

Jukola på turistvisum

For første gang havde Pan et 2. hold med til Jukola takket være Ryan Air. Ebbe Nielsen og de andre fik deres at se til i et meget svært finsk terræn. Se side 7.



Varmt VM i Schweiz

30 grader i skyggen forhindrede ikke René i at få lagkage på sin fødselsdag. Desværre var det også en af de få positive ting set med danske øjne. Se side 11.

Læs også om:

Sankt Hans, Førstehjælpskursus og - suk - divisionsmatch.

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, Majsvangen 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@dadnet.dk	8627 9229
	Brian Lund, brianl@post8.tele.dk	8689 3344
	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 klubtøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
-----------------	--	-----------

Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg mogens-n@image.dk	8626 0313
--------------	--	-----------

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

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

Indhold

Gamle numre II	3
Ajourføring af medlemslisten	4
Skt. Hans	5
Naivt!	6
Ups...	6
På tur i vildmarken - Jukola 2003	7
Kursus i førstehjælp	9
Arrangementssiden	10
Varmt VM i Schweiz	11
Træningsplan	14
Løbskalender	15
Træningsløb	16

Udgivelsesplan

Nr	Deadline/Indhold	Udkommer
598	25/9 2003 Det store DM nummer	6/10 2003
599	6/11 2003 Klubmesterskab DM Sprint og Nat	17/11 2003
600	11/12 2003	22/12 2003

Sten Ejsing

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



Gamle numre II

Som nævnt i forrige nummer, forsøger jeg at lave en komplet samling af Pan-Posten gennem tiderne. Her er status på bestræbelserne.

En hel del forskellige medlemmer - og en enkelt udenbys - reagerede på efterlysningen i sidste nummer, og det betyder, at vi nu har næsten et fuldt sæt af Pan-Posten og O-posten. Tak til Klaus Kristensen, Georg Nilsen, Finn Simensen, Kjeld Simonsen (OK Djurs), Ellen M. Jensen og Mogens Nielsen for de mange numre af Pan-Posten.

Ved nærmere eftersyn har det desværre vist sig at der fortsat mangler nogle enkelte numre for at gøre samlingen komplet: 160 (juni 1960), 164 (okt. 1960), 214 (juni 1966), 266 (sep. 1974), 324 (feb. 1978). De to sidste er jeg dog stærkt i tvivl om eksisterer. Af O-posten mangler der kun to numre: 6/85 og 9/85 for at have et komplet sæt.

Vi er ret tætte på at have to sæt af Pan-Posten, hvilket jeg vil prøve at opnå, idet det andet sæt med fordel kan afleveres til Lokalhistorisk Samling. For at opnå dette mangler følgende numre - ud over de ovenfor nævnte: 140, 142-181 (1959-62), 185, 188, 200-202 (1964), 204-205, 207, 210, 213-14 (1966), 216, 218-224 (1967-68), 233 (sep. 1969), 316 (juli 1977), 354 (sep. 1980), 455 (maj 1989), 479 (aug. 1991).

Hvis der er nogen, der ligger inde med de manglende numre, og gerne vil donere dem til klubben, tager jeg imod med tak.

I forbindelse med oprydningen, så har jeg kasseret mange dubletter. Af et enkelt nummer var der ikke mindre end 54 eksemplarer. Det blev i alt til ca. 100 kg, der blev kasseret.

Kell.

Ajourføring af medlemslisten

Indmeldt

Nr.	Navn	Adresse	Telefon	År
2032	Carsten Thygesen	Ellekærparken 42, 8543, Hornslet		1979
2033	Anne Balslev Mikkelsen	Lundshøjvej 5, 8270 Højbjerg	86116306	1994

Adresseændringer

1905	Vivi Stenkjær	Holme Ringvej 142 st. tv., 8260 Viby J	28892494
1896	Kristian Ørnsholt	Dybbølsgade 32, 3. tv, 1721 Kbh. V	33234872
1218	Pernille Vous	Kildeparken 153, 8660 Skanderborg	
875	Lisbeth Nielsen	Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg	86260313
9039	Mogens Nielsen	Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg	86260313
1342	Arne Førland-Larsen	Bøgeskovparken 229, 8260 Viby J	
9579	Statoil Servicecenter	Stenvej 1-3, 8270 Højbjerg	

PANisterne

Vi har i den første halvdel af 2003 været mellem 6 og 10 personer, der løber, går, lunter eller cykler, hver tirsdag kl.10.00 fra Silistria. Derefter spiser vi frokost sammen. Det er en god måde at få motion og socialt samvær på.

Vi er startet igen tirsdag den 5. august. Som sædvanlig kl. 10.00 på Silistria. Har du tid og lyst er du velkommen til at være med.

Alice Hinge

Grønland

Juli 2004 planlægger nogle kolleger og jeg at tage til Sydgrønland på vandretur. Det bliver i området omkring Narsarsuaq og Julianehåb. Hvis en måned - eller 14 dage - i telt i Grønland lyder spændende, så kontakt mig.

Kell Sønnichsen (kell@soenniksen.dk)

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



Kell Sønnichsen

Skt. Hans

Ganske klogt havde arrangementsudvalget valgt ikke at have Skt. Hans løb på selve Skt. Hans aften, for der regnede det. Men dagen efter var det passende tørvejr til at man både kunne nyde løb og grill.

Så på selve Skt. Hans dag troppede i alt 43 medlemmer op for først at løbe et stressende Skt. Hans løb og derefter slappe af med grill og arrangementsudvalgets store salatbord.

Først havde Alex Ottesen lagt en lille bane omkring og navnlig i Hørhaven. Men selvom den kun var på 2,5 km, så brugte de fleste alligevel deres tid på den, for hver post var krydret med adskillige stativer og en opgave skulle afgøre, hvilken der skulle klippes. Sammen med en omvendt jagtstart med de formodet hurtigste løbere til sidst blev den en temmelig stressende affære, hvor selv den bedste kunne løbe sur i »Ælle-bælle, mig fortælle...«. Og det var også præcis hvad dagens vinder, John Holm, gjorde, idet han klippede det forkerte stativ ved sidsteposten. Det var til gengæld hans eneste fejlklip, hvilket sikrede ham sejren, idet alle andre havde dummet sig endnu mere.



Et kompliceret baneforløb var med til at øge forvirringen. Det kunne betale sig at læse alle postdefinitionerne på forhånd. F.eks. var teksten til post 4 (D) »Klip en vilkårlig post«, mens den til post 12 (L) var »Klip den samme post, som du klippede tidligere«. Og så var teksten til post 7 (G) lidt ond: »Posten, som skal klippes, står ud for trin nr. 72 talt fra bunden.«

Det holdt tørvejr, men med tunge skyer og et par enkelte truende dryp, så vi valgte at spise indendørs, men den nybyggede grill blev alligevel flittigt brugt. Det samme gjorde arrangementsudvalgets salatbord, der satte ny standard for udvalget af salat. Jeg mindes, at der var 4-5 forskellige!



Målposten var nøjagtig prikket ind. Posten stod faktisk 10 meter ude i vandet, og der var dybere end der så ud til.

Vejret var tvivlsomt til et egentligt Skt. Hans bål, men ud på aftenen dukkede Kurt Lyndgaard op og insisterede på at det skulle vi have. Det blev dog uden snobrød, formandens båltale og sang. Men vi fik da brændt bænkerne fra det gamle omklædningsrum af, og der kom rigeligt gang i det, så vi måtte have brandslangen til brug for at slukke det ved 23-tiden.

Tak til arrangementsudvalget og Alex for et godt arrangement.



Der kan godt være 43 mennesker til spisning i den nye tilbygning. (Foto: Jan Linderberg)

Naivt?!

Den eller de Pan'ere som holdt fødselsdags(?) - fest ved Silistria fredag den 4. Juli efterlod flere tynde plasticposer med affald ved siden af skraldespanden uden tanke på at krager, mus og rotter ikke lader sig standse af en ynkelig polyetylenfilm. Derfor var det noget værre rod lørdag, noteret af Lisbeth Nielsen i bogen, og sikkert endnu værre søndag da Gunnel og jeg kom der ud ved ti-tiden. Da vedkommende ikke havde skrevet sig ind, men åbenbart haft adgang til huset, bruger vi denne måde at gøre dem opmærksom på at det ikke er forbudt at fjerne det som man selv har bragt med til Silistria.

Det materiale som fylder skraldebøtten og stammer fra indpakningen af de nye flotte skabe kunne måske også være blevet håndteret på en anden måde.

Klubben er ikke tjent med at Silistria ikke ser rent og indbydende ud, det er en liflig færden alle dage, men i sær søndag kommer mange forbi og kan forundres over at kommunen lader skovsvin disponere dette sted.

De skyldige til dette uvæsen, hvor man ikke en gang fjernede gavebåndene som var fastnet i kosten, burde henvende sig til rengøringsansvarlige og give et ekstra nap med ved kommende lejligheder.

Gunnel og Jan Linderberg

Arkitektfirmaet

Per Seier-Petersen

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



Kell Sønnichsen

Ups...

Hvis man vil begå sig i 1. division i Nordkredsen nytter det ikke kun at stille med 40 løbere til en divisionsmatch.

Desværre var det, hvad vi kunne stille op med til årets sidste match i Guldborgland Plantage 17. august. Det var ikke nok til at undgå at få store smæk (79-97) af Silkeborg, som vi kun havde slået marginalt i første match i foråret, og det betød at de og ikke vi vandt 1. division.

Godt nok gjorde vi rent bord på bane 1 med Claus Bloch, Christian Christensen og Ebbe Nielsen på de tre første pladser. Men på bane 2A mistede vi hele føringen og lidt til (den var også et problem i foråret) og med 0 point på både bane 5, 7A og 7B var skæbnen beseglet. Igen havde vi ikke en eneste løber til start på bane 7A og 7B.

Det var ovenikøbet lige før, vi også blev slået af nyoprykkede Aalborg OK. Her var margenen på blot 2 point! Horsens OK derimod fik ikke noget ben til jorden, og de må da også rykke ned til næste år.

Men det er ikke negativt det hele. Nogle vil nok se positivt på at vi ikke skal til Sydsjælland for at løbe finale, når der ikke er et DM Nat aftenen forinden at kombinere turen med.

Resultater

Silkeborg OK - Aalborg OK	100,0 - 81,0
Silkeborg OK - OK Pan	97,0 - 79,0
Silkeborg OK - Horsens OK	105,0 - 78,0
Aalborg OK - OK Pan	89,0 - 91,0
Aalborg OK - Horsens OK	98,0 - 86,0
OK Pan - Horsens OK	100,0 - 79,0



Ebbe Nielsen

På tur i vildmarken

Jukola 2003

Sulkava, langt oppe i Finland og nær den russiske grænse. Det lyder ikke som et sted man umiddelbart vælger som et weekendudflugtsmål.

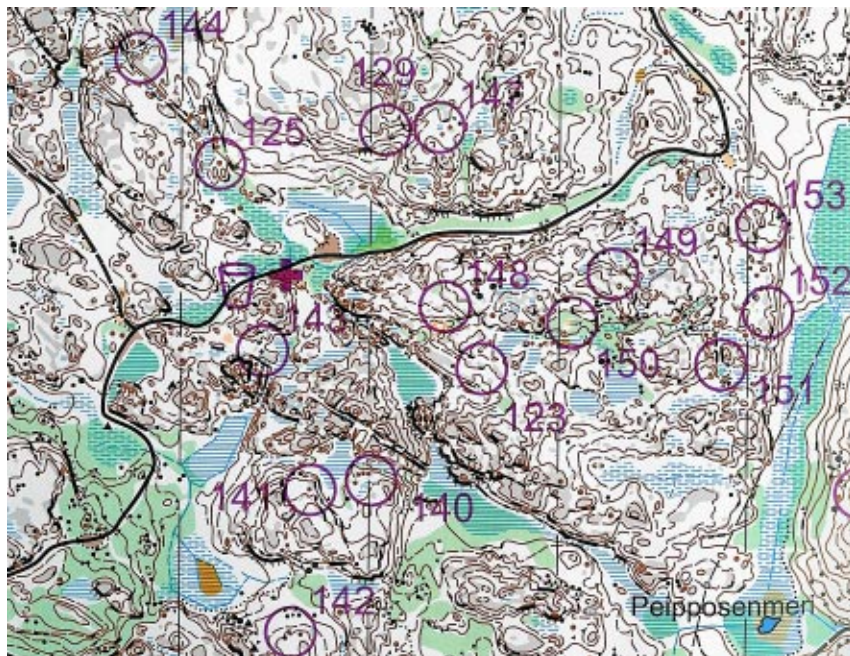
Ikke desto mindre havde Pan i år ikke mindre end to fulde herre hold med på verdens ubestridte konge indenfor stafet løb, nemlig Jukola-kavlen, der foregik den 15-16/7 i området omkring Sulkava (nær ved Savonlinna).

Jeg var blevet lokket med af Tut som senere valgte at blive hjemme som følge af stress. Vi

skulle have et "turisthold" og det kan man vel sige vi fik! Turen til Finland var blevet gjort væsentlig lettere da vores venner fra Ryan Air har bragt de andre nordiske (og andre) lande væsentligt "tættere" på. Vi rejste fredag eftermiddag og havde en overnatning på Nyköbing Vandrehjem, inden turen gik videre med fly til Tampere, hvor vi blev samlet op af vores lidt hårdere satsende fortrup.

Bilturen på tværs gennem Finland - noget skal man jo bruge lørdagen inden start til - gik med at fortælle historier og lave planer for, hvordan vi kunne lave sjov med dem i den anden bil. Det skal siges at vi faktisk føler vi lykkedes med at tage ganske god gas på dem!!!

Velkomne til stævnepladsen, der er lidt større end den vi kender fra Midgårdsormen og lignende danske arrangementer, begyndte vi at bygge vores lejr. Damestafetten var godt



Terrænet var ikke for tøsedrenge - og så om natten. Ikke desto mindre deltager der mange turisthold i Jukola, illustreret af af Tommy fra 2Einsteins's førstehold skiftede over 3.5 timer efter det førende hold - på 1. tur.

i gang og vi begyndte at gøre os klar til nattens strabadser. Nogle skulle sove lidt og andre vandrede lidt rundt og fik nye indtryk.

Klokken 22.00 gik starten for de 1193 herrehold, der hver skulle gennemføre 7 ture. Diskussionen gik som sædvanligt om der skulle medbringes lys og på hvilke ture. Jeg tror, vi her ramte det nogenlunde optimalt. Forventningerne var store om end der var en række afbud fra oplagte førsteholds kandidater.

Claus Bloch og Søren Maarup gik ud på første tur for hhv. 1. og 2. holdet. Turen var på 11,4 km (nogenlunde dagslys) og de skiftede hhv. 5 og 21 minutter (plac. 90 og 443) efter det førende hold fra Turun Metsänkävijät der brugte 1.12.29 på turen. For at give et indtryk af hvad Jukola også rummer af hold, skal det nævnes at Tommy fra 2Einsteins's førstehold skiftede efter 4.48.01, han havde altså tabt lidt.....!

Herefter var det Jens Maarup og Kenneth Skaug der skulle ud og forsvare klubfarverne. Jens faldt og slog sig (ribben mm.) og havde lidt problemer, mens Kenneth måske var en lille smule "rusten" efter nogle år væk fra det internationale o-løb. Vi skiftede her hhv. 21 og 54 min efter førende Halden (Halden 1 foran Halden 2!) Placering 156 og 458.

Langenatten skulle løbes af Henrik Jørgensen og Ebbe Nielsen. Der blev vel løbet ganske fornuftigt og efter de 13,3 km. var PAN nu placeret som nr. 111 og 360. Igen efter Halden...

Nu kom der så to små ture på hver 6,6 km. Førsteholdet havde småskadede René Rokkjær og Nicolai Nielsen (der lige havde været med landsholdet i Finland i en uge) på de to ture, mens andeholdet satsede hårdt med Tore Linde og Vanessa McGrail. Begge hold klarede sig fornuftigt igennem og efter fem ture lå vi så nummer 74 og 313. Stadig efter

Halden... Specielt gode præstationer af Nicolai og Vanessa.

På sjette turen var det så Morten Fenger og Kristian Ørnsholt der skulle prøve kræfter med det rigtig fine finske terræn. Både Morten og Kristian havde OK løb og plukkede nogle placeringer, så vi kravlede langsomt op efter nogle lidt beskedne udlæg. Vi lå nu nummer 60 og 269. Stadig efter Halden...

Sidsteturen, der jo altid er noget specielt (om end ikke for andet, så for længden), skulle løbes af Troels Nielsen og Patrick McGrail. Begge løb gode ture og vi endte som nummer 48 ca. 50 minutter efter (lille smule dårligere end sidste år - nr. 35) og nummer 230 - 2 timer og 25 minutter efter (aldrig prøvet før!). Godkendte resultater!

Turen hjem bliver altid lidt hektisk når man er lidt bange for at misse flyet, færgen eller hvad det nu er man skal nå, men vi nåede heldigvis at få sidste manden på andeholdet Patrick McGrail i mål inden vi skulle af sted

Halden vandt - ingen overraskelse. På holdet løb VM 2003 løberne Emil Wingstedt (bronze klassisk + guld i stafetten), Øystein Kristiansen (bronze på mellemdistancen), Tore Sandvik (med på Norges hold i stafetten), Jarkko Houvila og Mats Haldin fra Finland (sølv i stafetten) og tja, ringeste mand var vel den flerdobbelte tidligere verdensmester Petter Thoresen. Og på andet holdet var der ligeledes VM løbere med fornemme præstationer!

PRICEWATERHOUSECOOPERS 

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



Mariann Kejser

Kursus i førstehjælp

Tirsdag den 10/6 mødte undertegnede samt ca. 30 andre op i et tætpakket og tildugget (pga. nogle varme løbere) Silistra. Vi skulle alle lære lidt om førstehjælp, specielt i skoven.

Kursusleder Erik Petersen fra Dansk Røde Kors var mødt op for at give os et lynkursus, der var arrangeret af arrangementsudvalget. I sidste øjeblik blev kurset gratis, for at lokke flere til, hvilket dog ikke burde være nødvendigt. 25 kroner for at lære at hjælpe burde de fleste vel kunne klare.

Kurset startede med en indføring i grundprincipperne i førstehjælp. Enhver form for førstehjælp består af følgende 4 hovedpunkter:

- 1) Stands ulykken
- 2) Giv livreddende førstehjælp
- 3) Tilkald den nødvendige hjælp
- 4) Giv almindelig førstehjælp

Efter den korte introduktion, var det allerede tid til en pause pga. duggen, eller var det rygetrang hos foredragsholderen?

Nå, vi fik strukket benene, tisset og røget af og luftet ud og vi fik da også hjemmebagt kage og så i gang igen.

Vi lærte så om generel førstehjælp, som at stoppe ulykken og om hvad man så videre bør gøre. Vi var nogle der blev ret kloge, specielt om hvor nemt det er at finde ud af hvor man er ved hjælp af de såkaldte "vejpræster" - de hvide pinde med reflekser i vejkanterne. Med det nummer der står på dem, ved alarmstationerne altid hvor det er. Ja, jeg syntes at det er smart.

Derefter gik vi over til hjertemassage og kunstigt åndedræt af diverse aldersgrupper, der er nemlig forskel på behandlingen, og dette blev vist på en halv mandsperson i plastik, samt en plastikbaby.

Alt i alt en god aften, hvor der blev stillet gode spørgsmål, nu håber jeg bare at jeg tør bruge det jeg har lært, hvis jeg skulle være så uheldig at komme ud for at overvære en ulykke.

Leje af biler i Sverige

Johan Fégar har - fordi han for øjeblikket bor på Sjælland - arbejdet med at få lavet en god aftale med Sixt biludlejning i Sverige (Helsingborg og Malmø). Aftalen er nu på plads. Den er åben for alle personer med tilknytning til dansk orientering og rummer ingen forpligtigelser.

Specielt udenfor weekender er der opnået store besparelser på udlejning. Priserne er ved leje med fri kilometer og i svenske kroner.

Når I lejer hos Sixt, så henvis til aftalen med "dansk orientering". Send også gerne en mail til Johan (Fegar@Nybro.dk) til orientering,. Han kan også svare på yderligere spørgsmål - f.eks. om det kun er i Helsingborg og Malmø at der kan lejes på aftalen.

Biltype	Weekend	Uge
Compact	795,-	2.310,-
Medium	950,-	2.805,-
Medium Stationcar	1.050,-	3.185,-
Stationcar	1.400,-	3.625,-
Minibus	1.985,-	3.990,-

Arrangementssiden

Siden sidste Pan-Post har arrangementsudvalget været på banen med både Førstehjælpskursus og Skt. Hans arrangement.

Til Førstehjælpsaftenen var vi ca. 25 personer, som havde en god aften, hvor Hans Kurt Petersen fra Dansk Røde Kors blandt andet fortalte om førstehjælp i skoven (herunder hjertemassage). Selvom mange havde været til lignende arrangementer før, var vi enige om, at det aldrig skader at få det hele lidt længere frem i hukommelsen.

Det årlige Skt. Hans arrangement var også en succes. Alex havde lavet et lille fidusløb, hvor ingen deltagere formåede at klippe samtlige poster korrekt, men alle havde en sjov oplevelse. Selve grill-arrangementet forløb også fint, selvom vi sad indendøre af frygt for, at det skulle blive regnvej.

Kommende Arrangementer

Tirsdag 21/10

Hyldest af årets medaljetagere på Silistria

Lørdag 1/11

Klubfest

Lørdag 13/12

Juleløb og julehygge

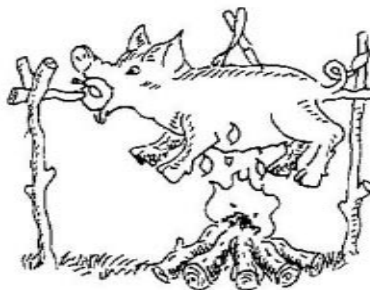
Grillriste

Arrangementsudvalget opfordrer til at man ikke låner klubbens nye grillriste.

Det skal gerne være sådan, at man altid skal kunne bruge dem på Silistria.

De manglede, da vi efter træningen d. 29/7 skulle have fællesspisning med grill, hvilket var annonceret på Pan's hjemmeside.

Hvis man alligevel ønsker at låne grillristene bedes man kontakte en af os, så vi kan sikre os, at der ikke er et arrangement på Silistria, hvor de skal bruges.



Arrangementsudvalget

Randi Scheel (Formand)

Henriette Andersen

Henriette Jørgensen

Trine Kristensen

klausrandi@oncable.dk

cfs24743@vip.cybercity.dk

henriettejorgensen@hotmail.com

tk@markedsconsult.dk



Kell Sønnichsen

Varmt VM i Schweiz

Caravellen tog i uge 32 på langtur til Swiss O-Week. Tilfældigvis var der også placeret VM i Schweiz i samme uge, hvilket jo var meget heldigt, så vi kunne heppe på de danske løbere. Der var også et par biler afsted, så i alt var vi omkring 10 Pan'ere.

Ikke mindre end tre af Caravellens passagerer havde fået et »Special Guest« kort med billede og det hele for at kunne snuse til hvordan schweizerne arrangerede VM. Mindst lige så vigtigt var at Caravellen blev udstyret med et VIP parkeringsskilt. Den trængte også til at have det godt, for sidste gang, den skulle syd på, kom den ikke længere til Ejer Bavnehøj før tandremmen gik, og så kører man ikke så meget længere... Den var blevet lavet, men der var vist stadig noget med turboladeren for den tabte pusten på vej op ad bakke, og dem er der jo en del af i Schweiz.

Indkvartering

Sammen med Farum OK og OK Esbjerg boede Caravellen på Fällanden Vandrerhjem i nærheden af Zürich, og selvom der så var



(Foto: Torben Utzon)

et stykke til stævnecentret i Rapperswil, så viste det sig at være en fordel i forhold til de fleste løb. Endnu vigtigere var at der var en sø lige neden for vandrerhjemmet, og den blev flittigt brugt i de 30-35 grader og høj sol, vi havde hele ugen.

Swiss O-Week

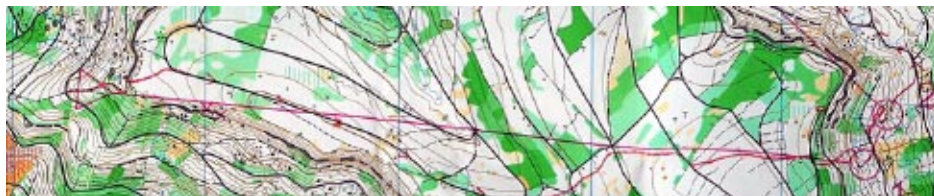
Stævnet bestod af 6 dage med en hviledag i midten. Etaperne var placeret, så man kunne komme til at følge VM-løbene, men hvis man skulle følge dem alle, havde man travlt.

Hjemmefra havde banelængder på omkring 7 km ikke virket afskrækkende. Godt nok var der 2-300 m stigning alle dagene, men hvor svært kunne det nu være. Svært var det heller ikke, men hårdt! De fleste dage var det typisk kontinentalt terræn med stejle og lange skrænter, dybe slugte og nogle steder - relativt - flade plateauer, som man af en eller anden grund ikke løb så meget på...

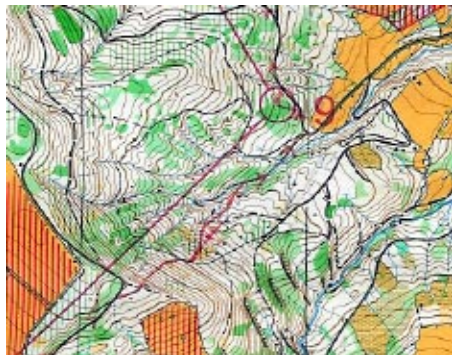
1. etape i Irchel gik udmærket. Jeg havde endda overskud til på strækket til 1. post at læse på det eneste vejvalgsstræk på banen, så jeg undgik et meget dårligt indløb til post 3. Men det var også det eneste ophidsende; selve banen var ret nem.

Dagen efter løb vi efter kvalifikationen til langdistance på samme kort som VM-løberne, nemlig Zugerberg. Igen var der stort set kun et reelt vejvalgsstræk, men denne gang tog jeg nok det forkerte vejvalg - selvom det var bevidst. Som kompensation havde de så i stedet puttet en del af posterne.

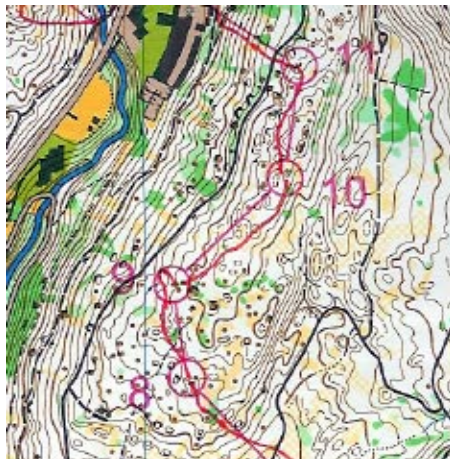
Dag 3 brugte vi væsentligt mere tid på at diskutere, hvordan vi kom til stævnepladsen på Zürichberg end det tog at komme dertil. Den var nemlig placeret ved Zürich Zoo og arrangørerne opfordrede til at bruge offentlig transport pga. manglende p-pladser. At finde ud af transport til stævnepladserne var i øvrigt et



Lige på og hårdt. 1. etape startede med 75 m op ad bakke og et stræk på den forkerte side af 2 km.



Ups. Et ikke helt godt vejvalg på 2. etape gav lige 200 m nedad. Undervejs forsvandt SI brikken. Forbløffende nok blev den faktisk fundet, og jeg fik den igen et par dage efter. Det var da godt, at man måtte smide en enkelt dag væk i det samlede resultat.



På 5. etape skulle man holde tungen lige i munden.

gennemgående problem. Arrangørerne havde valgt ikke at forklare alt for meget eller vise kortskitser i programmet, så det var ofte lidt på lykke og fromme at man fandt frem.

Endnu en gang var der kun et reelt vejvalgsstræk, men til gengæld brugte jeg så meget koncentration på det, at jeg bommede post 1.

Efter en hviledag var det på den igen i Kyburg med 7,7 km og 310 m stigning. Det var samme terræn som langdistancefinalen dagen før, og vi havde snakket en del, om vi skulle have nogle af de afgørende stræk. Det blev det dog ikke til, men der var nu udfordringer nok alligevel.

Dagen efter var det 5. etape i nok det vanskeligste og sjoveste terræn, La Mutta Laax. Det foregik også i et skiområde mere end 100 kilometer væk, så det var afsted før kl. 7

om morgenen for at nå det. Endelig et terræn, hvor der var tekniske udfordringer...

6. og sidste etape var nok også den mest mystiske. Den foregik i samme terræn som VM stafetten, Pfannenstiel, men før stafetten. Så da VM-løberne skulle i skoven havde over 3000 andre lige været der! Denne mærkelige situation skyldtes at det oprindelige stafet-terræn var blevet væltet i en storm mindre end en måned før VM. Envher arrangørs mareridt! For at kunne nå det hele var der samlet start i de forskellige klasser fra kl. 8 om morgenen (igen skulle vi alt for tidligt op) og man løb 2 sløjfer med gaflinger. Men svært var det ikke; det eneste man skulle passe på var ikke at følge efter de forkerte.



WOC 2003

Kvalifikationen til langdistancen fik en god dansk start med at alle bortset fra Morten Fenger, der faldt ned i en træstub kom i finalen.

Inden den skulle VM dog først åbnes, hvilket foregik i et isstadion i Raperswil. Der var de sædvanlige taler m.m. samt noget folkløse - heriblandt nogle vildsvin. Disse vakte særlig begejstring, da de straks gik i gang med at rode i den kunstige skov - og ikke sådan var at få ud igen.

Som en afslutning på åbningen var afgørelsen i sprint, der havde opløb og mål inde i isstadion. Med 4500 tilskuere, ingen is og over 30 grader udenfor steg temperaturen efterhånden til 54 grader (iflg. avisen dagen efter), så det var lidt lunt! Blandt danskerne var der 50% frafald idet både Mikkel Lund og Dorte Dahl, der ellers begge havde gode tider, var sprunget over den samme post. Bedste resultat blev så René's 13. plads, selvom han ikke var helt tilfreds med sit løb. Simone Luder vandt.



Det blev til en podieplacering til Carsten Jørgensen, som var blot 34 sekunder (2 sek. pr. kilometer) fra bronze på langdistancen. Måske lidt skuffet alligevel... (Foto: Torben Utzon)

Dagen efter var der finale i langdistance, og her skulle det vise sig at det bedste danske resultat var at finde. Carsten Jørgensen løb bedre og bedre gennem løbet og endte som nummer 4 - en placering han først kom op på ved næstsidsste post. Senere udtalte han, at hvis nu løbet havde været 2 km længere, så..., men de fleste mente nu ellers nok at 16,7 km var nok. Simone Luder vandt.

Efter en hviledag var det tid for mellem-distancen, hvor det igen startede godt med alle danskere, heriblandt Troels Nielsen, videre fra kvalifikationen. Chris Terkelsen blev bedst med en 20. plads, selvom det »at det var det teknisk sværeste VM han havde deltaget i«. Troels endte som 29. Simone Luder vandt.

Traditionen tro blev der sluttet af med stafet. Pga. stormen en måned tidligere blev der løbet i Pfannenstiel, hvilket ikke havde været lukket før VM. Enkelte lande havde enddog været på træningslejr der. For at udjævne det lidt fik alle løbere lov til at træne der før stafetten - temmelig usædvanligt. Lige lidt hjalp det dog Morten Fenger, der - sammen med Schweiz - var på skovtur allerede på vej mod post 2 på første tur. Senere blev han ganske enkelt løbet agterud af de andre og kunne sende René i skoven mere end 4 minutter efter de førende. René løb udmærket, men tabte alligevel lidt, og så hjalp det ikke meget, at Carsten Jørgensen løb lige op med teten. Holdet endte som nr. 13. Hos damerne manglede Anne Konring en post og en god 8. plads forduftede derved. Simone Luder m.fl. vandt.



Sidste aften var der pizza. Restauranten var lukket, men udbringningen var åben. Han skulle dog ikke bringe videre end til p-pladsen. Derefter tog vi til Seenachtfest og VM afslutning i Raperswil. De forstår at brænde krudt af: 30 minutters kæmpefyrværkeri.



Træningsplan

21/8	OL	Kortdistance (Claus B)
26/8	INT	25-30 min. hurtigt på 'bundruten'
28/8	LK	Bundtur (spisning)
2/9	LK	Bundtur
4/9	LK	Bakkekøring m. intensive indslag
9/9	INT	Fartleg i grupper
11/9	LK	Opladning til DM
16/9	LK	Bundtur
18/9	OL	O-intervaller (Line I)
23/9	OL	2x10 min. sprint (Michael KS)
25/9	LK	Bakkekøring
30/9	DT	Terræn-DT, 'runden'
2/10	LK	Terræntur
7/10	OL	Kortdistance (Kent L)
9/10	LK	Bakkekøring
14/10	LK	Terræntur
16/10	INT	3x8 min.
21/10		Fri træning
23/10		Fri træning
28/10	LK	Terræntur
30/10	DT	Terræn-DT, 'runden'
4/11	OL	O-intervaller (Henrik H)
6/11	LK	Bundtur
11/11	LK	Terræntur
13/11	INT	3x8 min.
18/11	LK	Bakkekøring
20/11	OL	Vintercup 1
25/11	LK	Bundtur
27/11	DT	Terræn-DT, 'runden'
2/12	OL	Vintercup 2
4/12	LK	Terræntur
9/12	LK	Bundtur
11/12	OL	Vintercup 3
16/12	INT	3x10 min
18/12	LK	Bakkekøring

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Stafetudtagelse

Kriterier for udtagelse til efterårets stafetter (nationale og internationale):

- Gamle præstationer
- Forårets iagttagelsesløb/stafetter
- DM-kort (ikke for Midgårdsorm)
- Divisionsmatch i august, Guldborgland
- Træningsløb i Norringure (20/8), Lisbjerg (27/8), Ålum (3/9)
- Skøn...

Til JFM Stafet er der tilmeldt 3 herrehold og 2 damehold, til Midgårdsormen 2 Thor-hold, hvilket jeg håber er nok. Og jeg regner med at i hvertfald 2 herrehold får lov at løbe DM Stafet.

I efteråret kommer der jo også Smålandskavlen, og hvis der er stemning omkring en stor deltagelse er det bare rigtigt fint. Så rykker vi derover med så mange hold som muligt, måske med en udvidelse af turen med en dags tid.

Thomas Hjerrild

DM i Frijsenborg

Der mangler fortsat hjælpere til DM. Kontakt Knud Sørensen (ks@iptech.dk, 8693 7517) hurtigst muligt.



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schendorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstitutet.dk

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
3/9	Dn	Mariager Vesterskov	Mariager OK	NJM Nat 1	29/8
7/9	C	Hammer Bakker	Aalborg OK		26/8
10/9	D	Blokhus Klitpl.	Aalborg PI	NJM Nat 2	5/9
13/9	A	Frijsenborg	OK Pan	DM Stafet	30/8
14/9	A	Frijsenborg	OK Pan	DM Klassisk	30/8
17/9	Dn	Undallslund	Viborg OK	Natugle 1	10/9
17/9	Dn	Bøgsted Plantage	OK Vendelboerne	NJM Nat 3	12/9
21/9	C	Gedhus Pl.	Karup OK		13/9
24/9	Dn	Silkeborg Nordskov Øst	Silkeborg OK	Natugle 2	17/9
28/9	A1	Viemose Skov	O 63	DM-klubhold	17/9
1/10	Dn	Knudmosen	Herning OK	Natugle 3	24/9
4/10		Nydam	Almindingen OK	Wild East	20/9
5/10		Bornholm	Almindingen OK	Wild East	20/9
5/10	C	Rold Vælderskov	Rold Skov OK		25/9
8/10	Dn	Fløjstrup	Århus 1900	Natugle 4	1/10
11/10	A1	Hillerød	FIF Hillerød	FM Sprint, SRL, JRL	
11/10	A1	Folehaven	Søllerød OK	DM Nat	23/9
25/10	D	Almindingen Øst	Rønne OK	Höst-open	1/10
26/10	D	Paradisbakkerne	Rønne OK	Höst-open	1/10

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
Stenvej 1
8270 Højbjerg
Tlf. 86 27 75 99

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
27/8	Lisbjerg	Jon Arnfred, Tilo, Vivi S.	Vejen mellem Elev og Lisbjerg	
3/9	Ålum	Thomas Hj., Jakob Holm	Afmærkning fra Ålum By	
10/9	Silkeborg Sdr. skov	TKC/Thomas Hj.	Paradisvejen ml. Virklund og Garbo	
20/9	Fløjstrup	Gert Johansen	P-plads midt i skoven	
27/9	Vilhelmsborg	1900	Ved Godset	
4/10	Storskoven	1900	Grumstolen	O-triathlon
11/10	Marselis Nord	Hans & Eva Bloch, C. Overvad	Silistria	
18/10	Risskov	Kell S., Nis Breddam, Tina P.	Vandrerhjemmet	
25/10	Fløjstrup	1900	P-plads før Moesgaard Strand	
1/11	???	Henrik Hinge	Se næste Pan-Post	Klubmesterskab
8/11	Storskoven	Henning, Jakob, Lis Overgaard	Silistria	
15/11	Marselis Nord	1900	Grumstolen	
22/11	Fløjstrup	Kurt Lyndgård, René Hansen	P-plads midt i skoven	
29/11	Storskoven	Per Dahl, Jan Hauerstev, Marian	Silistria	
6/11	Risskov	Troels, H.J. Simonsen, Morgan K.	Vandrerhjemmet	
13/12	Storskoven	1900	Grumstolen	
20/12	Marselis Nord	1900	Grumstolen	
27/12	Fløjstrup	Kim Rokkjær	P-plads før Moesgaard Strand	

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