil klare sig godt og satse på at blive dansk mester i D 35 eller D 40 skal have mulighed for det. Og dem som helst bare vil løbe sammen med andre, som heller ikke løber så hurtigt, skal have mulighed for det. Derfor laver vi udtagelse. Men vi hepper alle på hinanden.

Kan man også være med, hvis man er helt nybegynder?

Ja, alle kan være med, men det er kun D 21, D 30 og D 40, som vi stiller hold til. Man må også gerne være med, hvis man er 50 år – men man skal være seniorløber – altså mindst dame 21-løber. Man skal også kunne løbe en svær bane alene. Hvis man ikke synes, at man kan det, så er man stadig meget velkommen til at komme til træningerne og hyggen, og der plejer at være mellem-svære baner og åbne baner til stafetterne, så der bliver sandsynligvis også mulighed for at deltage i stævnet. Så jeg håber, at nybegynderne også vil være med.

“De to træninger bliver benyttet som udtagelsesløb til stafetterne, og så skal vi hygge os med spisning bagefter. Desuden sørger vi for god stemning til de to stafetløb med hejning og kagespisning, og dem der har børn hjælper med at passe hinandens børn, mens der løbes.

Hvad så med elite-løberne er de også med?

Ja, de er meget velkommen, men vi stiller ikke hold for de gode dame løbere, for de har deres egen udtagelsesform, og det vil vi ikke rode ved. Men jeg håber, at de vil være med til træningerne og sammenholdet til stafetterne. Hvis de deltager i udtagelsesløbene, skal de blot fortælle mig, at de ikke vil være en del af bredde-satsningen, så jeg ved det. Da jeg selv var landsholdsløber, synes jeg nogen gange det kunne være lidt træls altid at være sammen med kun eliteløbere, og jeg savnede, at være sammen med de andre – måske har pan-elite-løberne det også sådan af og til. Jeg synes, at vores quinn-julefrokoster viser os, at vi alle har det super godt sammen.

Okay, I skal løbe to udtagelsesløb og spise sammen bagefter, og I skal stille super mange hold til de to stafetter, hvor I også skal have det rigtigt sjovt og hyggeligt sammen. Det lyder da ikke helt tosset Stinne
Tak Stinne

Hvad skal man gøre, hvis man gerne vil være med i bredde-satsningen?

Hvis man allerede er medlem af facebook-gruppen "pans-quinner", så skal man besvare den besked, man får af mig meget snart – om man vil være med. Hvis man ikke er medlem af den gruppe, så skal man bede om at blive medlem af den på facebook. Og hvis man ikke er til facebook, så skal man blot skrive en mail til mig på stinneskammelsen@hotmail.com. Ad de kanaler annoncerer jeg så meget snart, hvornår og hvor den første træning er hende.

Skal du stå for det hele?

Jeg koordinerer, men nej det skal jeg ikke, for jeg går

ud fra at vi hjælper hinanden – det plejer vi at være ret gode til.

Kan du ikke lige fortælle, hvor de der stafetter er henne og hvornår?

JFM er den 15.8 ved Billund og DM-stafet er den 12.9 ved Horsens.

Hvad så hvis man desværre ikke kan de to dage?

Jamen så kommer man bare til træningerne, og hvis man ikke kan løbe pga. skader eller andet, så kommer man bare og hepper og spiser kage.

Altså hvor mange hold tror du egentligt, at I kan stille?

Det var et svært spørgsmål. Der bliver jo nok stillet 2-3 elite-hold i Dame 21. Derudover kan vi nok stille 2 i D 21. Så stiller vi nok 3 hold i D 35 og 2 hold i D40. Med eliteholdene vil vi så være ca. 30 brede-PAN-kvinder i skoven- men så skal vi altså også skubbe lidt til hinanden og bakke op om satsningen.

Det bliver jo en hel fest.

Ja – vi må hellere booke et cirkustelt, grill-mænd, en børnehave og et massagehold.

Held og lykke

Tak

Jeg går da ud fra at du skriver et lille indlæg i Pan-posten til efteråret om, hvordan det er gået

Det kan du tro

Fysisk ungdomstræning

Hver onsdag mødes en hård kerne af ungdomsløbere for at blive hurtigere og mere udholdende. Vi kalder det fysisk ungdomstræning.

Det handler grundlæggende om at blive hurtigere til at løbe, men også om at se på nogle tekniske detaljer: Hvordan løber jeg bedst op ad bakke og ned ad bakke? Hvor ligger min optimale fart, også kendt som Den Indre Olfert - det tempo jeg kan holde i lang tid, uden at gå død? Hvorfor er det IKKE rigtigt, at man skal lægge hårdt ud, så man har noget at give af?

Vi kalder også træningen for Trailløbeskole, fordi vi altid løber i terræn, og fordi vi lærer noget om at løbe.

Vi har løbet en hel del intervaller og besøgt samtlige bakker nær Silistria. Vi har løbet i sne, is og mudder. Vi er ret sikre på, at vi er i temmelig god form. Vi har ikke

lavet videnskabelige målinger, men jeg ved om én af de faste deltagere, at hun er gået fra at løbe 3 km på 15 minutter til 13 minutter.

Hvem er vi så? Det har været lidt forskelligt fra gang til gang hvem der har været der, men det har været et bredt felt af ungdomsløbere fra D/H-10 op til D/H-16, suppleret med nogle MEGET ungdommelige løbere fra D/H 40-45 segmentet.

Træningen bliver altid tilrettelagt, så den tager hensyn til alle. Der er ingen, der bliver hægtet af midt ude i skoven. Dem der løber hurtigst, får bare nogle flere intervaller eller en ekstra bakkespurt

Vi vil gerne være flere - det er sjovest at være mange. Så mød op, hvis du også vil løbe hurtigere. Vi træner onsdag kl. 18 fra Silistria.



Stafet-interview - Lisbeth Møller Nielsen

af Kell Sønnichsen

Palle Korsbæk sendte stafetten videre til Lisbeth Møller Nielsen. Hun er altid smilende og positiv, når man møder hende i klubben eller på stævnepladsen. Hendes familie er beviset på at o-løb er en sport for hele familien. Alle 3 generationer løber for klubben.

Fortæl om din debut som orienteringsløber

Jeg kendte ikke noget til orienteringsløb, da jeg kom til Aarhus sammen med Mogens. Min debut var TRIM-ture med børnene. Pludselig begyndte børnene at løbe, og så måtte jeg jo også i gang. Jeg gik så på et begynderkursus i 1979, og mit første løb var i Ryekol/Hejnæs. Jeg kan ikke huske, hvordan det gik, bortset fra, at jeg gennemførte. Det bed jeg mærke i.

Hvor ofte træner du?

Et par gange om ugen indtil efteråret. Men en dårlig minisk meldte sig til et træningsløb i True. Så nu er det ret træls.

Hvad er den største naturoplevelse, du har haft?

Vores klubtur til Frankrig i Font-Romeu i 1993 med helt fantastiske udsigter. Men også skiture til Østrig. Det er godt nok svært at placere en enkelt som den største.

Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

Det var igen sletterne i Font-Romeu i 1993. Vi gik rigtig langt til start – op og op og op. Men det var hele turen værd; det var så flot.

Og det største bom?

Det kom samme år som min debut. Til en klub-cup i Hjermand blev jeg lokket til at løbe bane 4. Der stod jeg så ude i skoven ved en stor indhegning og vejkryds og kunne overhovedet ikke læse mig ind. Jeg brugte så lang tid, at Mogens var bange for, at jeg var skadet. Men alle, der havde set mig derude, fortalte, at jeg var ved godt mod.

Jeg brugte næsten max tid, og der var kun een snitzling tilbage, da jeg kom tilbage til mål.



// Lisbeth på klubtur 2014 – og selvfølgelig smilende

Hvor mange lande har du løbet i?

Norge, Sverige, Tyskland, Frankrig – og så selvfølgelig Danmark. Skotland også, men her var vi kun ude på egen hånd på et kort, vi havde købt. I alt 6 lande.

Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Jeg er i hvert fald ikke til sprint! Men er også ved at være for gammel til ultralang. Så jeg er nok egentlig til en mellemting. Jeg er især glad for, at der også er kommet ældre aldersklasser til divisionsmatcherne, så jeg ikke skal løbe D50.

Påskeløbet 2015

af Anni Sørensen

Dagen før

Så oprandt ugen vi alle havde ventet og forberedt os på. Nu kunne vi endelig komme i gang efter måneders møder, skitser og huskesedler. Vejrudsigten var nærstuderet – ikke at den første del af ugen var særligt lovende, men man kunne håbe på bedring i forbindelse med helligdagene.

Første møde med den stævneplads, et hold frivillige havde brugt dagen på at sætte op, var kold og blæsende – det store telt, der skulle danne rammen om "O-kiosk i nye dimensioner", blev tryktestet af vinden, og der var brug for lidt ekstra barduner. Ellers var stævnepladsen placeret med udsigt til de bløde (men store) bakker i Mols Bjerge, og dette skulle være vores udgangspunkt de næste to dage.

Efter inspektion af kiosk teltet og udpakning af lidt varer gik turen til efterskolen i Fæmøller.

Her blev vi modtaget af den veloplagte pedel – i dagens anledning Mogens Finderup, der havde styr på værelser, lavet eftermiddagskaffe og kunne vise rundt i køkkenet. Efterhånden som alle hjælpere indfandt sig, fik

man en tydelig fornemmelse af hvilke "grupper" de tilhørte og hvilke opgaver, de skulle løse. Der blev fundet poster og kort frem, lejebrikker blev tildelt, startnumre og lister forberedt, legetøj til børnene og ikke mindst de utallige kilo mel, der skulle bruges til de 1200 boller til stævnepladsen. Dejligt at sidde i samme rum og kunne hjælpe hinanden mens snakken gik.

1. dag

Allerede fra første dag var logistikken på plads. Med så mange mennesker og opgaver der skal løses er dette vigtigt. Pedellen og hustru havde været meget tidligt oppe for at få boller færdige til morgenmaden – herefter var det kioskens tur til at bage og pakke ned til dagens salg. Samtidig blev der slæbt mange liter vand ud til lastbilen og pakket biler med kage, grøntsager og børn. Og dette gentog sig 2. og 3. dag med stor præcision.

På stævnepladsen fandt alle deres pladser og gjorde klar til at modtage de mange løbere. Startholdet på ca. 20 personer forsvandt bag en bakke og vi hørte ikke mere til dem, før der blev sendt nødsignaler ind til den



varme grill i kiosken: de hundefrøer og var ved at dø af sult, men starten forløb fint. Vi fik hurtigt pakket en madkurv og sendt af sted med en kurér.

Stævnekontoret gjorde klar til at modtage de efter-tilmeldinger, der måtte komme, og de fik travlt. Dels fordi der var mange der gerne ville løbe og dels fordi der var lidt tekniske problemer – det resulterede i at køen var lang i et par timer.

Der var også lidt tekniske problemer i beregningen, hvor radio-posterne aldrig rigtig kom til at virke, fordi der ikke var netdækning. Men ellers var den klar til at tage imod de første løbere – en time før første start! En effektiv frontrække bestående af Maria, Anna og 2 x Sofie sørgede for, at alle 1841 løbere i mål blev aflæst, mens den lidt ældre generation bestående af Michael K. S., Kell og Jan Haverslev inde bagved i "pølsevognen" klarede de udfordringer med ukendte løbere, manglende klip og knækkede brikker, der opstår i løbet af en sådan dag.

Stor succes havde børnebanen også med mellem 200-300 besøgende på banerne hver dag gennem

påsken. Den blev bestyret af Katrine Hinge, Grethe Jørgensen og Henriette Rokkjær og deres respektive støttepædagoger (børn). Om det var de fine præmier eller de indlagte væske/kikse depoter undervejs, der tiltrak, vides ikke, men en succes var det.

I teltet ved siden af havde de professionelle skolelærere indtaget børnepasningen. Claudia og Hjalte Thomsen havde 30 børn tilmeldt til børnepasningen, og de hyggede sig med alle de fremmødte børn. Der blev tegnet, læst højt, lavet perler og spillet spil - og der blev også tid til en enkelt børnebane.

Claudia var glad for det store telt – hun har stået for børnepasning i tre forskellige klubber, men havde aldrig haft fast bund i teltet før – ren luksus :)

I kiosken var teamet klar. Der var varmet op med pep-talk fra funktionslederne Trine og Anne og nu kunne de sultne løbere bare komme an - og med en fuldtidsselektriker i baghånden kunne intet gå galt - og det gjorde der heller ikke.

Vi havde satset lidt og havde udskiftet den vanlige pastasalat med hamburger og det skulle vise sig at



være en god ide.

Klokken fire var kiosken rippet for chokolade, burger, pølser og flødeskum. Vi følte os lidt overvældede af succesen, men blev hurtigt enige om at vi hellere måtte kridte skoene og gøre klar til næste dag – tænk nu hvis de alle sammen kom igen! Vi talte alle de hjemmebakke kager op og sendte et hold i forvejen – nu skulle der bages, snittes og købes ind.

Klokken 18 var alle hjælpere tilbage på efterskolen og bænket til endnu et godt måltid. Denne aften var udvalgt til festaften og der var dessert :) og et glas vin. På grund af det stramme program varede festen ikke så længe – de fleste fandt helt naturligt i seng mellem 22-23. Vi skulle være klar til næste dag. Beregningen og åbne baner skulle lige vente til kl. 1, før de havde redet dagens tråde ud.

2.dag

Nu var vi inde i rutinen og morgenen blev brugt på at pakke. Der havde været for få sandwich dagen før, og morgenholdet havde skruet tempoet og antallet af boller op, så vi var sikre på at der var nok. Vi var et hold på ca. 20 mennesker i kiosken, og der var udvalgt tre til

at varetage bageriet. Udover 1200 boller regnede vi ud, at vi har bagt 28 bradepander med kage og solgt alle de kager vi hver især havde bragt med.

Her på andendagen virkede det som om der var faldet lidt ro over det hele – man kunne vel nærmest kalde det rutine. Det store hold, der havde ansvar for materiel og opsætning, havde god tid til at drikke kaffe i hjælperteltet, stævnelederne virkede en smule mere afslappede og stævnekontoret havde også tid til at gå en tur på pladsen.

Væsken efter målgang havde dog, her på andendagen, lidt svært ved at blive ved med at have kræfter til ryste 20-kilos dunkene med energidrik :) Dette førte til en anordning med et åbent kar og et piskeris – smart.

Klokken tre var vi ved at være færdige, og der skulle flyttes stævneplads til den sidste dag. Dette foregik uden de store problemer og med alles hjælp. Stævnepladsen ved Ørnbjerg Mølle var forberedt, da alle telte igen var opstillede, og vi skulle faktisk bare flytte ind. Udenomsarealerne blev hurtigt etableret og der var flere af klubbens kvindelige medlemmer, der fremviste

skjulte talenter med pælebor og hammer.

Vi gik opløftede hjem efter endnu en vellykket dag og gik i gang med at forberede tredje og sidste dag.

Jagtstarten på tredjedagen skulle foregå efter et nyt princip og dette krævede startkort med navn og starttidspunkt. Dette tog meget længere tid end beregnet, og bevirkede at Kell og Jan Haverslev fik meget lidt nattesøvn. De klarede det til tiden – de sidste startkort blev printet ud hele 80 minutter før første start - og det nye koncept fungerede efter hensigten og til stor tilfredsstillelse for løberne.

Sidste dag

Friske og veloplagte var der nok ikke mange, der var her på den sidste dag, men vi fik alligevel pakket bilene igen, og fyldt lastbilen med vand. Solen skinnede fra en skyfri himmel, og det hjalp på motivationen. Natten havde været hård ved kaffemaskinerne i teltet og de måtte optøs fra morgenstunden, inden der kunne brygges kaffe.

Her på tredje dagen havde speakerteltet travlt, da vin-

derne i de mange klasser skulle speakes i mål og have en lille melodi med på vejen. Det var på skift en opgave som Tut, Jonas Munthe, Bjarne Hoffman og Rasmus Djurhus tog sig af – samtidig med at der skulle efterlyses forældre til fortabte børn og gøres reklame for kiosken. For ikke at nævne speakningen af spurtoppgør på børnebanen.

Det gode vejr og det faktum at deltagerne ikke skulle hjem og på arbejde, gjorde nok at en del blev på stævnepladsen efter løbet var slut. Kiosken fik udsolgt – desværre også af pølser, der denne dag var lovet som hjælperbespising. Vi håber ikke, at I gik sultne hjem.

Påskeløbet er slut og alle de mange timer, der er brugt på at skaffe skovtilladelser, tegne kort og lave baner har været fundament for tre dages vellykket løb. Alt i alt en rigtig dejlig måde at fejre påsken på, men meget passende med et par ekstra fridage til at hvile ud i.

Tak til de to stævneledere for overblikket og det gode humør, og den flotte jakke, som vi selvfølgelig vil "flashe" (i regnvejr) resten af året.

Påskeløbet i tal

Påsken 2015 var det største arrangement for klubben siden VM i 2006. Her er nogle tal til at illustrere indsatsen.

- Der var i snit 1.838 løbere pr. dag
- I alt 5.409 startede.
- De lavede 96.210 stemplinger – altså næsten 100.000!
- Der blev drukket 2½ tons vand...
- ...af 11.000 krus, dvs. i gennemsnit 2 krus pr. deltager pr. dag.
- 1 kasse papir – 2000 ark – blev brugt på resultat- og startlister
- Kiosken solgte 700 burgere...
- ...og 1.100 pølser
- ...samt 1.200 boller – hjemmebagte!
- Der blev sat 334 poster ud – og samlet 333 ind igen.
- 2-300 børn var gennem børnebanen hver dag.

Danish Spring

af Caroline Gjøtterup

Danish spring anno 2015, blev som altid afholdt på Nordsjælland, nærmere betegnet var det Engholm nær Allerød der lagde huse til sprinten, og Store Dyrehave lagde terræn til både mellem- og langdistancen.

For mig var det årets tredje konkurrence-weekenden, 14 dage forinden var sæsonen blevet skudt i gang til Nordjysk 2 dages og 6 dage før var der løbet DM nat. Men denne weekend var det første rigtig samlingsspunkt for hele den danske elite – både for juniorer og seniorer. For os i Pan-satsningen, herrer- som dame, gjaldt disse løb som iagttagelsesløb for holdsammensætning til årets 10mila.

Jeg har siden august boet i Århus og trænet med i Elitecenteret, derfor var jeg edderspændt på at teste mit niveau, særligt i forhold til mine konkurrenter i klassen Women Junior.

Vi startede med sprinten, der blev afholdt fredag eftermiddag. Trods det var den 27. forårsdag, var der ikke meget forår i luften - klassisk dansk med blæst og regn. Løbsområdet var et typisk beboelsesområde med flere grønne græsarealer og søer. Jeg havde fokus på at det var teknikken der satte farten – men i et 'terræn' som dette, hvor sværhedsgraden var begrænset, blev farten hurtig høj. Der var et par gode vejvalgsstræk, hvor jeg uheldigvis ikke så dem alle, men når man er konsekvent og vælger at udføre sine egen vejvalg er tidstabt ikke så stort. Teknisk gennemførte jeg stabilt - som planlagt - og et par gode ben hjalp mig godt på vej. Samlet kom jeg rundt på den 2,5 km lange bane i anden bedste tid, 15:33, med 15 sekunder op til vinderen Josefine Lind og 16 sekunder ned til tredje pladsen, tyske Dorthea Müller.

“det var teknikken der satte farten – men i et 'terræn' som dette, hvor sværhedsgraden var begrænset, blev farten hurtig høj.

Lørdagens mellemdistance, forløb som nævnt i Store Dyrehave. Det var en sjov og til tider udfordrende bane på 5,1 km. Karakteristisk for både mellem- og langdis-

tancen, var banernes vekslen mellem små stræk rundt i grønne partier, efterfulgt af længere stræk gennem de vanlige åbne bøgetræsområder.

Man skulle være skarp når posterne sad i de grønne områder, de krævede en del kortkontakt og en skarp retning på kompasset – særligt én post i sådan et område koster mig dyrt, der rykkede mig fra en 7. plads til en 20. plads. En fejl så stor som denne, var svær ikke at blive påvirket af, jeg havde løbet forholdsvis stabilt indtil denne post, men herfra mistede jeg desværre overskuddet og det grundede i to små fejl efterfølgende. Resultatet blev en 21. Plads – godt 9 minutter efter, vindende Josefine Lind i en tid omkring 30 minutter.

“Man skulle være skarp når posterne sad i de grønne områder, de krævede en del kortkontakt og en skarp retning på kompasset

Den sidste konkurrence var selvfølgelig langdistancen, gårsdagens skuffende mellemdistance sad stadig i mig – desværre, for langdistancen hører ellers til mine favoritter.

Det fik betydning for den første del af banen, her var jeg mentalt negativ og lidt uopmærksom, det fik selvfølgelig indflydelse på min orientering og jeg lavede en del små fejl. Fra post 7-8 (omkring en 1/4 af banen) blev jeg træt af mig selv - og træt af de fejl jeg havde lavet. Jeg var nødt til at "clear" mit løb, og starte på en frisk. Jeg forsøgte at glemme mit negative humør, og satte al fokus ind på teknikken, i takt med jeg ramte de efterfølgende poster som planlagt, kom det gode humør igen. Jeg løb stabilt på den resterende del af banen, med positivt sind og overskud på orienteringen. Det fik et positivt udfald at jeg valgte at stoppe mig selv og ændre taktik. På resultatlisten endte jeg i top 6, med 8 minutter op til Miri Thrane Ødum der vandt i tiden 52: 17, på den 8,5 km lange bane.

Med Danish spring i bagagen glæder jeg mig til de gældende konkurrencer her i 2015.

Nordjysk 2-dages - Sæsonpremiere i Hammer Bakker

af Per Dahl Jensen

Klokken er 9.00 lørdag morgen. Termometeret viser 1,5Co og solen skinner fra en skyfri himmel. Vinden er lidt kold, men der er lagt op til en fantastisk weekend for sæsonpremierer.

Efter en lang vintersæson med masser af gode natløb, bliver det dejligt igen at skulle samles med o-venner til et 'rigtig' o-løb i dagslys. Traditionen tro er der sæsonpremiere ved Nordjysk 2-dages. I år skal konkurrencen afholdes i Hammer Bakker. En skov, der har været brugt til o-løb før, men på stævnepladsen er der en del diskussion om, hvornår skoven sidst blev brugt. Jeg tror ikke vi bliver enige om årstallet, men alle er i hvert fald enige om, at vi skal rigtig mange år tilbage i tiden. Stævnepladsen er placeret midt i skoven på et stort græsareal. I løbet af dagen stiger temperaturen til 7-8Co og når man finder læ fra den lidt kolde vind, mærker man, at der er forår på vej. Dejligt!

Løbet har tiltrukket 1725 deltagere – rigtig mange fra Danmark, men også en del fra udlandet. Primært fra Norge. Lørdag skal der løbes langdistance, hvor vi har mulighed for at komme en god tur rundt i skoven, mens der søndag er mellemdistance med mange korte stræk inde i terrænet.

Kortet, vi skal løbe på, er helt nyt. 1:10:000 for de kor-

tere baner, mens de lange baner skal løbe på 1:15.000. Som noget nyt for Hammer Bakker kortet, er man gået fra 3 til 5 meter ækvidistance. Efter min mening en ret stor forbedring ift. læsevenligheden af kortet. Desværre er kortet skæmmet af, at ikke alle skoveejere tillader o-løb. Nogle store områder midt på kortet er forbudt for o-løbere. Disse områder er heller ikke tegnet hel færdig. Trods de svære odds, skal banelæggerne have stor ros for nogle gode baner og baneførløb rundt om de forbudte områder.

Lørdagens langdistancebaner har ikke de store o-tekniske udfordringer, men terrænets beskaffenhed med bakker og en del kvas i bunden, giver alligevel de fleste løberne en række udfordringer at kæmpe med.

Søndag byder på mellemdistance-baner. Vi løber lige nord for stævnepladsen, som er den samme begge dage. På mellemdistance bliver vi straks kastet ud i baner med mange poster, små finurlige stræk og masser af retningsskift. Fine baner, hvor man skal holde tungen lige i munden.

På resultatsiden får OK Pan sæsonens første sejr med hjem til Århus - specielt søndag klarer vi os rigtig fint.

Alt i alt en rigtig god sæsonpremiere!



// Starten ved lørdagens langdistance (Billede fra nordjysk2dages.dk)

Nighttrail-sæsonen er ovre endnu en gang

af Andreas Hougaard Boesen

I påsken markeres den kommende lune og lyse tid med Påskeløbet i Mols Bjerge arrangeret af OK Pan. Vi har for alvor lagt vinteren bag os, og med det er denne Nighttrail-sæson dermed også ovre. Det har været en sæson med stor fremgang især på deltagerantallet og dermed også indtjeningen. På de otte afdelinger vi har arrangeret over vintersæsonen har vi i gennemsnit haft 77 gennemførte løbere pr. afdeling. Det peakede på fantastisk vis en novemberaften, hvor vi satte rekord med hele 112 deltagere.

Hvad skyldes den succes? Pans herrehold er helt sikkert vokset med opgaven. Alle ved hvad der skal gøres og nogle har indgået i "faste" roller ved hver afdeling, hvilket har skåret ned på arbejdsbyrden og tiden, vi skal bruge på forberedelse. I høj grad forstår vi at udnytte hinandens kvaliteter til hjemmeside, suppekogning, postudsætning og indsamling. Vi har også forsøgt at gøre det så brugervenligt for deltageren og med deltagelse, suppe og sauna til 80 kr. er der ingen sure miner selv på en vindblæst og råkold vinteraften. Dertil kan vi sige at vejret har været med os på de fleste afdelinger, hvor vi ofte har haft mulighed at stille op med fakler og andet levende lys i målområdet, som har bidraget til en rigtig hyggelig stemning.

Det der gør Nighttrail til en god forretning for os er, at ingen sidder inde med en stor arbejdsbyrde, men alle

opgaver er spredt ud på mange hænder. Vi er efterhånden et stort hold og med den stadige tilstrømning til Aarhus af løbere bliver vi flere og flere. Det gør det nemt og fleksibelt, og tillader at man sagtens kan stå over en afdeling uden at hjælpe.

Det stigende deltagerantal skyldes i høj grad ovenstående, men også, at vi denne gang har været meget bedre til at sprede ordet. Vi kører i høj grad vores promovering gennem Facebook-opslag og flyers. Med et godt samarbejde med Løberen får vi spredt ordet til de mange hungrende trailløbere, der springer ud i disse tider. Vi har helt klart og ramt ned i et marked, der endnu ikke var fyldt ud i Aarhus-området, med princippet om at løbe trailløb i mørke til en fair pris.

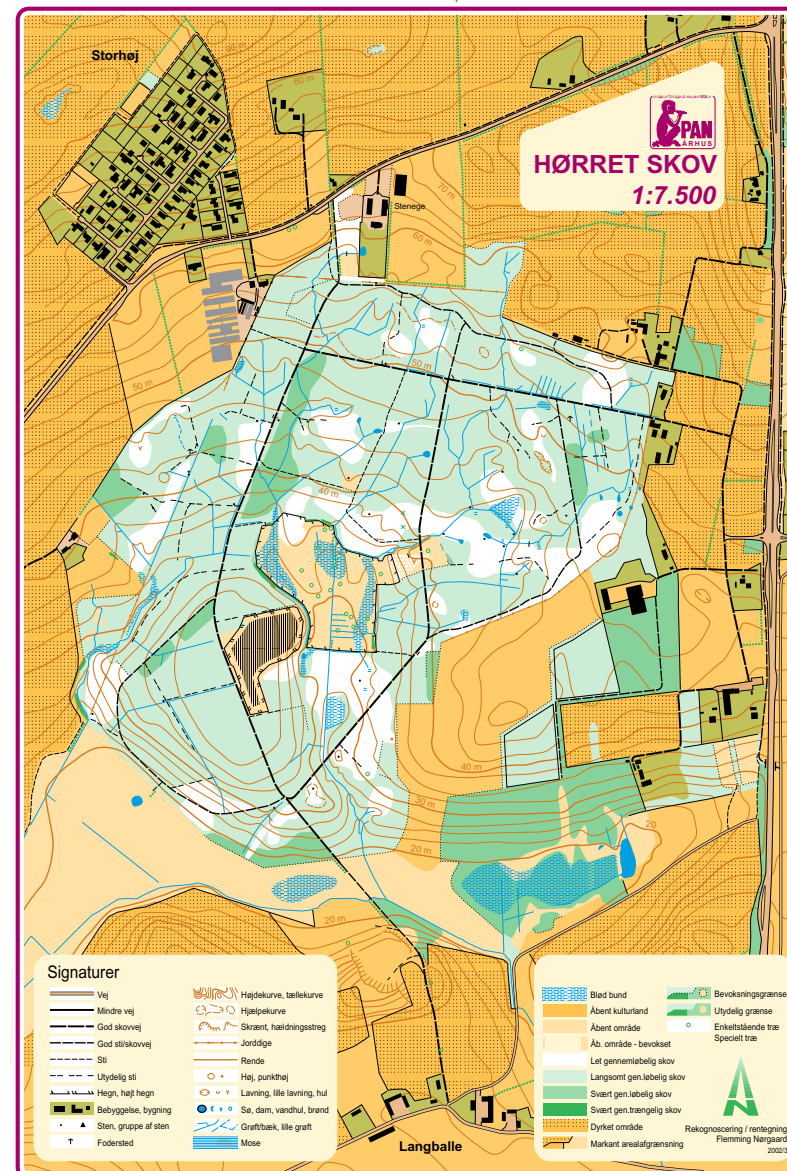
Så nu er Nighttrail-sæsonen færdig, men nu skal vi endelig selv høste frugterne af det arbejde, vi har stablet på benene. OK Pans herrehold er i denne sæson endnu stærkere og bredere end det har været længe, og Nighttrail bidrager til at vi økonomisk har et bedre ståsted i forhold til andre klubber. Endvidere er Nighttrail også et socialt arrangement for os arrangører, som i høj grad har bundet os bedre sammen. Vi har et stærkt sammenhold i klubben og på holdet, og med det når vi rigtig langt. Så nu bliver det spændene at se, hvor langt vi kan nå på den sportslige side!



//Night Trail marts 2015

Gæt et kort - Resultat

Kortet er af Hørret Skov – en skov, der ligger lige vest for Marselisborgskovene. Det er en 'stilleskov', så vi har ikke haft tilladelse til at løbe der i årtier. Det har dog ikke forhindret Flemming Nørgaard i at holde kortet opdateret.



Træningskalender

| Dato | Ansvarlig | Tema * |
|------|-------------|--|
| 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 |
| 28/4 | Andreas B | Mikro-o |
| 30/4 | Løberstyret | Intervaller - sti-interval 10x2 min m. 1 min pause |
| 5/5 | Thomas H | Old school o-teknik |
| 7/5 | Løberstyret | Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo |
| 12/5 | Ane L | strækplanlægning - en kort, en lang.. |
| 14/5 | Løberstyret | Intervaller - terrærintervaller 5x6min m. 3min pause |
| 19/5 | Andreas B | DM sprint fortræning |
| 21/5 | Løberstyret | Intervaller - sti-interval 10x2min m. 1min pause |
| 26/5 | Camilla B | strækplanlægning - indløbsstrategi |
| 28/5 | Løberstyret | Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo |
| 2/6 | Asbjørn M | Følg John |
| 4/6 | Løberstyret | Intervaller - sti-interval 7x3min m. 2min pause |
| 9/6 | Camilla B | o-intervaller - løb i overfart! |
| 11/6 | Løberstyret | Intervaller - terrærintervaller 6x4min m. 2min pause |
| 16/6 | Christian B | Postudsætningsstafet |

* Hvis ikke andet er angivet er mødestedet på Silistria

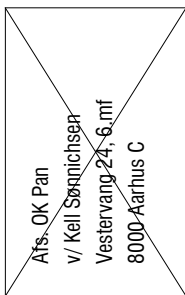
Løbskalender

| Dato | Kat. | Løbsområde | Arrangør | Bemærkninger | Sidste tilmeld. |
|---------|------|------------------------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| 26/4-15 | B | Vindum skov | Viborg OK | Divisionsmatch | 17/4 |
| 1/5-15 | C | Bunken Klitplantage | OK Vendelboerne | NJ Lang | |
| 3/5-15 | B | Barrit Sønderkov | Horsens OK | 2. og 3. div.match | 24/4 |
| 10/5-15 | C | Blåbjerg og Nyminde Plantage | | Wild West | 3/5 |
| 14/5-15 | C | Vilsbøl Plantage | Nordvest OK | NJ Stafet | 8/5 |
| 17/5-15 | C | Silkeborg Vesterskov | Silkeborg OK | Gudenådysten | 8/5 |
| 30/5-15 | DM | Roskilde By | OK Roskilde | DM Sprint | 15/5 |
| 5/6-15 | C | Vejlsø | Silkeborg OK | JFM Sprint | |
| 7/6-15 | C | Staksrode Skov | OK Snap | Vejlestafet | |

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. |
|---------|---------------|---------------------------|--------------|---|
| 18/4-15 | Ringelose | Bregnet Kirke | OK Pan | |
| 2/5-15 | True Skov | P-plads Skjoldhøjvej | OK Pan | |
| 9/5-15 | Hasle Bakker | P-plads enden af Lenesvej | OK Pan | |
| 11/6-15 | Sletten | Knøsgården | Silkeborg OK | <i>Obs. der er start mellem 18.00-18.30. Husk 20 kr til kort. Se desuden note på side 5</i> |
| 1/8-15 | Marselis Nord | Grumstolen | Århus 1900 | |
| 8/8-15 | Storskoven | Silistria | OK Pan | |
| 15/8-15 | Marselis Nord | Silistria | OK Pan | |

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 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.