



Luksus Tiomila

Stol ved sidsteposten og fly (næsten) til døren. Og det bedste resultat for OK Pan nogensinde. Se side 5.

Vild ting!

John Holm og 5 andre Pan-løbere tog til Wild West i det sydvestlige Jylland - med andre Pan-løbere som arrangører. Læs hans beretning om, hvorfor Wild West kun er hvert andet år - så man kan nå at glemme det forrige. Se side 12.

Kvindeløb

2200 løbere kom til Kvindeløb i en forårsblomstrende Mindepark.

Se side 16



Læs også om:

WOC 2006, Klubtur til Åkulla og Nordiske mesterskaber.

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	1199 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2003	Familie 1125,00	
	Senior 615,00	
	Junior 270,00	
	Passiv 260,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Jørn Riis, Majsvænget 19, 8340 Malling 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	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687

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	Jørn Riis, pan@orientering.dk	2341 4204
Arrangementsudvalg	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
----------	--	-----------

Trænere

Klubtræner	Thomas Hjerrild, thhj@hotmail.com	8619 9905
Ungdomstræner	Henrik Jørgensen, henner@ofir.dk	2042 1544

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
-----------------	--	-----------

Salg af kort	Listbeth Nielsen, Egebjergvej 131, 8220 Brabrand mogens-n@image.dk	8626 0313
--------------	---	-----------

Løbstilmelding	På Pans hjemmeside under PanNet eller til: Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder ks@iptech.dk Løbskonto: 9570 127-3213	8693 7517
----------------	--	-----------

Webmaster	Claus Bloch, claus@orientering.dk	8627 0772
-----------	-----------------------------------	-----------

Indhold

Gamle numre	3
Ajourføring af medlemslisten	4
Tiomila	5
Nordiske mesterskaber	9
Arrangementssiden	10
WOC 2006	11
Wild West	12
Klubtur til Åkulla	14
FEMINA Kvindeløb	16
Træningsplan	18
Løbskalender	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline/Indhold	Udkommer
597	14/8 2003 Sommerferieløb VM 2003	25/8 2003
598	25/9 2003 Det store DM nummer	6/10 2003
599	6/11 2003	17/11 2003
600	11/12 2003	22/12 2003

Sten Ejsging

Rådgivende Ingeniørfirma FRI A/S
Skolegade 7 B, 3. tv.
8000 Århus C
Tlf. 70 22 55 88



Gamle numre

Jeg forsøger at lave en komplet samling af Pan-Posten gennem tiderne.

I forbindelse med oprydningen på loftet på Silistria dukkede der adskillige kasser med gamle numre af Pan-Posten op. Jeg tog dem hjem og begyndte at sortere - og smide dubletter ud.

Det viste sig, at vi faktisk har næsten alle numre af Pan-Posten fra 1-400 - endda enkelte i 30-40 eksemplarer! Derefter (juni 1984) begynder det at knibe.

Derfor vil jeg gerne efterlyse følgende numre:

266 (jeg tvivler dog på, at den eksisterer, da der er 3(!) forskellige nummer 265), 312, 314, 324, (1977-78), 354 (1980), 395 (jan. 1984), 400-428 (jun. 1984 - dec. 1986), 483-526 (dec. 1991 - dec. 1995), 582 (sep. 2001).

Er der nogen, der ligger inde med disse numre og gerne vil donere dem til klubben, tager jeg med glæde imod!

Jeg forsøger at gøre det samme med O-posten, som vi også har fra nummer 1 af. Også her er det i 1984, at tingene går galt.

Vi mangler alle numrene fra 1984-1995 samt 1/1998, 2/1999, 4/2000, 7/2000 samt fra 2001 og fremefter.

Igen, hvis der er nogen, der ligger inde med numrene og vil donere dem til klubben, tager jeg meget gerne imod.

/Kell.

Ajourføring af medlemslisten

Indmeldt

Nr.	Navn	Adresse	Telefon	År
2014	Caroline Bjerre-Madsen	Bævervej 9, 8370 Højbjerg	86275086	1990
2015	Poul Egander Grøn	Hadsundvej 32, 9550 Mariager	98542434	1951
2016	Anette Egander Grøn	Hadsundvej 32, 9550 Mariager	98542434	1960
2017	Lasse Grøn	Hadsundvej 32, 9550 Mariager	98542434	1990
2018	Mia Egander	Hadsundvej 32, 9550 Mariager	98542434	1989
2019	Palle Korsbæk	Husbymøllevej 83, 9690 Fjerritslev	98213082	1983
2020	Anna Bobach	Rosenlundsgade 6, 2.tv, 9000 Aalborg	20669929	1979
2021	Nicolai Nielsen	Vestre Fjordvej 40, 2.tv, 9000 Aalborg	98137374	1976
2022	Morten Assenholt	Augustenborgg. 21A, 2mf, 8000 Århus C	25294660	1975
2023	Joanna Thomsen	Hørvangen 7, 7120 Vejle Ø	75814999	1986
2024	Martin Christensen	Digitervænget 135, 9550 Mariager	96680033	1986
2025	Torbjørn Gasbjerg	Vesterled 1, 8680 Ry	22515156	1980
2026	Miriam Nyrup Madsen	Strandparken 12, 2.th, 8000 Århus C	86127644	1975
2027	Mette Byskov Ovesen	Stenkrogen 13, 9520 Skørping		1976
2028	Tina Petersen	Østre Havevej 7, 8520 Lystrup		1972
2029	Maja Marie Ottesen	Østre Havevej 7, 8520 Lystrup		1997
2030	Mikkel Sylvester Ottesen	Østre Havevej 7, 8520 Lystrup		2000
2031	Rie Stenhøj Baun Christensen	Kaj Munks Vej 58 st.mf., 8260 Viby J	86116242	1980

Adresseændringer

1218	Pernille Vous	Solsortevej 3, 8740 Brædstrup	
1898	Henriette Jørgensen	Ingerslevs Bld 25, 4. tv., 8000 Århus C	
1896	Kristian Ørnsholt	Bækkelundsvej 4, lejl. 28, 8240 Risskov	86174872
1920	Steen Kirkegaard	Fuglebakken 92, 8382 Hinnerup	
1988	Anne Katrine Olsen	Tietgensgade 4, st. 7400, Herning	
881	Henrik Hinge	Strandparken 12, 2. th, 8000 Århus C	86127644
1983	Christian D. Pedersen	Nordborggade 40, 4.tv, 8000 Århus C	
1851	Majken Kristensen	Adolfsvej 7, 1., 2820 Gentofte	
1218	Pernille Vous	Nødebovej 77 A, 3480 Fredensborg	20618140
1868	Anders Bøgevig	Docentbacken 3, 1 tr., S-10405 Stockholm	
1925	Brian Lund	Møllegade 7D, 2.th 8600, Silkeborg	86893344
2010	Nis Westphall Breddam	Gyldenløvesgade 9, 3.th, 8200 Århus N	
1991	Sofie Skammelsen	Åhavevej 98, 8600 Silkeborg	
2011	Vanessa McGrail	Niels Hemmingseng. 3, 2.th, 1153 Kbh	K26232813

Udmeldt

1840 Søren Skovbjerg Steen, 1842 Hanne Steen, 1841 Line Skovbjerg Steen, 1907 Kristoffer Andersen, 1993 Anne Jensen, 1831 Nicolaj Nielsen, 1750 Rikke Holm Jensen, 1934 Finn Barrett, 1974 Casper Vangsøe, 1912 Peter Sinding Poulsen, 1957 Thomas Krarup Andersen, 1956 Jane Krarup, 1863 Anders Damgaard, 1127 Jonas Vendelbjerg, 1950 Henrik Vestergaard, 1665 Jeppe Førlund-Larsen, 1928 Uffe Rasmussen, 1321 Simon Buskov Ejning



Kim Rokkjær

Tiomila 2003 i Kungsör

Gennem mange år har jeg ofte hørt om Tiomila som værende en alle tiders tur, med mange sjove o-oplevelser med pandelampe i de dybe svenske skove. Ind imellem har historierne fortalt om erfarne løbere som lavede kæmpe bom eller kort og godt blev væk. Forstå det hvem der kan, men disse historier - hvoriblandt der selvfølgelig også er mange positive - har være med til at skabe en eller anden form for ærefrygt for turen. Det var derfor med megen spænding og nogen nervøsitet at jeg tilmeldte mig dette års Tiomila tur. OK Pan Århus stillede med 6 hold, 3 herrehold og 3 kvindehold. I alt 45 personer, hvilket må siges at være en imponerende flok.

Første hold tog af sted fra Ingerslevs Boulevard torsdag kl. 15.00. I modsætning til tidligere år var der ikke planlagt med en maraton transporttur til Sverige, men en absolut kort og behagelig rejse, delvist sponsoreret af Ryan Airs satsning i Skavsta 80 km syd for Stockholm. Turen til hytten i Sverige tog knap 5 timer, incl. ventetid i lufthavnen, indkøb og afhentning af lejede biler.



Det var ikke løb det hele, men også tid til lidt hygge i hytten. Vi satser på samme hytte næste år.

Da vi kom til hytten fik vi en kort instruktion om hvad der kunne foregå på turen. Når jeg skriver kunne, er det fordi at turen mest af alt mindede om en slags selvbetjenings-klubtur af de bedre. Der var nat o-løb lige op af hytten (dog kun efter mørkets frembrud ;-), og dag o-løb i to forskellige terræner ganske tæt ved hytten. Fredag valgte jeg at løbe en ca. 6 km bane, i et terræn der efter min vurdering var lidt hårdt. Selve det at løbe var ikke det store problem, men at finde posterne uden at bomme for meget, var noget ganske andet. Jeg brugte ca. 75 min om de 6 km - hvilket omregnet til Tiomilas sidsteturs 14 km. skulle give mig knap 3 timer i skoven.... det var da noget at se frem til!

Efter middag benyttede træner Thomas og jeg det gode vejr til at tage på lidt klatring. Kortet jeg løb på om formiddagen indeholdt også et helt fantastisk klatrested. Thomas havde taget en guide med, og jeg havde medbragt læ og solskin. Alt i alt en utrolig vellykket dag.

Kvindernes Tiomila stafet startede ved middagstid, og sluttede ved 17 tiden. Jeg var med en af de sidste biler fra hytten, så jeg så desværre ikke så meget af den, bortset fra selve slutopgøret. De tre hold var hhv. et elitehold, et ungdomshold og et "kone"-hold.



Efter damestafetten kunne de slappe af resten af turen. 1. holdet endte lige udenfor top 100 med en 106. plads, specielt godt hjulpet af Vanessa McGrails andentur, hvor hun hentede 93 placeringer. (Foto: Torben Utzon)



Slutinstruktion af klubtræneren: Kør sikkert, check alle postnumre og orientér selvstændigt, men ikke alene. Bagefter holdt de enkelte hold individuelle holdmøder for at aftale strategi og taktik. (Foto: Torben Utzon)

Eliteholdet var klar favorit af de tre hold, så i den interne konkurrence var der mest spænding om erfaring kunne slå ungdom. Det blev til en tæt dyst, hvor ungdommen løb af med sejren (med knap 4 minutter). Jeg er sikker på at det kræver en revanche næste år.

Selve stævnepladsen var, uden at overdrive, nok noget større end jeg har set til noget dansk løb. Hævet mange meter over målslusen og skifteboksen var der en kæmpe tv-skærm. Skærmen viste live billeder fra skoven, blandet med resultater. Det må bestemt være fremtiden for o-sporten, selvom det sikkert er en temmelig kostbar affære.



Forberedelserne til Tiomila er forskellig. Nogle pyntede op til fest og klubtræneren lagde sig til at sove.

I år var herrernes start lagt kl. 19.30. det forventedes at blive mørkt ca. kl. 21.00, så der var nogle enkelte som startede ud med pandelampe, bare for en sikkerheds skyld. Ved 2. posten var der kamera i skoven, og vi kunne fra stævnepladsen se hvornår de enkelte løbere stemplede posten. Samtidig med at posten blev stemplet, fik man deres aktuelle løbstid samt tid efter førende løber. Dette havde de gentaget ved publikumsposten, som var placeret nogle 100 meter fra stævnepladsen. Alt i alt var det både godt og skidt at man kunne følge løbet live. Det gode var at det var utroligt spændende og



Så gik herrestarten... Klokken var 19.30 og det blev skummelt ca. 1 time senere. Det betød at 9 ud af 10 ture for de førende hold skulle have lampe med.

svært at løsrive sig fra. Det dårlige var at jeg skulle løsrive mig da jeg skulle have noget søvn inden sidsteturen. Claus Bloch kunne sende Jens Knud Mårup ud kun godt 3 min efter teten, Thorbjørn Gasbjerg fik 2. holdet knap 6 min efter og Brian Lund sørgede for at 3. holdet kun var godt 13 min efter på første tur. Det var alt i alt en meget flot start. Som dansker kunne vi bryste os af at Thomas Jensen kom ind som første løber af alle - godt gået Thomas!



Henrik Jørgensen havde løbet en rigtig flot »Lange Natten«, hvor han fik 11. bedste tid og bragte Pan op på 20. pladsen. For 2. holdet Patrick McGrail med at hente 48 placeringer og bringe holdet i top 100.

Stemningen på pladsen kan bedst sammenlignes med stemningen ved Midgårdssormen, blot multipliceret med en faktor 10.

Overnatningen foregik i nogle lejede militærtelte. Jeg gik til køjs ca. kl. 22 og sov med mellemrum indtil kl. 04.30, hvor jeg skulle op og forberede mig til sidsteturen. På vej mod Pans spise og forsamlingsstelt hørte jeg Halden komme i mål. Efter at have samlet information om hvordan det var gået gennem natten, fandt jeg ud af at alle tre hold havde løbet rigtigt godt. René kom ind fra sidsteturen for førsteholdet til en flot placering



Christian Christensen på den følgende tur fik 8. bedste tid og hentede yderligere 8 placeringer, så 1. holdet kom op på 12. pladsen. Senere rutsjede de så lidt ned igen.



René Rokkjær på vej i mål til den bedste Tiomila placering for OK Pan nogensinde: nr. 29. (Foto: Torben Utzon)

som nummer 29. Bedste placering i OK Pans historie. Flere af løberne på holdet havde løbet i verdensklasse.

Mit hold (3. holdet) manglede stadig at få Alex i skoven på 9. tur, så jeg havde god tid til at forberede mig på sidsteturen. Da det blev min tur opdagede jeg til min overraskelse at det var en helt almindelig o-bane. Det var en lækker oplevelse at løbe ud kl. 8 om morgenen. Første



Mens man venter på sidste mand kan man jo godt gøre sig det lidt behageligt. Det kan jo vare længe. Det varede dog kun 2 minutter; så godt var det vurderet.

halvdel af banen løb jeg alene, herefter blev jeg fanget af et tog pga. et mindre bom. Til min overraskelse løb de faktisk forholdsvis langsomt, og det lykkedes mig at sætte toget af efter 4-5 poster. Det var en rigtig positiv overraskelse, men træerne vokser som sagt ikke ind i himlen, så et par stykker fangede mig kort før mål.

Da alt var pakket sammen, og vi sad i bilerne begyndte det at regne. Inden vi havde nået lufthavnen havde vi både oplevet regn, storm, MacDonalds og snevejr. Når alt kommer til alt kan jeg kun anbefale at deltage i Tiomila. Det er en fantastisk oplevelse, som jeg ikke vil undvære fremover.

De mange historier om at vejret har været dårligt ved Tiomila, kan jeg ikke rigtigt tro på. Vejret har altid været godt når jeg var med ;-)



Kim ved sidste post. Bilen var strategisk parkeret af en sponsor, der vidste, at der blev taget en masse billeder der. (Foto: Torben Utzon)

Bedste danske damehold blev Farum-Tisvilde på en 41. plads. Pans 3 damehold blev hhv. 106, 282 og 294.

Thomas Jensen kom først ind efter 1. tur. Han løber også for Pan, men altså Pan Kristianstad.

Rasmus Søes løb Farum-Tisvilde op på 7. pladsen efter 2. tur. De emdte som nr. 44.

OK Pans 29. plads blev det bedste danske resultat i år, men ikke totalt. Farum-Tisvilde blev nummer 12 i 2001. 2. holdet fik også sin bedste placering nogensinde: nr. 116.

Arkitektfirmaet

Per Seier-Petersen

Mejlgade 55
8000 Århus C
Tlf.: 86 76 08 09

PRICEWATERHOUSECOOPERS 

Nobelparken
Jens Chr. Skous Vej 1
8000 Århus C
Tlf. 89 32 00 00



Kell Sønnichsen

Nordiske Mesterskaber

Halvdelen af de udtagne løbere til de nordiske mesterskaber kunne skrive OK Pan på deres (internationale) klubdragt.

De 10 løbere var Martin Hansen, Henrik Jørgensen, Troels Nielsen, René Rokkjær, Yvonne Fjordside, Jeppe Borch, Christian Christensen, Gry Johannsen, Ane Linde og Sara Naomi Thomsen.

Desværre var det ikke nok til medaljer - på trods af frejdige udmeldinger mht. sprinten fra både herresenior og -juniorløbere. Tættest på kom Chris Terkelsen med en 4. plads i sprint kun 4 sekunder fra bronze. René Rokkjær og Christian Christensen viste også tænder og blev hhv. 17 og 15 i deres respektive klasser - under et minut fra vinderne.

På den klassiske distance var det en anden »dinosaur«, der viste sig bedst, denne gang Alan Mogensen, der blev nummer 8 og igen var det René Rokkjær og Christian Christensen, der viste format med en 17. og 9. plads. Christian var kun 4 minutter fra bronzen, hvilket ikke er meget efter 11,2 km.

På kortdistancen vendte billedet, idet det her var Signe Søes, der fik den bedste placering med en 7. plads, 2 minutter fra bronzen, mens herrene ikke imponerede.

Men det er set før, at der bliver vendt helt op og ned på det til stafetten, hvor herreseniorerne har det med at levere en medalje, når man mindst venter det. Desværre var der så nok for mange, der ventede det denne gang, for det blev ikke til nogen topplacering, nærmest tværtimod. Men da banen blev annulleret efter - berettiget - finsk protest over at have fået et forkert kort på 1. tur, havde det nærmest været mere skuffende, hvis de havde vundet.

hvilket det så var for nordmændene. Heller ingen af de andre danske hold klarede sig godt og alt i alt var det en tam afslutning på NOC.

Årets nordiske mesterskaber vil i øvrigt nok især blive husket for den meget dårlige resultatformidling. Den var i særklasse ringe, især på den klassiske distance, hvor der ingen resultater var på stævnepladsen og aftenens præmieoverrækkelse blev udsat med 45 minutter på grund af fortsat tvivl om medaljegivningen. Live-dækningen på nettet af kortdistancen, som vi havde satset på som underholdning til kvindeløbsposepakningen, udeblev helt, og live-dækningen af den klassiske distance blev kun holdt i live pga. en stor indsats af speakeren, Per Forsberg. Og med en annulleret herrestafet som afslutning må stævnet arrangørmæssigt siges at være noget af en kikser.

Det må vi gøre bedre til VM i 2006! Både arrangørmæssigt, men helst også resultatmæssigt.



René Rokkjær på den klassiske distance. Han er nok ikke på vej i mål, for han ser ikke så træt ud som han burde efter knap 16 km. (Foto: Torben Utzon)

Arrangementssiden

Klubturen er nu veloverstået, og arrangementsudvalget er klar med nye arrangementer.

I juni måned er vi klar med både første-hjælpskursus d. 10. og Skt. Hans arrangement d. 24.

Med venlig hilsen

Arrangementsudvalget

Kommende Arrangementer

Tirsdag 10/6

Førstehjælpskursus, Silistria

Tirsdag 24/6

Sankt Hans løb, Sankt Hans bål og spisning

September

Fællesspisning ifm divisionsfinalen, hvis vi deltager...

Tirsdag 21/10

Hyldest af årets medaljetagere på Silistria

Lørdag 1/11

Klubfest

Lørdag 13/12

Juleløb og julehygge

Skt. Hans arrangement d. 24/6

I år har vi tænkt os at ændre lidt på traditionerne, således at vores årlige Skt. Hans arrangement kommer til at foregå på Skt. Hans aften.

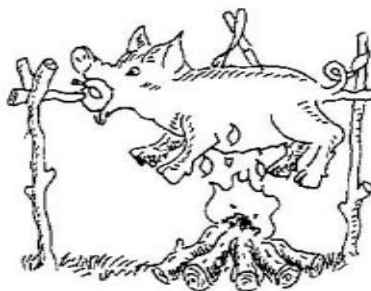
Traditionen tro vil der være et lille o-arrangement kl. 18.

Grillen forventes klar ca. kl. 20.

Arrangementsudvalget sørger for brød, forskellige salater og andet tilbehør. Prisen er kr. 15 per person.

Medbring selv kød og godt humør.

Hvis du regner med at komme så send en mail til en fra arrangementsudvalget (se nedenfor) eller skriv dig på listen på Silistria, så vi ved hvor meget tilbehør vi skal lave!



Arrangementsudvalget

Randi Scheel (Formand)

Henriette Andersen

Henriette Jørgensen

Trine Kristensen

klausrandi@oncable.dk

cfs24743@vip.cybercity.dk

henriettejorgensen@hotmail.com

tk@markedsconsult.dk



Nu er der kun tre år til WOC

Meget er nået, og kæmpe-opgaver ligger forud. WOC 2006-organisationen vil med jævne mellemrum sende nyhedsbreve ud til de involverede klubber, herunder følger det første.

Det kunne måske nok forekomme som "noget ud i en fjern fremtid", da Dansk Orienterings-forbund i sommeren 2002 fik overdraget opgaven med at arrangere WOC - verdensmesterskaberne i orientering - i 2006. Men fire år er faktisk ikke meget, når et så stort arrangement som et verdensmesterskab og de tilhørende publikumsløb skal planlægges og udføres.

Derfor har der også været arbejdet intenst lige siden af de otte arrangør-klubber.

De otte klubber, der nu står med ansvaret for arrangementet, er OK Pan, Silkeborg OK, Mariager OK, Viborg OK, Horsens OK, Herning OK, Aalborg OK og St. Binderup OK.

Organisationen på plads

Meget er også nået i det forløbne år. Først og fremmest er hele organisationen nu på plads.

Til at forestå det videre arbejde er der en styregruppe med repræsentanter for klubberne samt en stævneledelse.

Stævneledelsen består af stævneleder Flemming Nørgaard, OK Pan, samt Peer Straarup, Horsens OK, Claus Poulsen, Silkeborg OK, Bent Nielsen, OK Pan, Kurt Jensen, OK Pan, Flemming Hansen, Viborg OK, Eigil Nielsen, Horsens OK og Erik Nielsen, Horsens OK.

Endvidere er der seks områdeledere: Presse og marketing - Claus Poulsen. Økonomi - Bent

Nielsen. WOC-løb - Kurt Jensen. Publikumsløb - Flemming Hansen. Logistik - Eigil Nielsen. Sekretariat - Erik Nielsen.

Det er lykkedes at få tilsagn fra kronprins Frederik om at være protektor for mesterskaberne.

Sidste led i organisationen er et præsidium med mere repræsentative funktioner.

Hele organisationen er nu godt i gang med sit arbejde, og løbende vil flere og flere blive involveret. Der bliver brug for masser af folk fra alle otte klubber, såvel i det forberedende arbejde, som når det hele for alvor går løs fra 1. til 5. august 2006.

Hvor skal der løbes?

Et af de spørgsmål, der oftest høres i forbindelse med WOC 2006, er: Hvor skal der egentlig løbes?

Svaret er, at det endnu ikke er afklaret, men der arbejdes intenst med spørgsmålet. Som det også er fremgået af O-posten er et større antal skove lukket, fordi de er potentielle WOC-områder.

En særlig skovgruppe arbejder med at få skovtilladelser i hus. Foreløbig er der valgt en lidt forsigtig strategi, hellere vente nogle måneder mere på en afklaring end risikere afslag ved at presse for voldsomt på for at få svar.

Men naturligvis er der grænser for, hvor lang tid der kan ventes med afklaringen, og vi håber, at der er nyt at fortælle i løbet af efteråret.

Hvad angår skove til fortræning er arbejdet

med kortrevision allerede så småt i gang.

TV-dækning

Et par andre ting, der er langt fremme, er TV-aftale og aftale mellem de involverede klubber.

Der er indgået aftale med DR TV, der sikrer en betydelig dækning af verdensmesterskaberne. Aftalen lyder blandt andet på minimum fire timers udsendelser.

Hvad angår samspillet mellem vi otte klubber, skal der naturligvis også være klare retningslinier. Der er ved at være udarbejdet skitser for fordeling af et eventuelt overskud eller underskud. Sidstnævnte bliver forhåbentlig ikke aktuelt.

Lad os her til slut slå fast, at det er et kæmpearrangement, vi er i gang med. Et par tal kan illustrere det: Til publikumsløbene budgetteres der med 3000 deltagere. Ved dette års WOC i Schweiz er der et budget på ca. 15 mio. kr., vores budget bliver formentlig ikke mindre.

Det skal lykkes at gøre WOC 2006 til en kæmpe-succes, og det kræver en indsats fra alle medlemmer i de involverede klubber.



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstitutet.dk



John Holm

Wild West 2003

Dette er historien om 6 PAN'eres oplevelser en søndag morgen tidlig i de sydvestjyske klitplantager.

For 4 af de 6 involverede PAN'ere (Kim R, Flemming N, Finn S og undertegnede) startede vi fra Århus i bil kl. 22:00 - netop det tidspunkt på aftenen, hvor mange så småt begynder at tænke på af gå i seng. Efter knap to timers køretur nåede vi frem til Blåvandshuk Idrætscenter, som var samlingspunktet. Her mødte vi de 2 sidste PAN'er, Janus Højhne og Ivan C.

Kl. 01:00 blev den ene halvdel af deltagerne kørt væk i en bus, mens vores halvdel inden busturen skulle igennem det obligatoriske navneopråb, som har til formål at finde ud af hvem der egentlig stadig har i sinde at begive sig ud på en rute på 28,8 km på GI-kort i 1:25.000 på dette ukristelige tidspunkt af natten. Efter en halv times tid kom bussen tilbage efter os. Vi blev kørt 10-15 km syd på, hvilket vi godt vidste, hvad det indebar - nemlig at der var stort set lige langt hjem, uanset om vi fuldførte løbet eller valgte at udgå undervejs. Det er hyggeligt at tænke nu, hvor vi var steget ud af bussen og have afført os vores overtrækstøj for at konstatere, at det var hundekoldt (tæt på frysepunktet), selv om datoen var den 11. maj og så er det lige spørgsmålet melder sig i hovedet på en: Hvorfor er det lige man befinder sig lige netop her i stedet for i sin lune seng? Forklaring følger.

Efter en spadseretur i samlet flok på ½ km, hvor banelæggeren bommede vejen til start lidt, stod vi på en lang række foran noget halvtæt skov og fik udleveret et kort.

Så gik starten og de knap 100 deltagere begav sig af sted nordpå i Ho Klitplantage. Den samlede start på Wild West er altid en oplevelse med 100 pandelamper der lyser op, så på det her tidspunkt føler man sig absolut ikke alene i skoven. Jeg løb sammen med Ivan til post 1 og videre mod post 2; men da vi kom frem til området, hvor posten skulle være, kunne vi ikke finde den og mistede hurtigt kontakten med hinanden i vores søgen blandt mindst 50 andre løbere. Efter 5 minutters søgen blev posten fundet og rækken af pandelamper bevægede sig videre mod næste post. Efter lidt forcering i rækken, nåede jeg op til Finn og Flemming, som jeg slog følge med. Det viste sig at være klogt, da vi sammen fandt post 4 uden store problemer modsat mange andre. Vi var nu i Bordrup Plantage

Først ved post 6 var der igen problemer. Vi skulle løbe ca. 500 meter ind i noget fyrrekrat for at finde posten, som stod på en høj i et meget detaljeret kurvebillede. Vi mødte mindst 30 søgende pandelampe på noget som senere viste sig at være et højderyg ca. 100 m tidligere end der hvor posten befandt sig. Efter ca. 10 minutters intens søgen, vælges strategien at tage poste fra en sti bagved; men inden da når vi frem til den rigtige højderyg og finder nemt posten. Videre mod post 7 som lå 1½ km fremme. Posten lå ved en grøft, der var ½ km lang. Det kunne ikke gå galt. Vi skulle bare tage den nordfra og så fange grøften. Desværre lykkedes det os p.g.a. manglende stier på kortet men mange i terrænet at komme syd for grøften og ud på en vej som heller ikke var på kortet. Vi løb så syd på og mødte en stor vej. Vi befandt os bare ikke det sted på vejen, som vi troede og fik derfor et forkert udgangspunkt til posten. Strategien blev nu at løbe mod vest (700 m) indtil vi mødte et hedeområde. Inden vi kom så langt mødte vi dog den vej på kortet, som vi før fejlagtigt troede, at vi løb på og kunne derfor let finde posten. Samlet bom på ca. 25 min.

Derefter gik det ud over nogle åbne områder og nogle våde moser. Ved post 10 begyndte det at lysne, og vi løb ud i en moseområde, der var dækket af dis. Det så ret flot ud, men gav våde tæer. Klokken var nu 04:15. De næste 5 km forgik i et militært øvelses terræn i sandede tankvognsspor, som var så bløde, at det ikke betød ret meget for farten, om man løb eller gik. Her kom vi så til madposten, hvor man kunne skifte til en tør trøje og få en banan. Ved madposten, der befandt sig vest for Ål Plantage, får man også et overblik over hvor langt fremme i feltet, man befinder sig ved at se på, hvor mange af de personlige madposer, der er sat i gruppen af afleverede poser. Jeg kunne tælle ca. 30 stk.

Post 16 lå ved en sø så snedig, at man kunne se posten den anden side af vandet ca. 50 meter væk; men ikke komme frem til den uden at blive meget våd (svømme ?) og derfor måtte vi løbe en tur på ca. 5 minutter udenom. Den resterende del af banen foregik i Vrøgum Klitplantage, hvor der var 10 poster næsten alle beliggende ved høje, som der i mange tilfælde skulle ledes godt efter inden posten blev fundet, også selv om tempoet på dette tidspunkt var faldet meget. Sidsteposten, som kun lå 300 meter fra Idrætscentret, blev endda bommet, da stibilledet lige før posten ikke passede til kortets.

Efter mere end 6 timers orienteringsløb er det godt at komme i mål. Alle, der har gennemført, har været vidne til en stor naturoplevelse, hvor man bliver vidne til naturens opvågning til dag. Vi så og hørte mange fugle og så endda en ræv liste hjem efter nattens jagttur. Løbet, der var kreeret af John Skovbjerg, var meget fair, på relativt gode kort og foregik i en storslået natur. Hvorfor tiltrækker sådanne løb så ikke flere løbere, specielt i en tid hvor ekstreme løb blomstrer?? Jeg er med igen om 2 år, hvor der igen afholdes Wild West. Ses vi?



Martin Bruhn Pedersen



Klubtur til Åkulla i Sverige

Fredag den 23. maj drog vi mange håbefulde løbere af sted mod de svenske skove. For nogle var det første gang de skulle stifte bekendtskab med svensk terræn, mens andre var mere rutinerede i at tæmme den svenske natur.

Personligt glædede jeg mig helt vildt, da det er meget lang tid siden jeg har løbet o-løb og navnlig i svenske terræner. Færgeturen til Varberg blev tilbragt i Pan-logen og var traditionen tro ret kedelig.



Hvad kan man ellers lave på en 4 timers færgetur til Varberg?

I løbet af fredag aften og nat var vi alle 56 forventningsfulde løbere, ungdomsløbere og små børn blevet indkvarteret på Åkulla Friluftsgård ved Varberg. Om aftenen startede vi med at løbe et introløb i skoven omkring Friluftsgården. Terrænet var fladt og relativt nemt, alligevel lykkedes det at bomme - man skulle jo' lige have rettet kanonen ind.

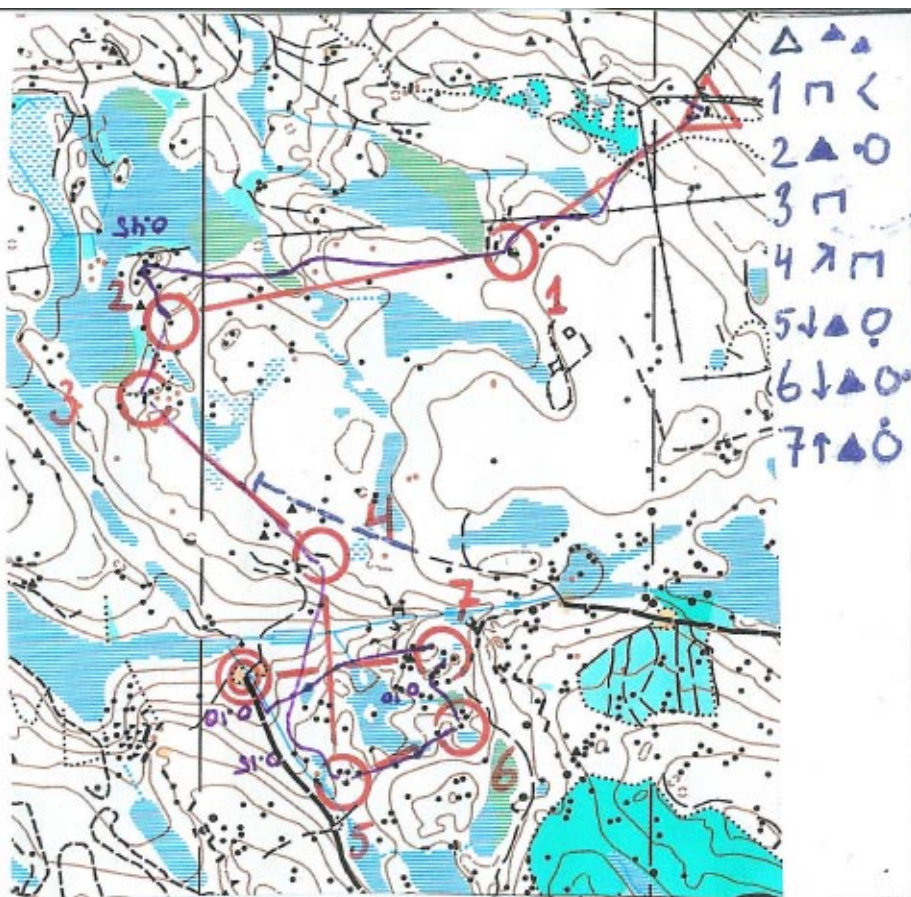
Lørdag formiddag løb vi parløb i den østlige del af Brännhult, som var en spændende og ret kuperet skov. Momentet gik i alt sin enkelthed ud på, at vi havde hver anden post indtegnet og når makkeren løb sit stræk, så skulle ens

eget kort puttes i lommen. Derfor var man tvunget til at følge med i, hvor man løb og prøve at forestille sig, hvordan det ville se ud på kortet, så man kunne læse sig ind, når det var ens tur til at løbe det næste stræk. Rigtigt godt moment.



Diskussion efter parløb - i regnvejr!

Lørdag eftermiddag løb vi en mile og en almindelig o-bane i Slåne skog. Det var et rigtig lækkert terræn, men også ret tungt eller måske var det bare benene, der ikke rigtig kunne mere. Faktum var, at mange så temmelig brugte ud, da de hjemvendte fra terrænet. Milen var med Sport Ident, så det var muligt at sammenligne stræktider. Det kom der meget sjov ud af om aftenen, hvor Jan Hauerslev fik kælenavnet Jo-Jo Jan, fordi han havde nogle gode stræktider blandet med nogle ret dårlige. Kent vandt milen skarpt forfulgt af Ebbe og Vanessa. Jeg blev selv placeret som nr. 5 (eller deromkring) lige lidt foran Kell. Derfor har jeg fået æren af at berette om klubturen til Pan-posten. Næste gang fingerer jeg en skade.



Kent Lodbergs vinderejvalg på Milen.

Søndag formiddag løb vi perlekædeløb i den vestlige del af Brännhult. Ikke alle posterne var sat ud, så man skulle være meget opmærksom på, at man var det rigtige sted før man løb videre. Jeg valgte at være skygge i stedet for at løbe mit eget løb, da kræfterne i mine stænger var blevet suget ud af gårsdagens bakker. Nogle vil måske påstå, at det var et taktisk træk for at spare kræfterne til stafetten aner ikke hvad de snakker om!

Søndag var vejrguderne med os. Endelig sol fra en næsten skyfri himmel. Det benyttede



Hurtigt i - og hurtigt op igen...

en del sig af ved, i kådhed, at springe i søen. Kent skulle dog lige agere forsøgskanin, før andre var sikre på, at vandet ikke ville fryse til is omkring dem. Og dog - en løber med storhedsvanvid udtalte, at søens temperatur



Klar til start på lejr-stafetten

ville stige, fordi ens kropstemperatur var større end søens.

Søndag eftermiddag løb vi stafet. Vi løb i hold af 2 personer og Thomas havde lavet nogle ret jævnbrydige hold. Hver løber skulle løbe 2 gange, så det skabte lidt spænding undervejs i skiftezonen. Tinas og min sejr blev bl.a. grundlagt på et modigt spring over en bred grøft/elv, som Per Hjerrild var lidt mere tøvende med at komme over.

Efter stafetten skulle vi rydde op og gøre rent. Det blev klareret i en ruf, så de fleste nåede at købe lösgodis. På færgen hjem, blev der uddelt stafet-præmier. Stafettens 2. og 3. plads fik en stor rulle Smarties The Freshmaker, mens Tina og jeg fik en sød lille tøj-elg.

Slutteligt vil jeg sig tak for en god tur og rette en stor tak til de personer, som har trukket det største læs omkring planlægning og afvikling af dette års klubtur. Tak til Arrangements- og Eliteudvalgene.



Tina og Martin med hver sit bevis på sejren i lejr-stafetten.

FEMINA

kvinde løb 2003

Kære FEMINA-hjælper

Tak for en rigtig flot indsats i forbindelse med FEMINA Kvindeløbet!

Både pakning af startnumre og posere, løbsafvikling og den efterfølgende oprydningen gik rigtig godt.

Vi oplevede hele dagen en god og hyggelig stemning på pladsen og der blev ydet en god service til alle de knap 2200 løbsdeltagere.

Eneste skønhedsplet var scannerproblemerne i målsluser, men det er der blevet rettet op på gennem brug af backup-videoen.

Som nævt tidligere i Pan-Posten, så er kvindeløbet af stor økonomisk betydning for hele klubben og vores muligheder, både for ungdomsafdelingen, "motionisterne" og eliteløberne. Derfor håber vi, at I også har lyst til at hjælpe igen til næste år hvor vi satser på at nå op i nærheden af 3000 løbere.

Vi håber at I også har haft en god oplevelse som hjælper.

På FEMINA-styregruppens vegne,

Claus Bloch

Billeder fra løbet

Forberedelse



Posepakning



Pakning af startnumre til udsendelse



Opsætning af stævneplads



Så er vi næsten klar...

Under løbet



Opvarmning (Foto: Erik Laursen)



Klar til start (Foto: Erik Laursen)



Undervejs (Foto: Erik Laursen)



Vinderne (Foto: Erik Laursen)

Kvindeløb 2004

Løbsdatoen for næste års kvindeløb er søndag den 9. maj 2004. Sæt kryds i kalenderen allerede nu.



Træningsplan

29/5 OL Kr. Him. løb (Pan UU)
3/6 INT 2 x Gyvelhøj-runde (spisning)
5/6 Grundlovsdag
10/6 INT 8 x 3 min
12/6 LK Bundtur (nørde-aften)
17/6 LK Bakketur
19/6 INT O-intervaller
24/6 Skt. Hans arrangement
Juli Intet planlagt
5/8 LK Bakketur
7/8 DT Terræntest, 'runden'
12/8 INT O-intervaller (lang) (nørde-aften)
14/8 INT 2 x Gyvelhøj-runde
19/8 LK Bakketur
21/8 OL Kortdistance o-løb
26/8 INT 25-30 min. hurtigt på 'bundruten'
28/8 LK Bundtur (spisning)
(forbehold for ændringer i programmet for august måned)

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Træning i juli

Tirsdag og torsdag gennem sommeren fortsætter træningen. Snak med folk og aftal at komme...

Og husk osse træningsløbene om onsdagen - gennem sommeren i Silkeborg...

Spisning

Det virker som om der har været god opslutning om dette tiltag og det fortsætter efter sommer. Hvis det er for sjældent, må det jo tunes op så det bliver oftere - giv mig et praj... Når det er fint vejr, kunne vi jo faktisk meget let grille uden det store forarbejde...?

Nørdeaften

Dette gælder om at få mere kortsnak i gang.

- tag dine sidste konkurrencer med
- spørg de andre om de tager deres kort, fra sommerferiens løb i udlandet med,
- eller få 'de seje' til at medbringe deres mesterskabskort

Alt er muligt. Vi har uendelig mange spændende kort i klubben, som bare venter på at blive nørdet igennem !!!

Og jeg tror der på Silistria findes et ældgammelt apparat, som gør det muligt at kaste de bedste kort eller de sjoveste vejvalg op på væggen! [Det gør der, red.]

Mortensen & Beierholm

Statsautoriseret Revisionsaktieselskab
Guldsmedgade 3
Postbox 175
8100 Århus C
Tlf. 87 32 57 00

Verdensfirmaet

Store Torv 7, 1
Postbox 678, 8100 Århus C
Tlf. 86 20 44 44
Fax 86 20 44 40
www.verdensfirmaet.dk

Landinspektørfirmaet Hans J. Ovesen & Ove Kristensen

M. P. Bruuns Gade 41
Postbox 346
8100 Århus C
Tlf. 86 13 59 77

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
15/6	D	Bramdrup Nord	Kolding OK	Café Noir Stafet	2/6
15/6	D	Mariager By	Mariager OK/Trim	Dansk Park Tour	5/6
25-27/6		Ilulissat	IOG	Arctic Midnight Orient.	13/6
4-6/7	D	Hønning, Pamhule, Revsøe	HTF	Vikingedysten	21/6
2/8	C	Trehøje Pl.	Herning OK		
10/8	B	Klim Skov	St. Binderup OK	Kimbrerdysten	
17/8	C	Guldborg Pl.	Viborg OK		
22/8	D	Ryekol	Silkeborg OK	Sensommercup, sprint	
23/8	B	Silkeborg Sdr.skov/Sletten	Silkeborg OK	Sensommercup, JFM Stafet	
24/8	B	Silkeborg Sdr.skov/Sletten	Silkeborg OK	Sensommercup, JFM Klassisk	
30/8	A	Rømø	HTF	DM Kort	10/8
31/8	A	Rømø	HTF	Midgårdsormen	14/8
7/9	C	Hammer Bakker	Aalborg OK		26/8
10/9	D	Blokhus Klitpl.	Aalborg PI	Natløb	
13/9	A	Frijsenborg	OK Pan	DM Stafet	
14/9	A	Frijsenborg	OK Pan	DM Klassisk	

Yderligere oplysninger om løbene kan findes i »den blå løbsmappe« på Silistria eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.dk.orientering.org). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbstilmelderen.

Tilmelding til løb gøres via Pan's hjemmeside under punktet PanNet. Alternativt til løbstilmelderen:

Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder, tlf.: 8693 7517, e-mail: ks@iptech.dk
Løbskonto: 9570 127-3213

STATOIL

*STATOIL Servicecenter
Skanderborgvej 39
8000 Århus C
Tlf. 86 14 06 16
Fax 86 14 01 81*

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
11/6	Silkeborg Nordskov	Silkeborg/TKC	Vej A15	
18/6	Silkeborg Østerskov	Silkeborg/TKC	SOKs klubhus	
2/7	Østerskoven	Silkeborg	Østre Søbad	
9/7	Kobskov	Silkeborg	Østre Søbad	
16/7	Silkeborg Sdr.skov	Silkeborg	Svejbæk Færgevej	
23/7	Silkeborg Nordskov	Silkeborg	Nåege, Sejsvej	
6/8	Storskoven		Silistria	
13/8	Fløjstrup		P-plads før Moesgaard Strand	
20/8	Norringure		Vejen mellem Sabro og Hadsten	
27/8	Lisbjerg		Vejen mellem Elev og Lisbjerg	
3/9	Ålum	Thomas Hjerrild		
10/9	Silkeborg	Silkeborg/TKC		
20/9	Fløjstrup			
27/9	Vilhelmsborg	1900		
4/10	Storskoven	1900		O-triathlon
11/10	Marselis Nord			

Starttid: Kl. 18-19

Pris: 20 kr., dog 5 kr. hvis man selv har kort med

Baner: Normalt 4 stk.: 9 km svær, 6 km svær, 5 km mellemsvær, 3 km let

Skovområder og startsted ligger fast, men der er endnu kun placeret banelæggere/hjælpere på få af løbene. Dette betyder, at du kan byde ind på et træningsløb i efteråret - men du skal være hurtig, for jeg går snart i gang med at fordele løbene mellem de, der står for tur. Til hvert løb skal der bruges en banelægger, mindst én hjælper og meget gerne et "føl", som er en nyere løber, som tages med i afviklingen, for at lære hvordan man laver træningsløb.

På alle træningsløbene (bortset fra dem som arrangeres af 1900) mangler der stadig hjælpere. Henvend dig til Jørn: pan@orientering.dk eller 2341 4204.