



Polhems Fjeld. 1003 m.o.h.

Dyne du Pyla. 106 m.o.h



Fra Østgrønland til Sydfrankrig og en gammel tur til Sydfyn - eller hvor den nu egentlig gik hen...

Læs om Arctic Team Challenge - et adventurerace over fem dage - og om en varm tur til Fransk 5-dages.

Mere lokalt er der referat fra generalforsamlingen og den seneste stilling i årets begivenhed: Vintercuppen.

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 Ejning, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg se@ejning-as.dk	8627 5280
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg hans@stibo.com	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com	8689 3344
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Suppleanter	Line Iversen, Henrik Hinge	

Udvalg		
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.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, rskh@stofanet.dk	8627 3172
Husudvalg	Ole Iversen (kiol@oncable.dk), Karsten Hinge	8629 0456

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
Ungdomstrænere	Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C 980595@ps.au.dk	8612 0668 2214 1207
	Torbjørn Gasbjerg, gazzapunk@hotmail.com	2251 5156

Salg af klubbetøj	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 www.o-service.dk (login fås hos Knud) eller til: Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder ks@iptech.dk	8693 7517
	Løbskonto: 3627 127-3213	

Bemærk: Tilmelding via o-service!

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

Indhold

Nye løbere kan begynde her	3
Nyt fra sekretariatet	4
Referat fra Generalforsamlingen	5
Årets Pan-Præstation	7
Fransk 5-dages 2003	8
WMOC 2004	10
Samling i Thy	11
Sekretariatschef søges	12
Nytår 2003/4	13
Vintercup	14
Adventureracing	16
WOC 2006	18
The True Story	19
Træningsplan	22
Åbne løb	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
602	1/4 2004 Nordjysk 2-dages Spring Cup Foramtale af: Klubtur til Sverige Tiomila	10/4 2004
603	6/5 2004	15/5 2004
604	17/6 2004	26/6 2004

Nye løbere kan begynde her

Som så mange andre »fag« har orienteringsløb en mængde fagudtryk og - især - forkortelser. Her er nogle af dem, man kan støde på i daglig tale i klubben:

- DOF** Dansk Orienterings-Forbund.
HB DOFs Hovedbestyrelse.
FM Forbundsmesterskab. Det er et DM, der ikke er anerkendt af Danmarks Idræts-Forbund (DIF).
JFM Jydsk-Fynsk Mesterskab.
SM Sjællandsmesterskab - eller svensk mesterskab!
NOM/NOC Nordisk Mesterskab.
WOC World Orienteering Championship.
WMOC World Masters Orienteering Championship. VM for H/D 35 og op. Pan arrangerede i 1999 med godt 3600 deltagere.
JWOC Junior World Orienteering Championship. I daglig tale Junior-VM.
KUM KredsUngdomsMatch - en match mellem de bedste ungdomsløbere i de tre kredse. Især berømt/berygnet for festen.
Tio Tiomila. Den største svenske stafet på i alt 10 svenske mil (100 km). Pan sender hvert år flere hold.
TKC TalentKraftCenter. Et samarbejde mellem DOF og Team Danmark (TD) om at udvikle de bedste junior-løbere.
KC Kraftcenter. Tilsvarende for senior-eliten. Der er et KC tilknyttet Farum OK og OK Pan.

/Kell.

Specialforretning
LØBEREN
 Vestergade 49 - 8000 Århus C
 Tlf 86 12 41 48



PRICEWATERHOUSECOOPERS 

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



Nyt fra sekretariatet



Nye løbere i klubben

I løbet af efteråret og vintermånederne er der dukket mange nye hoveder op til træningsløb og klubtræninger ligesom der i øjeblikket kommer rigtig mange henvendelser fra hjemmesiden med ønsker om at komme til at løbe o-løb.

Den nye "begynderhjælperordning", hvor etablerede løbere på skift er ansvarlige for at byde nye løbere velkommen og hjælpe dem igennem de første træninger ser ud til at være en succes. Jeg har lavet begynderinstruktion til et par træningsløb i januar og til løbet d. 24. i Marselis Nord kom der 8 helt nye løbere - og 35 deltagere i alt, så det ser lidt lysere ud end i efteråret. Vi forsøger at opstarte et træningsudvalg, som i samarbejde med Thomas Hjerrild og forhåbentlig en breddeklubtræner skal planlægge træningsaktiviteter for alle udenfor eliten. Hvis du vil være med i udvalget (vi er allerede et par stykker) eller har gode idéer eller kommentarer, så skriv til pan@orientering.dk eller sig det til mig.

.....og velkommen til de nye løbere.

Ny sekretariatschef

Jeg har pga. nyt arbejde valgt at stoppe som sekretariatsbestyrer og håber snart at kunne give opgaverne videre til min efterfølger (som endnu ikke er fundet). Jeg har oplevet de seneste halvandet år som en opstartsfasen, hvor bestyrelsen og jeg i fællesskab har fundet ud af hvilke opgaver funktionen kan bære, hvor det er værd at satse, og hvor arbejdsbyrden har vist sig for stor i forhold

til resultatet. Bestyrelsesarbejdet - og dermed også opbygningen af sekretariatsfunktionen - har naturligvis været meget ramt af trænersagen, men vi har gjort en masse gode erfaringer, som selvfølgelig skal bringes videre.

Tak til alle jer der brugt, hjulpet, støttet og skubbet til mig - vi ses i skoven.

Sten Ejning

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



KONTAKTLINSE INSTITUTTET
Schandorffstræde 6-10,
8000 Århus C
Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktilinseinstituttet.dk

Mortensen & Beierholm

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



Generalforsamling

Referat af Generalforsamling i Orienteringsklubben Pan, Århus torsdag d. 22. januar 2004 på Silistria

35 fremmødte stemmeberettigede medlemmer

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab
4. Behandling af indkomne forslag
5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingent-fastsættelse for det kommende år
6. Valg af kasserer
7. Valg af bestyrelsesmedlemmer
8. Valg af suppleanter
9. Valg af revisor
10. Eventuelt

ad. 1. Knud Sørensen valgt som dirigent

ad. 2. Formandens beretning ved Sten Ejasing

Formandens skriftlige beretning trykt i PanPosten nr. 600. Sten nævnte ud over den trykte beretning:

- Trænersagen, hvor vores tidligere træner blev fundet skyldig under den såkaldte skolelærerparagraf og efterfølgende er blevet udelukket af DOF i 2 år. Sagen er anket og altså endnu ikke afsluttet.

- Forløbet med færdiggørelsen af klubhuset, herunder den store renovering af omlædningsrummet i kælderen.

- Sekretariatsfunktionen har fungeret til bestyrelsens tilfredshed, men der skal findes en ny til posten, da Jørn har ønsket at stoppe efter halvlandet år på posten pga. andet arbejde.

- Bestyrelsen ønsker for fremtiden at knytte udvalgene tættere til bestyrelsen gennem en udvalgskontakt om jævnlige møder mellem udvalg og bestyrelse.

Beretningen afstedkom et enkelt spørgsmål fra Poul Jørgensen om indholdet af Pans svar til DOF i forbindelse med DOFs udelukkelse af den tidligere klubtræner. Sten redegjorde kort for korrespondancen med DOF og med DIFs konsulent. Bestyrelsen mener at have fulgt de råd man oprindeligt modtog fra DIFs konsulent og finder derfor DOFs kritik af bestyrelsens beslutning om ikke at ekskludere klubtræneren uheldig.

Beretningen enstemmigt godkendt.

Beretning for Caravellen v. Torben Utzon

Caravellen har i det forløbne år kørt 31.000 km. Bilen har fået ny motor, hvilket er medvirkende årsag til at Caravelleregnskabet viser et underskud på 10.000 kr. for året. Underskuddet er dog primært regnskabsteknik og alt i alt har Caravellen en sund økonomi.

ad. 3. Regnskab v. Bent Nielsen i fravær af kasserer Hans Vendelbjerg

Regnskab gennemgået med følgende spørgsmål fra generalforsamlingen:

Hans Bloch ønskede at vide om alle udgifter til klubhusudvidelsen nu er afholdt. Sten svarede at der stadig er ubetalte regninger fra en del af arbejdet i kælderen og at der planlægges flere forbedringer både ude og inde - ude bl.a. til opbevaringen af stævnemateriel og inde til gardiner og anden indretning.

Mogens Nielsen ønskede en redgørelse for overvejelserne omkring afskrivninger på klubhusudvidelsen. Sten forklarede at man på baggrund af at brugsaftalen på klubhuset har en begrænset løbetid (som vi dog forventer at kunne forlænge, så længe vi ønsker) ønskede at afskrive investeringer over en endnu ikke fastsat årrække.

Regnskabet enstemmigt godkendt.

ad. 4. Indkomne forslag

Ingen

ad. 5. Budget v. Bent Nielsen i fravær af kassereren

Budgettet blev gennemgået. Elitegruppen syntes at være sat for lavt og generalforsamlingen vedtog at hæve den budgetterede udgift til elite med 25.000 kr. til 70.000 kr., hvilket betød at det budgetterede underskud også steg 25.000 kr. Budgettet blev herefter godkendt. Kontingent uændret.

I forlængelse af budgetgodkendelsen anbefaler Torben Utzon og Bent Nielsen at klubben søger om momsfrigivelse.

ad. 6. Valg af kasserer

Hans Vendelbjerg genvalgt som kasserer

ad. 7. Valg af bestyrelsesmedlemmer

Henriette Jørgensen genvalgt som bestyrelsesmedlem.

Kell Sønnichsen valgt som bestyrelsesmedlem

ad. 8. Valg af suppleanter

Line Iversen og Henrik Hinge valgt som suppleanter

ad. 9. Valg af revisorer

Ebbe Nielsen og Randi Scheel blev genvalgt som revisorer.

ad. 10. Eventuelt

Frank Linde blev tildelt "Årets Panpræstation" for sit store og flotte arbejde med skovene omkring Frijsenborg og DM-arrangementet.

Ebbe Nielsen lagde op til diskussion om vi stadig skal prioritere divisionsturneringen efter at 1. runde i år er placeret samtidig med Tiomila. Pan har indtil videre uden held forsøgt at få flyttet matchen - Sten prøver igen i forbindelse med Repræsentantskabsmødet i Nordkredsen og det er stadig bestyrelsens intention at satse på divisionsturneringen også i fremtiden. Morten Pedersen påpegede at det er vigtigt at se divisionsturneringen som mere end et elitearrangement og opfordrede bestyrelse til at opprioritere det som en klub- og breddebegivenhed.

Kell Sønnichsen fik fra salen stor ros for kvaliteten af Pan-Posten.

Morten Pedersen og andre udtrykte skuffelse over det nye opholdsrumms funktion og ønskede det mere indbydende til eftersnak og hygge efter træninger, samtidig med at det gamle opholdsrum kunne indrettes til stræk og let styrketræning. Henriette Jørgensen fortalte at man med indretningen havde ønsket at skabe et godt rum til fællesspisninger og klubarrangementer. Flere tilkendegivelser fra salen, som husindretningsudvalget tager med i de videre planer.

Bent Nielsen foreslog at flytte træningsløbene i vinterhalvåret til lørdag formiddag - delte meninger fra salen, som bringes videre til et spirende træningsudvalg, som indtil videre består af Caroline, René og Jørn.

Line Iversen vil gerne sætte billeder af bestyrelse, udvalgsmedlemmer og andre kontaktpersoner op på klubhusets nye opslagstavler - også ros til Line for hendes opslagstavler.

Morten Pedersen foreslog at klubben anskaffer mere "udsætningsvenlige" poststativer. Michael K.S. kunne fortælle at der arbejdes på sagen.

ref.: Jørn Riis



Diskussion af budgettet mellem Torben Utzon, Ebbe Nielsen og René Rokkjær.



Efter generalforsamlingen var der - traditionen tro - øst og rødvin. Det vides ikke helt sikkert, hvad Kent Lodberg her er ved at forklare Karsten Hinge...



Sten Ejning



Årets Panpræstation

Årets Panpræstation uddeles til et medlem (eller en gruppe af medlemmer), der i året har ydet en særlig indsats for klubben.

Bestyrelsen har for året 2003 valgt at tildele Panpræstationen til Frank Linde.

Frank har gennem en årrække været klubbens kontaktperson til Frijsenborg Skovdistrikt, hvor han gennem sin væremåde og ordholdenhed på fornem vis repræsenterer klubben og o-sporten.

Det er Franks fortjeneste, at vi har fået mulighed for at løbe i de spændende skove, der høre ind under dette skovdistrikt, og det er Frank, der utrætteligt går forrest, når der skal tegnes kort over skovene.

I året 2003 kulminerede dette store arbejde med afviklingen af et særdeles vellykket DM.

Mister Frijsenborg, alias Frank Linde, er en værdig modtager af Panpræstationen, og på hele klub-bens vegne siger bestyrelsen tak for den flotte indsats.



Fransk 5-dages, Bordeaux

Nu er der nok nogen, der undrer sig over, hvorfor denne fortælling først kommer nu, men det er netop i disse vintertider, at forberedelser til vores tur i sommer startede.

I februar (tror jeg nok) begyndte Line I at snakke om, at det kunne være fedt at tage til Fransk 5-dages, som skulle afvikles nær Bordeaux. Line talte godt for sin sag (hun havde været med før), så jeg var nem at overtale. Det lykkedes også at få Henriette J og Rikke N med, hvilket jo lige passede til en bil. Efter mange overvejelser mht. transporten danned fandt, vi ud af det billigste var at flyve, hvilket vi alle anså som lidt af en luksus og lidt mærkeligt. Det var jo bare o-ferie i Frankrig.

Nå, men alt var klappet og klart, flybilletterne havde vi, en bil skulle være booket i Bordeaux og campingpladsen havde vi også fikset. Vi havde godt nok fået en plads, hvor der kunne være problemer ved »important rainfalls«, men nu havde vi besluttet os for, at det skulle være den plads, så vi tog chancen. Det gik også, og vi lurede aldrig helt, hvad det problemet var for pladsen mindende unægtelig meget om de resterende pladser.

Afstedet det gik søndag d. 6/7-03. Flyveturen forløb planmæssigt og al vores bagage var også kommet med hele vejen, så nu skulle vi bare lige finde det biludlejningsfirma, have bilen og så af sted mod campingpladsen - troede vi.

Først kunne vi ikke finde bureauet, og da vi så med lidt hjælp fandt det, var der ingen betjening - øv, øv, øv! Nabofirmaet var stadig åbent og, vi fik der tilbudt at leje en bil, men det ville selvfølgelig blive til en anden pris, og så skulle vi også tilbage med bilen den efterfølgende dag, da den hjemmefra bookede

bil var betalt forud. Vi besluttede at sove i lufthavnen, og vores mest erfarende på det område, Rikke N, fandt et egnet sted at ligge. Nu gjaldt det bare om at sove for vi skulle jo op at løbe næste morgen.

Hmm meget søvn blev det ikke til rengøringen kom kl. 03 ca. og bagagebåndene begyndte at køre kl. 05, så super friske var vi ikke, da vi endelig fik vores bil kl. 07.

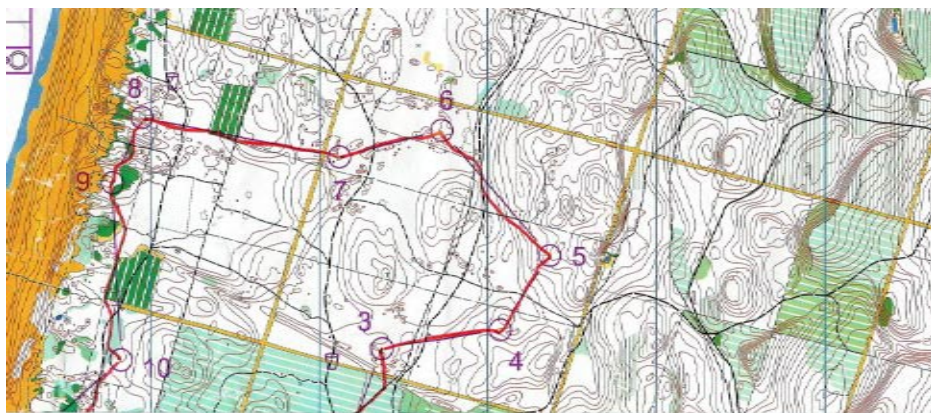
Grunden til at manden, der skulle have betjent os om aftenen, var gået var fordi, han ikke havde flere på sit papir, der skulle afhente biler. Det viste sig, at fejlen lå ved den dame vi havde bestilt bilen igennem. Hun havde ikke anført, om vi kom kl.10 a.m el. p.m, så udlejningsbureauet regnede med, vi skulle have afhentet bilen om formiddagen. Det endte lykkeligt, vi fik en bil, og det var tilmed en Mercer i stedet for den Citroen, vi havde booket.



Den lykkelige udgang: En Mercedes. (Foto: Rikke Nørgaard)

Af sted det så gik mod 1. etape, heldigvis havde vi relativt sene starttider, så vi nåede at få stående morgenmad på en tankstation, og vi kom også lige omkring campingpladsen. Der fik vi smidt vores ting af og sat teltet halvt op, samt hilst på Per Dahl og Marian, der også boede der.

Vi var temmelig baskede efter nattens besværligheder, så ingen af os var rigtig klar til at komme ud at løbe de godt 7 km, som i



Etape 3

forvejen var for langt for os alle. Alle kom dog igennem nogen bedre end andre, hvilket også var ret symptomatisk for resten af ugen.

Terrænerne var spændende nok, temmelig åben nåleskov med sandbund og vildsvin (der var desværre ingen af os som så dem), men desværre var banerne ikke så inspirerende, og slet for os i dårlig form. Line fik en ordentlig vabel og måtte stå over en af dagene. Henriette måtte investere i et vædskebælte for at undgå at kollapse i varmen (temperaturen lå mellem 30°C og 38°C så lidt lunt var det), og Rikke N løb sig i dårligere og dårligere form, hvilket var mit held, da det for mig kun gik fremad.

På trods af det, var der nu bred enighed, om at det var en succes, det var jo mest for hyggens



En glad Pernille efter løbet, men det gik jo også fremad for hver dag, der gik. (Foto: Rikke Nørgaard).

skyld, vi var taget derned, og det var der masser af. Som sagt boede vi på samme plads som Per og Marian, så når vi trængte til at sidde i en stol og få en kop kaffe, luskede vi over til dem, nå ja det var måske også fordi, det var hyggeligt.

Ellers gik tiden udover at løbe med at fede den ved en sø, spise saltlakridser (de var på højde med Haribos "Domino") og chips (vi svedte jo som bisoner på vandring, så salt skulle der til), drikke en masse vand, cruise i vores Mercer og så sove eller fede den lidt mere. Vi var som sagt i jævnt dårlig form alle 4. Derfor vil nogen nok undre sig over, hvorfor vi eksempelvis ikke havde meldt os på samme bane som Maiken, D21 B (ca. 5 km svær). Problemet var bare, at da vi skulle tilmelde os, kunne vi vælge mellem D21 E, D21 A og D21 B, og da vi ikke ville løbe mellemsvær blev det A. Der var jo ingen, der havde fortalt os, at B også var svær. Henriette havde faktisk prøvet skriftligt på både fransk og engelsk, da vi skulle tilmeldes, at få det ud af arrangørerne, hvad B'et betød, men vi fik aldrig noget svar.

Løbene og varmen tog så hårdt på os, at vi ikke rigtig magtede at lege turister, men heldigvis havde vi et par fridage efter løbene inden, vi skulle hjem, så der var der mulighed for at komme ud og være kulturelle. Vi valgt f.eks i

middagsheden at bestige Europas største klit. Ok, indrømmet, det var ikke superklogt, men vi var ikke de eneste, og der var en fantastisk udsigt, fra toppen af den imponerende klit.

Flyveturen hjem gik fint, og der var bred enighed om, at turen var på trods af startvanskelighederne en succes, og er bestemt noget, der kan gentages - og så er der jo rart med lidt gode lune minder i disse mørke vinteraftener.



På vej op på Europas højeste klit, Dune du Pyla, der er over 100 m høj. (Foto: Rikke Nørgaard).



Nu er det jo ved at være højt tid på danske arbejdspladser med hensyn til sommerferie planlægning, og derfor vil jeg ganske kort liste op hvilke muligheder der er med hensyn til deltagelse i årets veteran VM.

Arrangørerne har ligesom ved vore træningsløb lavet tre valgmuligheder, nemlig kort mellem og lang.

Kort

Deltagelse kun i WMOC fra 3/7 til 10/7 med de vigtige løbsdage den 6-7 og 9/7.

Mellem

Først et tre dages etapeløb fra 30/6 til 2/7 kun 40 km nord for WMOC byen Asiago efterfulgt af WMOC. Tre dages løbet er i samme terræntype som WMOC.

Lang

2 gange 3 dages etapeløb startende med 3 etaper ved Innsbruck i Østrig fra 25/6 til 27/6

hvorefter du flytter de 225 km til de 3 etaper nævnt ovenfor, og med VM som rosinen i pølseenden.

På denne måde vil det for de "flittige" være muligt at deltage i mange løb på 15 dage uden at skulle køre r.... ud af bukserne, da afstanden fra Innsbruck til Asiago ikke er længere end herfra og til Skagen til sammenligning.

Alle terrænerne er beliggende i 1000 til 1300 meters højde, hvorfor der ikke er varmere end når det er højsommer i DK selvom det er i Italien (iflg. statistikken).

Der er jo selvfølgelig de sædvanlige indkvarteringsmuligheder med camping, ferielejligheder og hotel, og du kan se mere om arrangementerne og mulighederne via hjemmesiden www.wmoc2004asiago.org.

Jeg vil prøve at koordinere tilmelding med mere med deadline 15 april.

Venlig hilsen
Hans Bloch
Tlf: 86250731
E-mail: hans@orientering.dk



Jakob Holm

Samling i Thy

I den forlængede weekend 2-4/1 var der Pan-tur til Thy med ca. 20 deltagere. Afgang kl. 17.00 og da vi var ankommet til vandrehjemmet vi skulle bo på, fortæller Michael KS at Kjell har bedt mig skrive referat fra turen. Lur mig (tror jeg) om det ikke var Michael, der blev bedt om at skrive referat [Nej, det var det ikke, red.].

Nå, første løbepunkt på weekendens dagsorden var natløb i Tvorup Øst. Jeg var lidt spændt på at skulle løbe natløb i en klitplantage, men det var en god oplevelse: vejret var perfekt (et par graders frost, vindstille og et par cm. sne), kun de sædvanlige bom, godt lys pga. sne, ikke (meget) vanskeliggere at orientere sig om natten end om dagen i en kratlusket tæthed 2-3 da oversigtsforholdene er (næsten) lige ringe. Mål var let at finde, da et bilstereoanlæg var skruet op for fuldstyrke i den frostklare, stjerneprægede og ellers stille, mørke nat. Ved 11-tiden kørte vi tilbage til vandrehjemmet, hvor vi faldt over aftensmaden. Et par timer senere gjaldt det om at falde i søvn i et 6 mands værelse med en masse nye lyde (Zzzz).

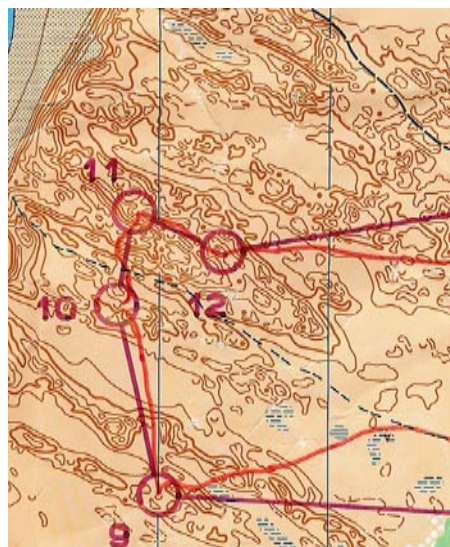
Næste morgen var vi forholdsvis tidligt oppe, så det var muligt at afvikle dagens to løb inden det igen blev mørkt. Første løb foregik i klitterne ved Stenbjerg. Herligt terræn at orientere i, men at løbe i det var sejt arbejde, da bunden bestod af høj, delvist snedækket lyng. Løbet var sjovt, dog også frustrerende, da jeg flere gange oplevede at sætte toget af og så skulle finde den følgende post var den der ikke! Ja, det betyder altså, at jeg ikke kunne se posten i åbent landskab på 5-10 meters afstand. Om jeg er at blive blind ved jeg ikke, men der var altså også andre, der havde svært ved at se posterne. Eftermiddagens løb foregik i Tved plantage, hvor Søren Maarup havde smidt et par poster ud. Jeg var ved at

være løbet trætt, men fik dog kæmpet mig igennem en udmærket snedækket bane.

Vel hjemme ved vandrehjemmet opdagede jeg en blå storetåsnegl og kunne for resten da også mærke at den er øm. Æv, neglen var lige nyudvokset efter Thomas Hjerrilds vinter-cup langs stranden februar sidste år.

Som sædvanlig på sådanne o-ture bredte der sig en liflig stank af surt o-tøj på gangen på vandrehjemmet. Til al held var vi de eneste der boede på vandrehjemmet. Vi spiste tidlig aftensmad (revanche fra fredag?) så aftenen blev lidt lang (vandrehjemmet ligger 5 -10 km ude på landet). Nogle falder i snak, nogle falder ned foran fjernsynet, nogle falder for kortene og andre falder i søvn.

Søndagen er fritaget for o-løb. Derfor nøjedes vi med 1½ times løbetur i Tvorup plantage, ja nogle løb ganske vist i 3 timer. Derefter var det bare om at få spist frokost, ryddet op og vendt snuden hjemad.



Klitterne i Stenbjerg.

Sekretariatschef søges

Stillingen som sekretariatschef i OK Pan er ledig.

Stillingen ønskes besat af en person med kendskab til orienteringssporten. Der stilles krav til ansøger, at han/hun er eller bliver medlem af OK Pan.

Sekretariatschefens opgaver er:

- Besvare henvendelser til klubben (breve, mail, telefon m.v.)
- Varetage ajourføring af medlemskartoteket.
- Varetage nøgleordningen til Silistria.
- Varetage og koordinere brugen/udlejningen af Silistria.
- Vejlede og hjælpe nye medlemmer med at komme ind i klubben.
- Deltage i bestyrelsesmøder, udvalgsmøder m.v. samt føre referat fra disse møder.
- Varetage opgaven som klubtræner i samarbejde med klubbens elitetræner.
- Medvirke i klubbens arbejde med at præ-sentere orienteringssporten ud ad til,

herunder være ansvarlig for orienteringsarrangementer for eksterne "kunder".

Hertil kommer diverse ad hoc opgaver, der løbende udvikles i samarbejde med bestyrelsen.

Der er i klubbens budget afsat kr. 40.000 årligt til dækning af sekretariatschefens arbejde.

Ønsker du at høre mere om jobbet er du velkommen til at kontakte mig på tlf. 70 22 55 88 (arb) eller 86 27 52 80 (priv) eller Jørn Riis på tlf. 2341 4204. Jeg træffes ikke 7.-14. februar.

Ansøgninger skal være undertegnede i hænde senest 22. februar 2004.

Pbv.

Sten Ejning
Elsdyrvej 8
8270 Højbjerg

Konto-udtog, Svend Senior

9/2	Påskeløb	351,-
19/2	Nordjysk 2-dages	190,-
24/2	Spring Cup	310,-
Februar i alt		851,-

Som det fremgår af ovenstående, så kan februar trække hårdt på din løbskonto. Vær sikker på, at der er penge nok - sæt hellere nogle penge ind i dag end i morgen.

Nytår 2003/4

Godt 20 Pan'ere holdt nytår på Silistria.

Her er de afslørende billeder (Foto: René Rokkjær på splinternyt digitalkamera)



For de seriøse var der løb før maden skulle laves. Line Iversen og Henrik Hinge stod bag en suveræn menu.



Efter forretten var der kamp mellem bord 1 og bord 2 om, hvem der kunne larme mest.



Billederne fra Quind-julefrokosten blev gennemset og grundigt kommenteret.



Senere på aftenen...



På stranden efter midnat for at se efter fyrværkeri. Det er uvist, om det er kameramanden eller motiverne, der ikke kan stå stille...



Dagen efter var der oprydning - på rekordtid. Kl. 13 var alt som det plejer.

Landinspektørfirmaet
Hans J. Ovesen & Ove Kristensen

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



Vintercup 2003 - 2004



Kell Sønnichsen

4. afdeling

»Har man styr på historien?« spurgte banelægger Ebbe Nielsen noget kryptisk, da starten gik fra shelteret lidt syd for Silistria.

Da det kom til stykket kunne historien være lidt ligegyldig. Man skulle blot ikke lade sig snyde af, at luftfotoet, der udgjorde en del af banen, indeholdt temmelig mange telte. Faktisk var hele Hørhaven m.m. fyldt op med spejdetelte fra ???

En noget overraskende vinder blev Jan Overgaard, der vandt med over et halvt minut (korrigeret) til Henrik Hinge og med Hans Vendelbjerg på 3. pladsen.

5. afdeling

Selv banelæggeren var genbrug. Endnu en gang stod Thomas Hjerrild klar med brikker og baner - og de viste sig at være genbrug fra 2000. Der var dømt revanchematch i Park-o-løb i Mindeparken med 2 sløjfer på i alt 3720 m. Der var samlet start, og det gav nogle hurtige tider - Morten Fenger-Grøn kom ind på 17.47, hvilket

gav en kilometertid på 4,8! Det betød også at en hel del løbere blev temmelig stressede og sprang over nogle poster. Næsten en tredjedel manglede en eller flere poster, da støvet havde lagt sig.

Vinder blev Caroline Andreasen foran Martin Jensen og Nis W. Breddam. På trods af sin suveræne tid blev Morten kun nummer 10 - og den første med over 80% i handicap.



Især de sidste poster før mål snød folk. Det var typisk post 11 (nr. 41), der blev sprunget over.



Torbjørn Gasbjerg vred endnu en gang om på foden.

Resterende afdelinger

	Dato	Tid	Banelægger	Titel	Sted
7	19/02 2004	18.00	Morten P/Torbjørn	?	?
8	26/02 2004	18.00	?	Kan du huske IKEA	?
9	02/03 2004	18.00	?	?	?

Følg med på Pans hjemmeside for sted m.m. for de resterende afdelinger.



Der var kamp til stregen i 5. afdeling. Her er det Kurt Lyndgaard og Nis W. der kæmper om målposten. 2 sekunder senere lå Kurt på jorden...

6. afdeling

Efter at have haft et par afdelinger med frost og let sne - egentlig godt at løbe i - så slog den danske vinter til med 8 graders varme og småregn. Det gav en noget blød bund oven på stadig frosen undergrund. Lagt sammen med et antal tjørnebuske var der fysiske udfordringer nok på den i alt 4,7 km lange bane i Vestereng.

Også de intellektuelle udfordringer var på plads med i alt 29 poster fordelt over 3 sløjfer, hvoraf 7 var placeret på en kort sløjfe i skov/bunkerområdet. Her gik en hel del galt i byen.

Flemming Nørgaard blev aftenens vinder - et korrigeret mulehår foran Martin Jensen og Mona Nørgaard på hhv. anden og tredjepladsen. Igen skulle man langt ned for at finde eliteløberne. René Rokkjær blev bedste landsholdsløber på en 12. plads. Der er nu noget tiltalende over handicapsystemet...



Sidste sløjfe på 6. afdeling - 7 poster på 1200 m, og ingen i noget mere åbent end en tæthed 2!

Top 25 efter 6 afdelinger

1	Katrine Olesen	201
2	Finn Simensen	176
3	Henrik Hinge	175
3	Martin Jensen	175
5	Kell Sønnichsen	174
6	Claus Bloch	171
6	Nis W. Breddam	171
8	Randi Scheel	164
9	Kent Lodberg	158
10	Kurt Lyndgaard	157
11	Troels Nielsen	146
12	Hans Vendelbjerg	141
13	Torben Utzon	139
14	Morten Pedersen	137
15	Martin B. Pedersen	136
16	Michael K. Sørensen	135
17	Jan Overgaard	132
17	Henrik Andersen	132
19	Mona Nørgaard	130
20	Line Iversen	129
21	Thomas Hjerrild	120
21	Rie Baun Christensen	120
23	Jesper Holst	118
23	Flemming Nørgaard	118
25	Morten Fenger-Grøn	113



Adventureracing

Tirsdag 20/1 var Claus Stallknecht fra Team Blend-Tscherning på besøg på Silistria, hvor han fortalte om adventureracing i alminde-lighed og Arctic Team Challenge i særdeles-hed.

Adventureracing er dyrt - i hvert fald set med en orienteringsløbers øjne. Startafgiften for et hold til Arctic Team Challenge er (i år) 5,650 € - altså godt 40.000 kr. Det betyder også at holdene, der deltager er godt fyldt op med sponsorer, og holdene får navne derefter, heraf det svært udtalbare navn på Claus Stallknechts hold.

Som gulerod er der så ofte store pengepræmier til vinderne. Arctic Team Challenge (ATC) havde f.eks. sidste år en førstepræmie på 100.000 kr. Andenpræmien var startafgiften betalt til dette års ATC.

Der findes dog også mindre ambitiøse stævner, f.eks. er der Fjällräven Extreme Marathon i Silkeborg i maj. Selvom det ikke er et »rigtigt« adventurerace med forskellige discipliner, så lugter det lidt derhen med sine 70 km o-løb fordelt over to døgn, hvor man selv skal medbringe alt. Prisen her er 500 kr. pr. hold.



Mange var mødt frem, og efter nogle begyndervanskeligheder fik vi også set video. (Foto: Torben Utzon)

En del af sponsorene leverer udstyr, for det skal der en hel del til. Disciplinerne til et adventurerace kan omfatte kano, kajak, (orienterings-)løb (både set på is og i huler), rulleskøjte, mountainbike, klatring; sågar rafting, rapelling og heste har været brugt. Og så har jeg sikkert glemt nogle. Arctic Team Challenge omfattede mountainbike, trekking, gletschertrekking og kanosejlsads.

Team Blend-Tscherning (TBT) består af en bruttotrup på 9 personer, der hver har deres styrker. Sammen med reglerne for de enkelte stævner (total antal på hold og antal piger) bestemmer dette, hvem der deltager i det enkelte stævne.



Team Blend-Tscherning til ATC: Søren Bredvig Nielsen, Claus Stallknecht, Jakob Ødum, Claus Graugaard.

Arctic Team Challenge

Løbet foregår i Østgrønland - i juli 2003 var det omkring Tasiilaq - og varer fem dage. De tre første dage er enkelt-etaper, hvor der bliver taget tid hver dag, mens de to sidste dage bruges på en enkelt etape, der til gengæld også er lang! Sammen med Team Peak Performance (TPP) var TBT blandt favoritter til at vinde.

Dag 1: 35 km mountainbike og 25 km løb, deriblandt besøg på de tre højeste toppe omkring byen. Det startede skidt for TBT, idet Claus *knækkede* sit styr allerede efter 10 minutter. Sådan noget sker ikke hver dag, og mod en ekstra tidsstraf på 30 min. kunne de få lov til at låne en anden cykel. Med det hele var de således allerede 34 minutter efter TPP.



Tasilaq med de tre toppe omkring. Bemærk, at ækvidstanden er 25 m!

Dag 2: 30 km mountainbike og 10 km kano. TBT satte skrue på, men igen var Claus uheldig. Undervejs skulle de besøge en af områdets højeste toppe, Polhems Fjeld, og på nedturen (glidetur) fra denne på en snefane røg Claus af i svinget, bogstaveligt talt, og ned i et hul i en smeltevandsflod *under* isen. Han kunne dog selv komme op, men resten af nedturen blev dog gjort lidt mere forsigtigt. Alligevel blev resultatet at TBT kom i mål 6 min. foran TPP.

Dag 3: 40 km løb, deriblandt gletscher. Efter 8 timers strabadser kom TPP ind under 3 min. foran TBT. Samlet stilling: 33 min. mellem de to hold.



Polhems Fjeld. Transport til og fra fjeldet foregik i kano, så der var godt med stigning undervejs, idet toppen ligger i over 1000 m højde. Det var på nedturen herfra, at Claus kom ind under isen.

Dag 4-5: 110 km kano, gletscher og løb. Her vendte heldet for TBT. Efter en lang padletur (deres svageste disciplin) havde TPP kun øget med 5 min. Med et gode vejvalg til de næste poster begynder TBT at æde af forspringet. Dette ser ud til at knække konkurrenterne og resten af løbet øger TBT forspringet og kommer i mål tidligt om morgenen med et forspring, der er på næsten 2½ time - mere end rigeligt til at opveje tidstabene de øvrige dage.

Team Blend-Tscherning vinder altså Arctic Team Challenge og kan vende hjem med en check i over størrelse på 100.000 kr.

I alt var der 8 hold med - og en enlig deltager. Han slog rent faktisk TBT med 40 min., men var udenfor konkurrence. Et andet hold havde en blind deltager - på mountainbiketandem!



Gletscherløb. Man holder afstand og er bundet sammen med line og den må ikke slækkes for meget.



Der roes med 4 mand i en tomandskano. Det må ikke blæse for meget, og man skal sidde stille, men alligevel bliver man våd bagi.

Nyt om WOC 2006
Af: Bent Nørgaard

God tv-dækning af WOC

Verdensmesterskaberne i orienteringsløb skal naturligvis blandt andet bruges til at få fokus på vores sport, og hermed forhåbentlig også føre til, at der kommer mange nye medlemmer rundt om i klubberne.

Derfor er det også vigtigt, at WOC kommer til at fylde pænt i medierne. Så der er dejligt, at det allerede nu står fast, at der bliver en betydelig tv-dækning. Opmærksomhed som ved mesterskaber i fodbold eller håndbold, ved vi godt, at vi ikke får. Men mindre kan også gøre os tilfredse.

Stævneledelsen har indgået aftale med DR. Der har tidligere været lidt fremme om denne aftale, men den endelige og skriftlige aftale foreligger nu, og det står herefter klart, at der mindst kommer to timer på DR TV fra VM.

Aftalen siger, at der fra konkurrencerne som minimum sendes 10 minutters sammendrag fra kortdistancen, 10 minutter fra den klassiske distance, 20 minutter fra stafetten og 20 minutter fra sprinten. Endvidere kommer der umiddelbart efter mesterskaberne en times sammendrag - enten den følgende weekend eller en hverdagsaften.

Så megen tv-dækning af orienteringsløb har der vist aldrig nogen siden tidligere været i Danmark.

Lokal mediedækning

Men naturligvis er det ikke kun i DR TV, at WOC skal fylde godt. Det skal det også gerne i mange andre medier, herunder landsdækkende og lokale dagblade, ugeaviser m.v. Hvad de lokale medier angår, er det vigtigt, at der rundt om

i klubberne gøres en indsats. Naturligvis bliver det lettest at få omtale i stævnecenter-byen Århus og i de områder, hvor konkurrencerne løbes. Men sørg også for at "fodre" de lokale medier - dagblade, ugeaviser, lokalradioer m.v. - med oplysninger, der kan resultere i artikler og indslag.

Det kan være oplysninger om en lokale løber, der måske er på vej ind i billedet som deltager ved VM, men det kan f.eks. også være om, at en lokal mand (m/k) står som ansvarlig for et løb med 3000 deltagere (publikumsløb), om en lokal mand, der er ansvarlig for opbygning af stævneplads fire-fem gange på få dage, o.s.v.

Træningen i gang

Stævneledelsen og de forskellige udvalg og grupper arbejder ihærdigt på en række fronter, og i de kommende måneder vil der blive kortere og kortere mellem, at de forskellige brikker falder på plads.

En af de næste ting er, at der internationalt kan meldes ud, at nu er der mulighed for fortræning på nytegnede WOC-relevante kort. Det bliver i statsskovene nær Silkeborg, hvor tre kort meget snart ligger klar. Nogle af de første, der får glæde heraf, er den tyske junior-elite, der træner ved Silkeborg i påsken.

Og så nærmer vi os i øvrigt hastigt det tidspunkt, hvor stævneledelsen kan fortælle hvilke skove, konkurrencerne skal finde sted i. De allersidst underskrifter skulle gerne være sat om få uger, så alt ligger klart - såvel skovene som reserveskovene - i det tidlige forår.





René og P. Pop

The True Story!

[Den sande beretning om en katastrofal biltur til løb i Svanninge Bakker 28/3 1993, taget fra Pan-Posten nr. 499's tillæg (eller er det omvendt), U-times; red.]

Nu er vi ikke lige klar over, om i har læst eller set en af de sidste udgivelser om den exkommende dronning af England; Diana (udtales »Daijana«). Den omhandler hendes manglende hede sex-liv med hendes ex-gemal, men stadig kommende konge af England; Charles (»Tjarls«) samt dennes tydeligvis fuldstændig forvrængede fantasier om hvad et sundt borgerligt kønsliv drejer sig om: Vi husker alle citater fra båndoptagelsen af en telefonsamtale mellem Prins Charles og hans gamle flamme Camilla Parker-Bowles, såsom: »Oh Camilla, jeg vil bo i dine trusser, jeg vil være dine trusser« osv. Denne, i øvrigt, fra pålidelig kilde, udmærkede biografi om Prinsesse Diana bærer titlen: »Her True Story«. Ah-ja tænker i så. I var allerede ved at miste tråden i dette indlæg, men nu kan i straks se forbindelsen til overskriften, der jo unægteligt minder noget om overskriften til dette indlæg. Det må altså handle om noget fordækt evt. KGB-infiltreret, og nu kommer sandheden frem i lyset. En sandhed, der vil få dønningerne efter Nixonskandalen til at minde om reaktionen på en af Ebbes talrige vittigheder.... Gab.

Sagen hænger sammen med det for nyligt afholdte junior-cupløb i Svanninge Bakker på Syd-fyn, dvs. over Lillebæltsbroen og alt det der man har prøvet en milliardiflom gange.. i timen. Dagen før; d. 27/3 var der B-løb i nogle andre bakker, der hedder Hammer til fornavn. Efter løbet drog en af artiklens 5 hovedpersoner (heri ikke iregnet dem, der nævnes i indledningen); Anne Mette Rokkjær mod Stenkløvervej i Randers med de to forfatter til denne artikel; René lam-i-roen-Rokkjær

og Peter båt-nakke-Pop samt førstnævntes kvindelige bekendtskab Mette mudder-hjerne-Byskov. Desuden var Anja Mallings med, men hun er fuldstændig ligegyldig i denne sammenhæng. De tre førstnævnte (Dvs. for lige at opsummere: René, Mette og Peter Pop) brugte aftenen på at køre lidt McDonalds-mad i kæppen (ja-øh selvfølgelig ikke Mette, for hun har jo ikke noget »kæp« - Hø-Hø). Derefter så vi lidt fjernsyn, og til sidst faldt vi om og sov.

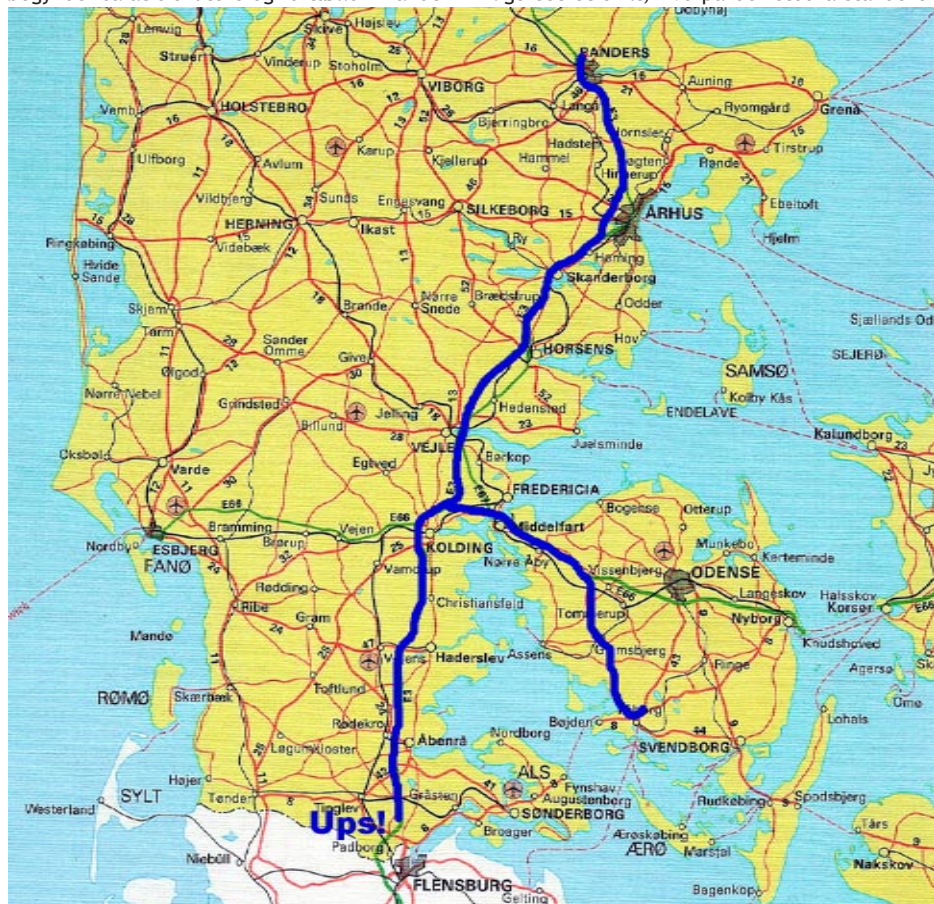
Inden historien fortsætter vil vi lige indskyde, hvorfor den er skrevet, for den er lige så kedelig, som den er lang, og den er edderbankme lang. Som de fleste nok ved kom alle ovennævnte for sent til start, og med for sent menes ikke 2 min. Nej vi snakker om 1½ **time**. Så tænker folk straks, ah-ja de havde glemt at stille urene til sommertid, men nej, det havde vi ikke glemt at huske. Vi kom med en forklaring om, at lyd-potten faldt af, og så kørte vi lidt rundt inden vi fik den sat fast. **Troede i virkelig på den - så er i godt nok dumme.** Den var Flemming »Automekaniker« Thyssen aldrig hoppet på. Nej! Her får i den rigtige historie - **The True Story**: (Bemærk hvordan vi her fikst fletter det gennemgående tema fra både overskriften og indledningen ind - det ville fryde enhver dansk-lærer. Desværre kan vi ikke lige komme på et Piet Hein-citat for så havde *den* været hjemme).

Kl. 0615 (skrevet sådan at de vordende prof-krigere: René og Jan føler sig hjemme) bliver vi vækket af Anne Mette med planlagt afgang kl. 0700 (Hvis der lige er en enkelt, der tror at hende Anne Mette er Englands kommende dronning, må vi hellere lige nævne, at det *ikke* er tilfældet. Anne Mette er derimod Renés, i øvrigt fortrinlige og meget gæstfrie mor). Ud over chauffør-Anne Mette, ko-driver (af engelsk: »Co-driver«) Peter »båt-nakke« Pop samt turtelduerne René »lam-i-roen« og Mette »mudder-hjerne« Byskov medbringes fra Mariager Bjarke »lige-så-dum-som-alle-os-andre« Rasmussen (Herefter forkortet Bjarke

»I.s.d.s.a.o.a« Rasmussen eller bare B.). Vi kommer afsted med en lille forsinkelse, men 3 timer til 210 kilometer: Det skulle ikke være en umulig opgave, med et så rutineret mandskab. Som i jo ved lykkedes det jo ikke, men hvad gik galt? Tja... vi kan råbe så meget som, at der nok ikke var *ret* mange danske o-løbere, der kom tættere på den tyske grænse den dag. »Hvadfornoget« siger i så. »Den tyske grænse. Man skal jo bare lige over den der bro der, og så til højre mod Fåborg. Der er sguda ikke nogen grænse«. Det er jo for så vidt rigtigt, men det lykkedes os ikke desto mindre.

Vi kører sydover af motorvejen, med god fart og begynder så at diskutere og fortælle hinanden

løgnehistorier, som man nu gør når man er på vej, og »Søndagskvisten« er blevet afløst af det fuldstændig u-udholdelige radioprogram: »Hotel Evergreen«. Vi kører planmæssigt over Vejle-fjord, og cirka der holdt alle hjerner hos både menige passagerer og ko-driveren, samt hos chaufføren, op med at virke. Vi fortsatte lystigt videre mod syd, forbi afmærkninger til såvel Kolding N, Kolding C og Kolding S uden at fatte mistanke. Dette gentog sig ved Haderslev, samt ved Åbenrå, uden at en eneste reagerede herpå (Prøv lige at bemærke at her var et rim: Åbenrå-herpå). Pludselig udbryder Ko-driver Peter »båt-nakke« Pop: »Nå, velkommen til Tyskland«. Han havde nemlig lige set et skilt, hvorpå der stod afstande til



Kiel, Hamburg og Lübeck, samt en afvisning til Kruså på hvilken der stod 12 km. Og selvom geografi ikke var Peters bedste fag i skolen, så ved han da, at både Kiel, Hamburg og Lübeck ligger i Tyskland (f.ex. har Lars Bastrup spillet i Hamburg SV). Det ved Anne Mette åbenbart også, for hun siger: »Den der Lillebæltsbro. Hvor langt nede ligger den egentlig?«. Bjarke er åbenbart ret skrap til sådan noget med kort og sådan, for han siger: »Nåe, den ligger sådan lidt nord-øst for Kolding«. Den melding var vi ikke helt tilfredse med. Ja vi vidste det jo godt alle sammen, men vi havde ligesom foretaget en psykologisk abstraktion fra det faktum, at vi var kørt ikke under **80 km** for langt. Klokken var nu allerede ved at være 9, dvs. vi skulle køre hele vejen tilbage til Kolding og ned til aller-allsydligste af Fyn på ca. 1 time, og samtidig have rimelig sene starttider for at nå det. Hold da kæft hvor var det ikke særlig sjovt, og vi skreg ikke af grin. Nå, men fru Rokkjær (Det er pæneste at kalde lettere ophidsede damer for »fru«), gik til den med 170 km/timen op af motorvejen i en lang overhaling. Det gik godt indtil Christiansfeldt-egnen, men da begyndte den stakkels BMW at blev ked, den havde jo bare pareret ordre og var fortsat mod syd. Den tabte rent faktisk den bageste del af udstødningen, men denne bandt vi på igen med ståltrådshegn, der i vores afsindige raseri, blev flået fra hinanden med de bare næver. Nu kunne vi godt se, at der sku nok kom til at knibe lidt med at nå det, og vi var faktisk på grænsen (Ha-Ha »på grænsen« fik i den) til at køre hjem igen, men vi fortsatte vores håbløse tur til Svanninge. Her skal lige indskydes at Svanninge Bakker, så vid vi er orienteret populært kaldes »de Fynske Alper«. De 4 timer og 10 min. vi brugte til at ramme disse »Alper« kunne med lidt kvik betjening af gearene, ha' bragt os et pænt stykke ned imod de rigtige »Alper« i Schweiz og Italien. Da vi endelig, altså efter godt 4 timer ankom til stævnepladsen, skulle vi jo være startet for længst. Bjarke kom dog ud at løbe med kun et lille kvarters forsinkelse.

Denne historie, der er lige så sand som den er lang, vil, tror vi, gå over i historien som en af de absolut største og dumme fejl begået på vej til et O-løb. Vi har forsøgt os med lidt statistik:

Planlagt afgang fra Randers	KL. 0700
Faktisk afgang	KL. 0710

Planlagt ankomst til Svanninge	KL. 0915
Faktisk ankomst	KL. 1115

Totalt tidstab: 1 time og 50 min.

Planlagt »km-forbrug«	210 km
Faktisk »km-forbrug«	360 km

Bommets længde 150 km

Det kan selvfølgelig også regnes om til benzinforbrug, men det har vi undladt af hensyn til det almindelige psykiske vel hos de implicerede parter. Den lille hvide løgn vi brugte som undskyldning på selve dagen, var sådan en aftale vi havde indgået i bilen, for sandheden, den er dælendylme for pinlig - eller hva'?

Nu er denne lange, men sandfærdige historie slut, og lad så det være til skræk og advarsel til folk, der ligesom os slukkede for »Hotel Evergreen«.

Så har vi lige på falderebet et Piet Hein-gruk vi netop kom i tanke om. Det har intet med resten at gøre, men så ved i da at vi da godt kan citere Piet Hen, selvom vi ikke kan finde Fyn, eller som det hedder sig: »**Hvor fanden er Fyn?**«?

»Af de udvalgte få, er de færreste flest og de fleste forskrevet til fanden. For de fleste passer til hvemsomhelst, men få passer kun til hinanden«..... P.H.

Vi napper lige en varm Jolly Light fra kassen.



Træningsplan

05/02	DT	Terræntur (m. kort)
10/02	OL	O-teknik (O-int. eller lign.)
12/02	LK	Bakketur
17/02	LK	Bundtur (udvid gerne til 2 timer)
19/02	OL	Vintercup 7
24/02	DT	Terrænrunden (test)
26/02	LK	Bakketur
02/03	OL	Vintercup 8
04/03	LK	Sti, lidt friskere tempo
09/03	OL	O-teknik (O-int. eller lign.)
11/03	LK	Bundtur (udvid gerne til 2 timer)
16/03	DT	Gyvelhøjrunde 2(3) stk. m. pause
18/03	LK	Bakketur
23/03	DT	Terrænrunden (test)
25/03	LK	Bundtur
30/03	OL	O-teknik (O-int. eller lign.)
06/04	LK	Rolig bakketur
08/04	-	(Påskeløb)
13/04	LK	Sti, lidt friskere tempo
15/04	OL	O-teknik, evt. som nattræning

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Klubtur 2004

Husk allerede nu at reservere pinsen (29-31/05) til Pan's klubbetur. Vi satser hårdt på disse dage.

Klubturen vil som sidste år komme til at foregå i Sverige.

Formodentlig længere mod syd i år, men nærmere oplysninger vil komme i næste Pan-Post.

Samlinger og ture

Nedenfor er en lille oversigt over de stafetter og andre arrangementer, som klubben regner med at deltage i.

Nogle af tingene er primært for klubbens elite, men kan også være interessant for andre. F.eks. lykkedes det sidste år at stille et »turisthold« til Jukola.

6-7/3	Skånemixen	Skåne
6-7/3	Trænings-dage	Silkeborg/Århus
12-13/3	Hallandspremiär	Halmstad
19-21/3	Ronneby-kavlen	Ronneby
26-28/3	Spring Cup	Hillerød
12/4	Rånäs-stafetten	Rånäs
17-18/4	Stigtomta-kavlen	Stigtomta
23-25/4	Tiomila	Norrköping
1/5	SM-stafet	Grib Nord
29-31/5	Klubtur	Sydsverige
11-13/6	EM testløb	Sjælland
19-20/6	Jukola	Finland

Thomas Hjerrild vil meget gerne have tilmeldinger til de enkelte arrangementer, også hvis man kun er forhåndsinteressert, men ikke endeligt kan give tilsagn endnu. Hvis du ydermere kan/vil hjælpe til med at arrangering eller afvikling (træning i Silkeborg og klubbetur) og evt. har en god ide, så hører han også gerne fra dig.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
13/3	B	Ålbæk Pl.	Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	19/2
14/3	B	Tversted Pl.	Vendelboerne	Nordjysk 2-Dages	19/2
21/3	C	Ebeltoft Plantage	Århus 1900	Divisionsmatch, 4. div.	
26/3	Dn	Nyrup Hegn	FIF / OK ØST	Spring Cup nat	24/2
27/3	A1	Rude Skov	FIF / OK ØST	Spring Cup klassisk	24/2
28/3	Ds	Grib Skov Nødebo Syd	FIF / OK ØST	Spring Cup stafet	24/2
4/4	A1	Stråsø/Ulfborg Pl.	Holstebro OK	DM Lang	16/3
8-10/4	A2	Gyttegård/Frederikshåb	OK Gorm / KOK	Påskeløb	9/2
18/4	C	Skive Pl.	Skive AMOK		
25/4	C	Dollerup Bakker	Viborg OK	Divisionsmatch *)	

*) Der arbejdes fortsat på at få 1. divisionsmatchen, hvor vi skal deltage, flyttet, så den ikke kolliderer med Tiomila, der er samme weekend. Hold øje med hjemmesiden.

Yderligere oplysninger om løbene kan findes i »den hvide 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 løbet. Det er pænt at tilmelde sig et par dage før, så løbstilmelderen har lidt tid at arbejde i.

Bemærk: Ny tilmeldingsprocedure!

Tilmelding til løb gøres via www.o-service.dk (kræver login, der kan fås hos løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:
 Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder, tlf.: 8693 7517, e-mail: ks@iptech.dk
 Løbskonto: 3627 127-3213

STATOIL

STATOIL Servicecenter
 Stenvej 1
 8270 Højbjerg
 Tlf. 86 27 75 99

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
7/2	Storskoven		Silistria	
14/2	Villhelmsborg		ved Godset	
21/2	Marselisborg Nord	1900	Grumstolen	
28/2	Rathlousdal	Bent Nielsen	Sønderbakken, Odder *)	
6/3	Fløjstrup		P-plads midt i skoven	

*) Sønderbakken findes som den vestlige afkørsel til rundkørsel i den sydlige del af byen - afmærkning mod Skanderborg (vej 445).

Starttid: Kl. 13-14

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

Ved deadline manglede der fortsat endelige tilkendegivelser på nogle skove, så der desværre kun er fastsat løb frem til 6/3. Der bliver træningsløb - også efter 6/3 - så hold øje med hjemmesiden.