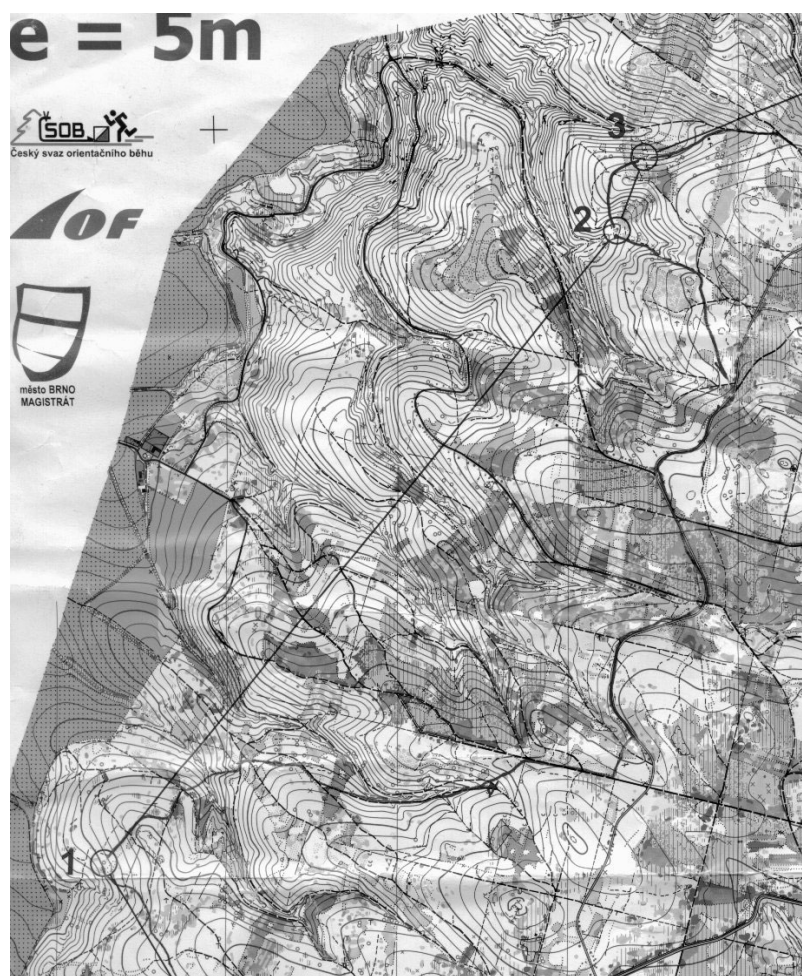




*Renés vejvalg på stræk 1-2
på klassisk distance til EM
(Se midtersiderne)*

Læs i dette nummer:

- René til EM
- Mona til DM
- Pan til VM
- Randi til Grønland
- Klubmesterskab
- Klubfest
- Klubhus

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	109-8527	
Kontingent 2002	Familie: 945,00 Senior: 515,00 Junior 220,00 Passiv: 260,00	
Pan's hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan	
Sekretariatschef	Jørn Riis pan@orientering.dk	2341 4204

Bestyrelse

Formand	Sten Ejsing, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg se@ejsing-as.dk	8627 5280
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Brian Lund brianl@post8.tele.dk	8689 3344
	Henriette Jørgensen henriettejorgensen@hotmail.com	
Suppleant	Jan Overgaard j.overgaard@mail.tele.dk	8627 6332

Udvalg

Eliteudvalg	Ebbe Nielsen ebbe@loberen.dk	8627 1383
Ungdomsudvalg	Torben Utzon tutzon@mail.stofanet.dk	8612 4878
Løbsudvalg	John V. Holm john-holm@mail.tele.dk	8615 5228
Kortudvalg	Flemming Nørgaard flemming@compukort.dk	8627 3978
Skovudvalg	ubesat	
Træningsudvalg	Jan Overgaard j.overgaard@mail.tele.dk	8627 6332
Arrangementsudv.	Randi Scheel klausrandi@oncable.dk	8627 3172
Husudvalg	ubesat	

Pan-Posten

Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
----------	--	-----------

Øvrigt

Træner	Thomas Hjerrild thhj@hotmail.com	8619 9905
Ungdomstræner	Henrik Jørgensen henner@ofir.dk	2042 1544
Salg af klubbetøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Egebjergvej 131, 8220 Brabrand mogens-n@image.dk	86260313
Ind- og udmeldelse	Arne Petersen, Korallvej 3, 8520 Egå erna-arne@mail.tele.dk	8622 0697
Løbstilmelding	På Pan's hjemmeside under "PanNet" eller til Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder ks@iptech.dk	8693 7517
Webmaster	Claus Bloch claus@orientering.dk	8627 0772

Indhold

Medaljer!	4
Medalgebilleder.....	5
Nyt fra sekretariatet	6
WOC 2006	7
Klubhus	8
Det var en mørk og stormfuld aften.....	10
EM og World Cup afslutning 2002	11
Klubmesterskab	16
Arrangementssiden	17
Vintercup 2002 – 2003	18
Marathon på Grønland.....	19
OK Pan's Sponsorklub	21
DM-kort Annebjerg - igen	22
Træningsplan (okt-dec).....	23
Træningsløb.....	24

Udgivelsesplan

Nr.	Deadline	Udkommer
593	21/11	27/11
	• Indkaldelse til generalforsamling • Udvalgsberetninger • Sommerferieløb i Italien	
594	13/2 2003	24/2 2003
	• Referat fra generalforsamling • Klubhusbyggeri	

STATOIL

STATOIL Servicecenter

Skanderborgvej 39

8000 Århus C

Tlf. 86 14 06 16

Fax 86 14 01 81

Medaljer!

Der blev i efterårets løb gået til makronerne af forskellige Pan-løbere.

Tuts verdensberømte medaljestatistik viste efter at alle medaljer ved DM var uddelt, at Pan igen i år bliver nummer to med 58 point (guld giver 3 point, sølv 2 point og bronze 1 point). Vi blev kun overgået af FIF Hillerød, der til gengæld var suveræn med hele 70 point.

Det er flot, at vi kunne holde placeringen, men vi får nok svært ved det til næste år, hvor vi som bekendt skal lave en hel DM-weekend. Sæt allerede nu kryds i kalenderen i weekenden 13.-14. september 2003; der bliver helt sikkert brug for at alle hjælper til.

Største pointslugere i medaljestatistikken var Ane Linde og Mona Nørgaard med 11 point hver. René Rokkjær imponerede også med sine 9 point - 3 sølv og 1 guld - i den hårdeste klasse (det er H21, hvis nogen skulle være i tvivl; efter 14 år i den klasse, er jeg det i hvert fald ikke længere).

Men også udenfor Danmarks grænser har Pan-løbere været med til at lave medaljer. René var med på stafetholdet, der vandt bronze til Europamesterskaberne i Ungarn.

Man kan jo næsten ikke få armene ned...

Ingen medaljer

Nå, jo. Der var jo lige divisionsmatchen. Torben Utzons analyse forud for løbet forudsagde et meget spændende opgør med en slutstilling på 92-92 mellem Pan og FIF Hillerød. Odense OK ville ikke kunne blande sig.

Aldrig har vi været så tæt på, og alligevel blev det til den "sædvanlige" 2. plads. Vi tabte som de fleste er bekendt med blot 1 point til FIF Hillerød: 92-91, altså forbløffende tæt på analysen.

Så det blev ingen medaljer til DM Klub. Ikke fordi vi "kun" blev nummer 2, men fordi der i modsætning til de øvrige danske mesterskaber bliver der uddelt statuetter i stedet. Vi har nu vist nok 4 stykker af den sølvgrå farve.

Men næste år kommer vi igen, og så lover vi at vinde! Gør vi ikke?



*Klubformændene på præmiskamlen
(Foto: Torben Utzon)*

/Kell

Medalgebilleder

Fotos: Torben Utzon



DM Stafet: Nr. 1 i D min 150

(Mona Nørgaard, Else Hass, Vibeke Jørgensen)



DM Stafet: Nr. 2 i H 21

(Morten Fenger-Grøn, Jens Knud Maarup, René Rokkjær)



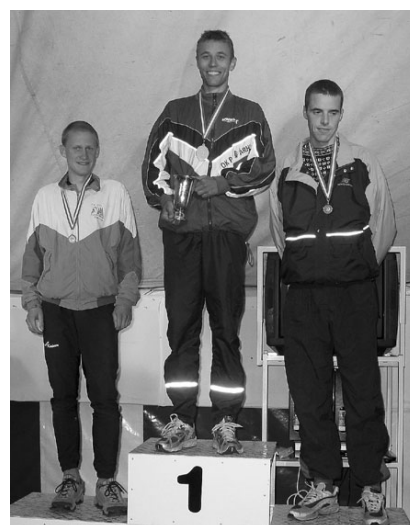
DM Klassisk: Mona Nørgaard nr. 1 i D 50



DM Klassisk: René Rokkjær nr. 2 i H 21



DM Nat: Vanessa McGrail nr. 3 i D 21

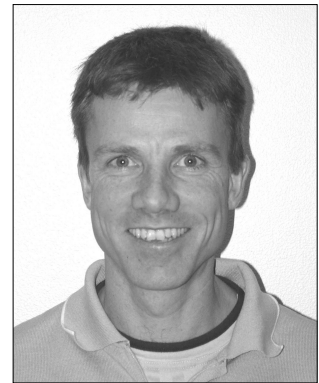


DM Nat: René Rokkjær nr. 1 i H 21

Nyt fra sekretariatet

Pan har fået en sekretariatsfunktion og så skal Pan-Posten selvfølgelig have et punkt, med ovenstående overskrift.

Sekretariatet har indtil videre kun været synligt i små intime kredse (bestyrelsen), men det vil jeg gerne lave om på i den nærmeste fremtid. Efter en travl periode for bestyrelsen er vi i fuld gang med at definere sekretariatets arbejdsopgaver og nedenfor er beskrevet, hvad der foregår lige nu.



Bestyrelsesseminar

Med to nye medlemmer af bestyrelsen, Brian Lund og Henriette Jørgensen, og etableringen af den nye sekretariatsfunktion var der behov for at diskutere visioner, planer og fordeling af arbejdsopgaver. D. 30. september afholdt vi derfor et "visionsseminar" som første etape i at skabe rammerne for den nye bestyrelses indsats. Vi havde inviteret DOF nye breddekonsulent Preben Schmidt, som gav os en række spændende inputs både med hensyn til struktureringen af opgavefordelingen i klubben og konkrete idéer til nye initiativer. Seminaret skal følges op på de kommende bestyrelsesmøder, men allerede nu er det værd at nævne nogle af de prioriterede indsatsområder.

Børn/unge

Danmarks Idræts-Forbund kører i øjeblikket et projekt, der skal sætte fokus på det idrætsmiljø, som foreningerne tilbyder børnene. Nøgleordene er: formulering af børnepolitik, aktivt forældresamarbejde, kvalificerede voksne som trænere og ledere samt et godt fysisk idrætsmiljø og tilbud om træning og stævner. Projektet skal have deltagelse af 5-6 orienteringsklubber og DOF har tilbudt os at være en af projektklubberne. Hvis vi siger ja tak, kommer der mere information i de næste numre af Pan-Posten.

Rekruttering og fastholdelse

Pan har tidligere sat fokus på dette problematiske emne, som det har været svært at finde gode løsninger på. Beslutningen om at breddeindsatsen skal være en af sekretariatets hovedopgaver kan forhåbentlig gøre det nemmere at være "ny i klubben" og aftenens diskussion med breddekonsulenten frembragte en række idéer til denne indsats.

Kraftcenter/elitelandsby

Med ansættelsen af Thomas Hjerrild som kraftcentertræner har vi nu det omdrejningspunkt, som skal danne basis for opbygningen af et velfungerende elitetræningsmiljø omkring Pan. Kraftcentret er en vigtig opgave for bestyrelsen og

det er tanken at sekretariatet skal inddrages i de administrative/økonomiske opgaver omkring kraftcentret.

Team Danmark og Århus kommune arbejder på etableringen af en Elitelandsby, som skal rumme bomuligheder for eliteidrætsudøvere, adgang til styrketræning, læge, fysioterapeut, diætist, idrætspsykolog og andre personer og faciliteter, som kan støtte udøverne i deres daglige træning. En stor del af kraftcenterdeltagerne vil formentlig kunne benytte sig af disse faciliteter.

Opråb til alle medlemmer

Jeg skal svare på stort set alle typer af spørgsmål om OK Pan, og derfor har jeg brug for at få informationer fra medlemmer og især fra de fungerende udvalg. Send mig en mail, hvis der er noget jeg skal vide – udvalgsmøder, referater, interne informationer, gode idéer.

Jørn Riis, pan@orientering.dk, tlf.87 47 87 57 / 23 41 42 04

WOC 2006

Af: Sten Ejsing



Som bekendt har 8 klubber i Nordkredsen, Aalborg OK, St. Binderup OK, Mariager OK, Viborg OK, Herning OK, Horsens OK, OK Pan og Silkeborg OK fået overdraget afviklingen af VM i orienteringsløb i 2006.

Århus bliver arrangementets hjemsted, men selve afviklingen af løbene bliver hovedsageligt i skovene syd for Silkeborg. Nærmere kan vi ikke komme det, fordi skovaftalerne ikke er på plads endnu.

Selve VM er ikke noget stort stævne med måske 100 aktive deltagere, men der lægges op til, at publikumsløbene bliver en stor affære, gerne med 4.000 – 5.000 deltagere svarende til WMOC99. Tilsammen kræver de 2 stævner en enorm indsats, og der bliver plads til alle flittige hænder og hoveder i stævneorganisationerne.

Der er på nuværende tidspunkt blevet nedsat en WOC-styrelse, som får det overordnede ansvar for arrangementet. Denne styrelse består af en repræsentant for hver af de 8 klubber, og desuden vil de helt centrale personer i den praktiske stævneledelse deltage i styregruppens møder.

Hans Kgl. Højhed Kronprins Frederik har sagt ja til at være protektor for arrangementet, og organisatorisk er der oven over WOC-styrelsen desuden placeret et præsidium med en repræsentant for Århus Kommune, DIF, DOF samt 2 fra WOC-

styrelsen. Kun de sidstnævnte 2 er der navne på, nemlig Sten Ejsing fra Pan og Peer Strårup fra Horsens.

WOC-styrelsen består udover Sten og Peer af Jens Jørgen Jensen fra Herning, Arne Moe Jensen fra Viborg, Arne Pedersen fra Mariager, John Dalsgaard fra St. Binderup, Walther Rabeck fra Ålborg samt Claus Poulsen fra Silkeborg OK. Birte Helms er tilbudt hvervet som generalsekretær for stævnet, altså i praksis som sekretariatschef for såvel styrelsen som stævneledelsen.

Stævneledelsen får Flemming Nørgaard og Kurt Jensen, begge fra OK Pan, som helt centrale figurer med ansvar for den sportslige afvikling af VM. Bent Nielsen, OK Pan, bliver økonomiansvarlig og Eigil Nielsen fra Horsens bliver logistikchef. Desuden kommer den øverste stævneledelse til at bestå af en informationschef, og en stævneleder for publikumsstævnet. Vi har kandidater til disse poster, men vi har endnu ikke endelig accept.

VM-stævnets visioner kan kort sammenfattes med:

Vi vil lave det bedste VM nogensinde.

Vi vil benytte begivenheden til at give o-sporten et løft.

Det skal være sjovt at være med i arrangementet.

Informationsvirksomheden både indadtil i de 8 klubber og i forhold til hele sportsverdenen i Danmark vil derfor få stor opmærksomhed, og vi vil derfor i de næste 4 år til stadighed skærpe vore klubkammeraters appetit efter at deltage i stævneorganisationen ved løbende information i klubbladene.

Klubhus

Af: Sten Ejsing

Som alle, der har været på Silistria inden for den seneste måned, kan se, er der nu godt gang i vores tilbygning.

Vi forventer, at byggeriet er klar til generalforsamlingen i januar 2003.

I forhold til det oprindelige projekt er der kommet nogle mindre justeringer.



Uge 41, 2002 (Foto: Torben Utzon)

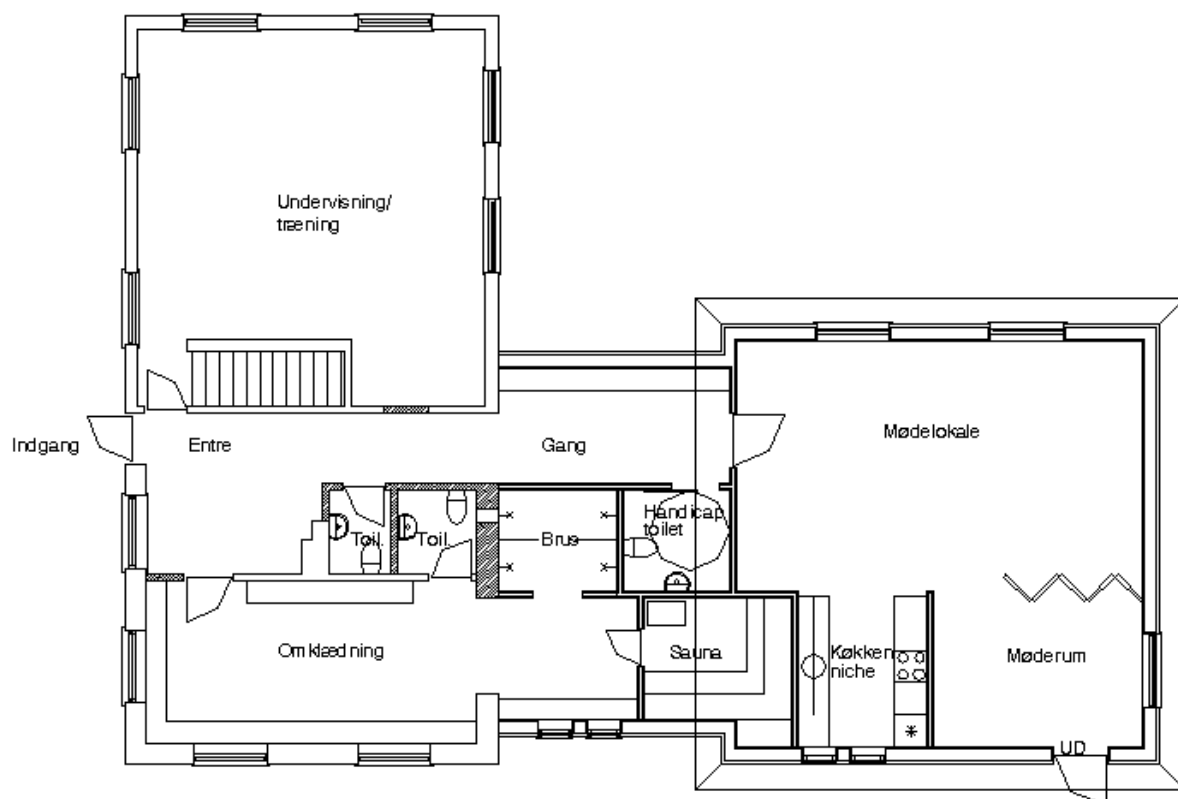
For det første er tilbygningen blevet ca. 60 cm kortere, end vi havde regnet med. Det skyldes, at den eksisterende betonplade er skæv på den side, der vender ud mod vandet. Desværre, men det er der ikke noget at gøre ved.

Dernæst viser det sig, at den nye varmtvandsbeholder ikke kan være i teknikrummet. Det bliver derfor nødvendigt at placere beholderen i det rum, der anvendes til opbevaring af sodavand, under kældertrappen.

Vi har endvidere besluttet, at døren mellem det nuværende køkken og dagligstuen bevares. Dog vender vi døren, så den går ind i dagligstuen i stedet for ud i den kommende gang.

For de, der bruger Silistria, bliver der selvfølgelig nogle begrænsninger i byggeperioden, men mon ikke vi med fælles hjælp, kan få det hele til at gå op i en højere enhed.

I det meste af perioden vil omklædningen i kælderen kunne bruges. Med hensyn til bad, vil der komme en periode, hvor vandet vil være afbrudt, men der er kun tale om en kortere periode. Præcis hvornår kan vi ikke sige noget om endnu.



Det var en mørk og stormfuld aften.....

Af: Mona Nørgaard

Nej – det var endnu en utrolig dejlig og stille september aften, men mørkt det blev det, inden starten gik.

Årets DM-nat var henlagt til Rold Vælderskov med stævnecenter i sydenden af Store Økssø. Mariager OK havde lagt et stort arbejde i arrangementet og sørget for nogle meget flotte rammer. Et stort telt var opsat på stævnepladsen og dannebrog hang ned fra loftet, så ingen var i tvivl om, at man var til et DM. I teltet var der en velassorteret kiosk i den ene ende og i den anden ende en stor scene samt en storskærm, som løbende viste resultater samt nogle af løbernes kommentarer. Man opdagede slet ikke, at man blev interviewet, når man kom i mål. Meget diskret blev man spurgt, om det havde været en god tur i skoven, om det var gået godt eller lignende. Kort tid efter kunne man se sin umiddelbare kommentar på skærmen i teltet. Ganske fikst. En anden smart ting, som Mariager OK havde sørget for, var, at vejen ud til starten var mærket med fluorescerende ”pinde”. Det virkede fint og så rigtig flot ud.

Egentlig ville jeg ikke have løbet natløb i år. Når nu bentøjjet ikke kan holde til det hele, havde jeg tænkt, at natløbene godt kunne undværes, men jeg skal jo ikke spørges to gange, om jeg vil med. Jeg har altid været vild med at løbe natløb, som jeg synes har en vis charme og spænding over sig, så selvfølgelig skulle jeg med. Det lykkedes mig at få prøvet lampen af en enkelt gang ved et af natugleløbene i Silkeborg, og så var jeg klar til DM-nat (troede jeg da). Det gik nu også meget godt. Jeg lagde lidt for forsigtigt ud og satte på de to første poster et par minutter til. Fra post 6-7 glemte jeg at være forsigtig og kom skævt over mod posten, hvorved jeg satte endnu et par minutter til. Ellers kunne jeg ikke have gjort det meget bedre. Jeg havde ikke tiltro nok til batteriet i min gamle pandelampe, så jeg tænkte, at jeg ville spare på det og så tænde for det ”lange” lys, når der var behov for det, men det glemte jeg helt, da først jeg var startet, så jeg løb for halvt blus hele vejen. Det er nok ikke helt optimalt, men så holdt batteriet da hele vejen rundt. Næste år vil jeg nok teste lampen bedre! (Det sagde jeg vist også sidste år). Endvidere skal man også



*René Rokkjær efter målgang
(Foto: Torben Utzon)*

tænke på at komme ud på stierne hurtigere end ved dagløb, det glemte jeg også lige et par gange og mistede lidt tid der, uden at jeg dog vil kalde det for bom. Min tid rakte dog til en 2. plads og hermed en sølvmedalje i D 50. Janet Bentzen vandt klassen i overlegen stil. Flemming løb et godt løb i H 55 og endte med at få en sølvmedalje om halsen. Så var der jo "ligestilling" i familien og vi kunne køre mod Århus for at få nogle timers søvn inden næste dags landscupfinale.

Det var i øvrigt en rigtig stor aften for OK Pan. Herreseniorklassen vandtes suverænt af René Rokkjær. I damesenior fik Vanessa McGrail en flot 3. plads og dermed bronzemedalje. Vanessa var under et minut fra andenpladsen, så der har været kamp om medaljerne. Der var endvidere sølvmedalje til Ane Linde i D 16 samt sølv til Gry Johansen i D 20. Endelig løb Erik Mygind med bronzen i H 20.

EM og World Cup afslutning 2002

Af: René Rokkjær

Sidste afdeling af World Cup bestod af EM i Ungarn og afslutning i Tjekkiet. Det var årets største mål og sidste chance for at måle sig med verdenseliten.

Vi blev indkvarteret i nogle 4-mands værelser 100 m fra Ballatonsøen, Det Ungarske hav. Det lyder meget idyllisk, men jeg er ikke sikker på, det er helt de samme forhold vores fodboldlandshold har, når de er på tur. Overalt på "hotellet" stank der af kloak. På værelserne stod der 4 senge i et pænt stort rum, men intet på væggene. Det gav en ganske god effekt, da de små højtalere blev koblet til discman'en og der blev fyret op!!! Apropos fyret op, så blev vi forklaret, at det normalt var over 20 grader døgnet rundt, når der boede folk her, så det med radiatorer var ikke noget de brugte. Vi havde altså 10-15 grader, da vi var der... både ude og inde!!! Derudover var der masser af koldt vand i bruserne, men knap så meget af det varme. Men hva' fan', det var jo bare et EM.

EM bestod af 7 konkurrencer fordelt over 6 dage. Første konkurrence var mellem-distance, det der før hed kortdistance, men har fået den nye titel, for at skabe total forvirring og gode muligheder for misforståelser når distancerne omtales!!! Vi glædede os meget til at komme i aktion, og måske var det den iver, der var skyld i danskernes skuffende resultater.

Terrænet var åbent som en dansk bøgeskov, fyldt med en masse lange dybe slugter. Kunsten var at holde tæt kortkontakt, og så længe det lykkedes, var orienteringen forholdsvis enkel. Tabte man derimod kortkontakten, var det utrolig svært at læse sig ind igen, da det meste mindede om hinanden. Dette kom en anelse bag på mig, på baggrund af model-event og opvarmningskortet, som ikke var denne terræntype, og jeg bommede post 1 med over 2 min!!! Og selv om jeg løb godt derfra, rakte det ikke til en a-finaleplads. Det lykkedes kun Mikkel og Carsten at kvalificere sig til a-



Vejvalg fra post 1 til 2 ved langdistanceafdelingen (tidligere klassisk) ved World Cup finalen i Tjekkiet. Mikail Mamleev, RUS, var hurtigst på strækket med 14.00. René brugte 16.20, hvilket var 20. bedste tid; Til gengæld var han hurtigst på strækket 2-3.



Vejvalg fra post 10 til 11 ved langdistanceafdelingen (tidligere klassisk) ved World Cup finalen i Tjekkiet. Vinderen af løbet, Mats Haldin, FIN, var hurtigst i tiden 13.16, mens René brugte 15.19.

finalen, hvor det blev til en udmærket 10. plads til Carsten og en skuffende næstsidste plads til Mikkel. Ikke den bedste start på EM for Danmark.

EM-stafet gik i samme terræntype som mellemdistancen. Vi havde snakket en del om taktikken i dette terræn, og følte os trods gårsdagens resultater ganske trygge med terræntypen. Mikkel løb 1. tur og var med helt fremme på alle radiomeldingerne fra skoven og kom ind som 3'er i en større gruppe. Jeg løb meget nervøst ud på 2. tur, men blev noget lettet, da jeg så min post 1 lå, på det lille stub jeg kendte alt for godt fra gårsdagens store bom!!! De næste poster blev taget noget nervøst, men efterhånden som der kom spredning på folk, og jeg kom godt ind på kortet, forsvandt nerverne og jeg løb et optimalt løb. Jeg kom ind som 5'er, 2 min efter Finland, men ikke langt op til de øvrige hold. Carsten startede ud som død og djævel og havde hurtig kontakt med gruppen der jagtede finnerne. På publikumsposten førte Finland stadig, Sverige var gået forbi Carsten og lå 2'er 45 sek. foran gruppen med Carsten og ca. 5 andre. Carsten var i sit es og løb gruppen i stykker på de sidste 2 km. og kom i mål til bronze kort efter Sverige. EM-bronze var måske lidt mere end vi havde forventet, men tro mig, det blev glæden ikke mindre af!!!



Troels Nielsen ved EM Langdistance

På de sidste dage ved EM blev vi hevet vældig hurtigt ned på jorden igen. Mortens fiberskade brød op igen, så han aldrig kom i aktion. Carsten fik en sympatifiber i låret og jeg præsterede at storbomme og klippe forkert! (Heldigvis på det samme løb). Der var kun Troels, der efter en skuffende start, rejste sig på sin favoritdistance? og blev 22 på langdistancen. (Vi kalder den klassisk i Danmark!!!)

Efter EM-ugen havde jeg en personlig "krise". Jeg var forrygende godt løbende, men der var ikke meget der var lykkedes på mine individuelle løb. Så det var ikke let at holde humøret oppe, når mit mål var top 20 placeringer og det ind til videre var blevet til to missede a-finaler og en total kikset a-finale. Heldigvis var jeg jo på tur med mine venner, som gjorde et stort arbejde på, at få mig ovenpå igen eller var det i virkeligheden det de prøvede på??? De kom med masser af opmuntrende

kommentarer og så var de gode til at observere, at det måske var lidt luftforandring der skulle til. Så vi, 5 drengerøve, røg ud på gokartbanen og morede os i 15 min. Jeg kom ind som 3'er og var steget lidt på humørskalaen. Vores ungarske ven, der ejede gokartbanen, så måske mine små trækninger på smilebåndet og skyndte sig at vise os vores omgangstider. Her havde jeg den dårligste bedste-omgangstid og blev kåret som taber. Mine o-venner? tænkte så, at jeg kunne få oprejsning i terræn-boccia. Et

spil udviklet under World Cup i Røros, hvor jeg uden at prale synderligt styrede løjerne. Her blev jeg igen sidst!!! Hånen blev total, da vi fandt spillekortene frem og jeg fik stryg i mit favorit spil, 4-mands whist. Det er nu fedt at være på tur med sine venner???

Turen gik videre til Tjekkiet, hvor vi skulle løbe sprint, klassisk og stafet. Om det var hånen fra de andre eller måske at vi var flyttet til et lækkert hotel med fjernsyn på værelserne (gode tjekkiske kanaler!), ved jeg ikke, men jeg fik endelig tur i den og fik gode point i sprint og ikke mindst på den klassiske. Den klassiske bane gik i et fysisk hårdt terræn, med gode muligheder for vejvalgsstræk. Stræk 1-2 [se kort på midtersiderne, red.] voldte de fleste løbere problemer inkl. undertegnede. Jeg besluttede mig først om at løbe lige på, men stoppede efter nogle meter og grublede igen. Der var både et vejvalg helt venstre ad stier/marken næsten helt i posten og et højre ad asfalt. Begge stræk med en lav risiko for bom. Jeg vurderede, at man ikke kunne miste meget ved at tage asfaltvejen og besluttede mig derfor for det. Det kostede over 2 min. i forhold til optimal vejvalget, som gik i en let højrebue i starten, fange stien på den anden side af slugten og herefter en venstrebue til ca. midt på strækket, hvorfra man skulle stort set lige på gennem slugterne. Et rigtig godt vejvalgsstræk, som man kommer ud for alt for sjældent. På det andet langstræk 10-11, betød det ikke så meget om man gik lige på, højre eller venstre. Jeg løb lige på ad stierne, hvilket også viste sig at være hurtigst, men kun med ca. 30 sek. i forhold til venstre vejvalget og omkring et min. til højre vejvalget.

På den afsluttende stafet skulle vi ud at vise, at vores bronzemedalje ikke var et tilfælde. Mikkel løb lidt under evne på første tur og kom ind ca. 2½ min efter. Jeg havde et forrygende løb og hentede ½ min på teten, på trods af jeg løb alene. Carsten havde sparret sit baglår i snart en uge og havde et eller andet han skulle af med. For efter mindre end halvvejs havde han kontakt med Finland som førte. Det blev en nervepirrende afslutning med skiftende føringer, men desværre tog Finland den sidste føring og vandt med knap 30 sek. Vores 2. plads betød en samlet 3. plads i World Cup'en og sandsynligvis en placering i Team Danmarks elitegruppe.

Alt i alt en forrygende tur og afslutning på min bedste sæson nogensinde.



Klubmesterskab

lørdag d. 2. november

Bemærk: I forhold til sidste nummer er der adskillige ændringer og tilføjelser

Mødetid: 12.30 på P-pladsen ved Moesgaard Strand.

Brikker: Udleveres kl. 12.30 på P-pladsen. Brikken checkes her. Herefter fælles jog til start. Samlet start 13.00.

Løbsform: Sprint-point-cup. Pointtallet for hver post er påtrykt kortet. Alle SKAL medbringe ur.

Stempling: Posterne stemples på gammeldags facon i klippekort trykt på bagsiden af løbskortet. Møder man f.eks. en post med kontrolnr. 54, stemples i rubrik 54. Der gives kun points, hvis der kan ses ét TYDELIGT klip, som er KLART indenfor rubrikken. Hvis der er to klip indenfor samme rubrik, eller hvis et af sømmene falder udenfor rubrikken gives 0 points, så KLIP ORDENTLIGT! Der er ingen retterubrikker.

Målgang: Ved målgang stemples ud med brikken ved Sport-Ident målpост, og brikken afleveres til aflæsning. Målstempling er Sport-Ident brikkenes eneste funktion.

Strafpuntos: Ved overskridelse af den for klassen afsatte løbstid tildeles strafpoints (tallet angiver total straf for det pågældende pointtal) efter følgende tabel:

1 sek	-10 points
31 sek	-20 points
61 sek	-40 points
91 sek	-70 points osv.

<u>Løbstider:</u>	Begynder	40 minutter (både beg. -21 og beg. 21-)
	H/D-12	25 minutter
	H/D13-16	30 minutter
	H/D17-44	35 minutter
	H/D45-	25 minutter

Pointlighed: Ved pointlighed er klubmesteren den med den korteste løbstid. Skulderskub ved målpостen er ikke tilladt!

Tilmelding: Senest torsdag d. 31. oktober på Silistria, på nettet eller på KLC@dadlnet.dk.

Pris 30 kr, som betales til undertegnede ved P-pladsen før løbet.

Klasser: H/D-12, begynder op til 21 år, begynder > 21 år, D13-16, D17-20, D21-, D35-44, D45-54, D55+, H13-16, H17-20, H21-, H35-44, H45-54, H55+

Præmier: Vandrepræmier. Uddeles til klubfesten om aftenen. Desuden præmier i ungdomsklasserne.

Banelægger: Kent Lodberg

Arrangementssiden

KLUBFEST DEN 2. NOVEMBER 2002

Årets klubfest afholdes den 2. november klokken 19.00. Vi har igen i år fundet et nyt lokale, nemlig festlokalet på Emiliedalsvej i Højbjerg.

Maden i år kommer fra samme slagter som sidste år, men menuen bliver i år anderledes sammensat. Det arbejder slagteren med i øjeblikket.

Vi vil som vi plejer have en bar med øl, vand, vin og drinks til rimelige priser.

Prisen for festen bliver (betales ved indgangen):

Voksne 150 kr.

Ungdomsløbere 100 kr.

Tilmelding er bindende og skal ske senest den 27/10 2002 enten

- på opslag på Silistria
- på telefon til Randi Scheel, 86 27 31 72
- via e-mail på adressen klausrandi@oncable.dk

*Arrangementsudvalget (Trine, 2*Henriette, Uffe og Randi).*

Medaljehyldest

I sidste nummer af Pan-posten annoncerede vi et af vores nye arrangementer, nemlig en hyldest af medaljetagerne ved årets DM'er. Grundet forskellige omstændigheder blev dette arrangement udsat. Da klubhusudvidelsen nu er gået i gang, er vi desværre nødt til at udsætte arrangementet på ubestemt tid.

Arrangementsudvalget.



Vintercup 2002 – 2003

Det er ved at være tid for vintercupsæsonen. Det betyder jo, at vi skal til at kridte skoene og gøre os klar til den hårde (set i bakspejlet) og ofte urimelige behandling.

Reglerne er som de plejer og handicap vil blive frembragt som de plejer. Folk der ikke tidligere har været med vil få tildelt et handicap efter rent skøn. Er der nogen der har en kommentar til deres handicap gælder det jo om at komme frem med den inden årets handicap fastsættes.

Som noget nyt startes der med en prolog med start efter sidste års resultat. Denne prolog afholdes den 5/11. Endvidere vil der i år blive indført en førertrøje, muligvis af den mere prikkede art.

Vintercup program

Dato:	Emne:	Arrangør	Mødested
05/11	Prolog	Th. Hj. + EN	Silistria
14/11	Sump-cup	Th. Hj. + EN	Silistria
26/11	"Testen"	??	Silistria
12/12	Vinterknapsålangdistance	Michael K. S.	??

Reserver allerede nu disse vigtige datoer!!

P.s: Vi mangler en arrangør af "Testen" 26/11 – var det noget?

Jakob Krabbe har lovet en Bjergenkeltstart efter jul....

Thomas Hjerrild 86199905 eller mail THHJ@hotmail.com

Ebbe Nielsen (86271383, 28351948 eller 86124148) eller mail Ebbe@loberen.dk

Marathon på Grønland

Af: Randi Scheel

Dette er en lille fortælling om en anderledes oplevelse med løb. For omkring 1 år siden var min kæreste, Klaus, så heldig/dygtig at vinde et gavekort til et marathonløb på Grønland, kaldet Polar Circle Marathon. Vi blev hurtigt enige om, at han ikke skulle opleve dette alene, så derfor tog jeg med. Jeg blev af arrangørerne fra Albatros Travel spurgt, om jeg ville være hjælper under løbet, så jeg fik til opgave at cykle bag den langsomste løber. Det viste sig at blive en længere udflugt i den grønlandske natur med masser af tid til fotografering og madpakkespisning.

En tidlig morgen i september var der så fælles check-in i Kastrup for alle marathonløbere og deres ledsagere. Vi fløj til Søndre Strømfjord, hvor løbet skulle foregå, og hvor vi skulle bo. Der blev efter indkvarteringen tid til en lille løbetur og lidt indkøb af sodavand og guf til at fylde depoterne op med, inden vi om aftenen skulle til grillaften med grønlandske specialiteter. Især moskusokse kan anbefales.



Den næste dag var dagen før løbsdagen, og vi skulle på ruteinspektion, så alle kunne få en fornemmelse af, hvad morgendagen ville byde på. Vi blev kørt i "busser" op mod startstedet, som lå ved kanten af en kæmpe gletscher. Fra startstedet kørte vi videre op mod selve indlandsisen, hvorpå der skulle løbes 1,6 km (800 m i hver retning). Der er for 3 år siden blevet bygget en "vej" som fører 180 km ud på indlandsisen, hvor Volkswagen har et testcenter for deres nye bilmodeller. Det var denne "vej" der skulle løbes på under marathonløbet. Selvom turen indtil nu havde budt på storslående natur, var det synet med isen og dens beskaffenhed det løberne fandt mest interessant. Det viste sig hurtigt, at mange, og især Klaus, fik et chok. Isen var nemlig spejlglat. Det ville være helt umuligt at løbe her uden sko med meget lange pigge, og det var jo ikke lige det, man havde med i bagagen. Der var dog nogle enkelte stykker, som havde anskaffet sig nogle overtræksko med pigge på, som man kunne løbe med i lommen, indtil man kom til isen. Med tankerne på morgendagens udfordring trippede vi op til vendepunktet og tilbage igen, mens vi nød oplevelsen, som var helt ubeskrivelig. Klaus kom sidst af alle ned fra isen igen. Han var ikke helt tryk ved situationen, men der var jo heldigvis 33 km til at hente det tabte, når man igen fik fast grund under fødderne. Efter inspektionen af isen kørte vi tilbage til Søndre Strømfjord, hvor også målet var. Klaus og jeg joggede en lille tur om eftermiddagen for at finde nogle moskusokser, vi havde set fra bussen, men de var over alle bjerge. Derefter tog vi tilbage til hotellet for at slappe lidt af og fylde depoterne op. Om aftenen var der alle tiders



pastaparty, hvor vi også fik morgendagens vejrudsigt. Det løb lidt skræmmende. De lovede regn og slud, ikke lige det bedste for et marathnløb, og slet ikke når man skulle cykle bag den langsomste løber, som jeg skulle. Vi gik tidligt i seng, og jeg er sikker på, at der var mange som tænkte på, hvordan isen ville være at løbe på.

Næste morgen var det koldt, men det var heldigvis tørvejr. Efter et god gang morgenmad gjorde vi klar til starten. Det viste sig, at der var faldet sne oppe ved indlandsisen i løbet af natten, men der var endnu ingen, der vidste, hvordan isen ville være at løbe på. Startskuddet gik og løberne begav sig spændte af sted op mod indlandsisen. Jeg cyklede jo bagerst, så jeg mistede hurtigt Klaus af syne. I mellemtiden var solen kommet frem, så den ildevarslende vejrudsigt, vi havde fået dagen før, holdt heldigvis ikke stik. Da jeg, og den New Zealandske kvinde jeg ”skyggede”, var ca. 2 km fra indlandsisen mødte vi Klaus, som lå og førte løbet sammen med en anden løber, Christian. Jeg kunne derfor regne ud, at isen ikke havde været så slem, for så ville han ikke have været forrest. Jeg nåede lige at tage et billede og sige godt tur, så var de ellers videre. Da jeg endelig selv kom op på indlandsisen, kunne jeg se, at nattens snefald betød, at man løb på sne i stedet for is, og det var klart en fordel. Det var slet ikke noget problem at løbe. De næste 4 km ned fra isen blev lidt en kold fornøjelse for mig, fordi der var skygge mange steder, og jeg skulle holde fingrene på bremserne hele tiden, så jeg måtte lige ind i en bus for at få varmen ved 13 km mærket. Derefter var det ikke noget problem at holde varmen. Jeg begyndte efterhånden af tænke på, hvordan det mon var gået for Klaus, men det måtte jeg vente en rum tid med at få opklaret. Tempoet for den New Zealandske kvinde var efterhånden dalende, og det endte med at hun gik mere end hun løb. Det var da også hende første marathon. Efter 7 timer og 40 minutter var vi i mål!

Jeg blev glad for at se Klaus, da jeg kom i mål, for der var ikke så mange andre end arrangører tilbage. Jeg var også spændt på at høre, hvordan det var gået. Klaus og Christian havde lavet en lille aftale om at løbe sammen indtil 30 km, og derefter løbe deres egent løb de sidste 12 km. Det er jo ikke et løb, hvor man spekulerer over tiden, men hvor det drejer sig om at få en god oplevelse. Han kunne fortælle, at det var gået fint indtil 29 km, hvor Christian sagde, at han havde gode ben, hvilket slog Klaus fuldstændig ud, for det havde han absolut ikke. Derefter var det ren og skær overlevelse at komme i mål. Han gik faktisk så kold, at han måtte ned at gå, og blev overhalet af endnu en løber. Resultatet for Klaus blev altså en 3. plads.

Klaus havde op til løbet ikke fået trænet ordentlig. Det er der mange gode forklaringer på, men vi var da også enige om, at det ikke betød så meget. Det var jo mest et spørgsmål om at få en god oplevelse, og det fik vi begge 2.

Det havde været en fed oplevelse, og jeg kan absolut anbefale løbet. Det er en dejlig måde at rejse på.



OK Pan's Sponsorklub

Mortensen & Beierholm Statsautoriseret Revisionsaktieselskab Guldsmedgade 3 Postbox 175 8100 Århus C Tlf. 87 32 57 00	Arkitektfirmaet Per Seier-Petersen Mejlgade 55 8000 Århus C Tlf.: 86 76 08 09
Verdensfirmaet Klostergade 28, 1 Postbox 678, 8100 Århus C Tlf. 86 20 44 44 Fax 86 20 44 40 www.verdensfirmaet.dk	PricewaterhouseCoopers Nobelparken Jens Chr. Skous Vej 1 8000 Århus C Tlf. 89 32 00 00
Landinspektørfirmaet Hans J. Ovesen & Ove Kristensen M. P. Bruuns Gade 41 Postbox 346 8100 Århus C Tlf. 86 13 59 77	EDC Erhverv Poul Erik Bech Frederiksgade 42 8100 Århus C Tlf. 87 30 99 30 E-mail: 802@edc.dk
	 KONTAKTLINSE INSTITUTTET Schandorffstræde 6-10, 8000 Århus C Tlf. 86 13 79 11
Sten Ejning Rådgivende Ingeniørfirma FRI A/S Skolegade 7 B, 3. tv. 8000 Århus C Tlf. 70 22 55 88	

Støt sponsorklubbens medlemmer – og du støtter OK Pan!

DM-kort Annebjerg - igen

For at hjælpe lidt på læsningen af Mortens gribende beretning fra DM Kort i sidste nummer, så bringer vi her hans kort med vejvalg fra finalen.



Træningsplan (okt-dec)

Træningsplan frem til december, husk lampe ! (– eller find frem til et af klubbens ex.). Starten er, omklædt, fra Silistria kl. 18.00.

Har i øvrigt tænkt lidt over vores måde at træne på, og er kommet frem til at vi træner meget 'o-relevant'. Det er faktisk ret fint, men da der ikke er konkurrencer som er forestående, vil temaet for efteråret blive at arbejde med løbstempoet, når det ikke går op og ned ad bakke eller er i terrænet !!!

Dato	Type	Træning
10/10	LK	Bundtur
15/10	LK	(skole-ferie) Terræntur
17/10	INT	(skole-ferie) 4 min.interval på sti
22/10	OL	Nat-OL, kort startinterval (opvarmning, nat-OL med god fart & koncentration, LK derefter)
23/10	OL	Specielt for Smålands-natløbere, nat-OL-træning – info fra mig !!!
24/10	LK	Bundtur
29/10	INT	4x5min. interval på sti, grupper
31/10	LK	Terræntur
05/11	DT	V-Cup, Prolog (evt. +DT 20min.)
07/11	LK	Bakke-LK
12/11	LK	Sti-LK (evt. fartleg)
14/11	LK	V-Cup, Sump-cup (+LK)
19/11	OL	Nat-OL med god fart og koncentration, 60-75min.
21/11	LK	Bundtur
26/11	LK	V-Cup (+LK)
28/11	LK	Terræntur
03/12	INT	3x8min. interval på sti, grupper
05/12	LK	Bakke-LK
10/12	LK	Sti-LK (evt. fartleg)
12/12		V-Cup

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

V-Cup = Vintercup

/ Thomas Hjerrild

Træningsløb

Ugedag	Dato	Terræn	Banelægger	Mødested
Lørdag	26-10-02	Fløjstrup	Flemming Nørgaard	P-plads før Moesgaard Strand
Lørdag	02-11-02	Fløjstrup (<i>Klubmesterskab</i>)	Kent Lodberg	Moesgaard Strand
Lørdag	09-11-02	Storskoven	1900	Grumstolen
Lørdag	16-11-02	Marselisborg Nord	Jan Overgaard	Silistria
Lørdag	23-11-02	Storskoven	Claus Bloch	Silistria
Lørdag	30-11-02	Fløjstrup	1900	P-plads før Moesgaard Strand
Lørdag	07-12-02	Storskoven (Juleløb)	1900	Grumstolen
Lørdag	14-12-02	Marselisborg Nord	Hans Vendelbjerg	Silistria
Lørdag	21-12-02	Storskoven (Juleløb)	Michael K. Sørensen	Silistria
Lørdag	28-12-02	Storskoven	1900	Grumstolen

Starttid Kl. 13-14 (dog ikke Klubmesterskab)

Pris 20 kr. (5 kr. hvis man selv medbringer løbskort)

Baner Normalt 9 km svær – 6 km svær – 5 km mellemsvær – 3 km let