



Tiomila og divisionsmatch

I weekenden 24-25/4 var ca. 100 Pan-løbere i aktion enten til Tiomila i Sverige eller til divisionsmatch i Dollerup. Begge steder gik det godt. Se side 11-15.

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 (indmelding)	Henriette Jørgensen, René Rokkjær, Ingerslevs Bld. 25,4.tv,8000 Århus C 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 vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com	8613 2380
	Kell Sønnichsen, kell@sønnichsen.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
Træningsudvalg	Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com	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 klubbøj	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 og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Knud) eller til:	
Udmelding	Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder ks@iptech.dk	8693 7517
	Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Claus Bloch, claus@orientering.dk	8627 0772

Indhold

Det fikser sig...	3
Klubtur i Pinsen	5
Nyt fra sekretariatet	6
Påskeløb i Gyttegård og Frederikshåb	8
Supertræningsløb i Frijsenborg	10
Divisionsmatch i Dollerup	11
Kr. Him. løb i Marselisborg Nord	11
Tiomila i Kolmården	12
Femina Kvindeløb i Mindeparken	16
Nyt fra WOC 2006	17
Nekrolog	18
Træningsplan	18
Åbne løb	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
604	17/6 2004 Klubtur, Skt. Hans løb Jukola Foromtale af DM Kort	26/6 2004
605	19/8 2004	27/8 2004
606	30/9 2004	8/10 2004
607	4/11 2004	13/11 2004
608	9/12 2004	18/12 2004

Det fikser sig...

Så er Femina Kvindeløb overstået for i år. Godt 2600 kvinder har været ude at løbe i strålende solskin og de blev betjent af ca. 60 hjælpere, hvilket var i underkanten af det nødvendige.

To uger før løbet var der blot 20 hjælpere, der havde meldt sig - på trods af annoncering både her i bladet, på hjemmesiden samt på Silistria. Derudover var der en hel del "måske" og "det regner jeg med". I den sidste ende fiksede det sig da også, men det var - som sædvanlig - i sidste øjeblik.

Desværre er denne oplevelse ikke enestående, men tilbagevendende næsten hver gang klubben har et større arrangement: En uforholdsvis stor mængde af klubbens medlemmer melder sig ikke til at hjælpe før de direkte bliver bedt om det hver især. Der er for mange, som *lurepasser*: Man vil sådan set godt hjælpe, men hvis man ikke melder sig, og der ellers er nok hjælpere, så behøver man jo ikke. Man tænker: "Hvis 'de' mangler nogle kan 'de' jo spørge". I den sidste ende fikser det sig jo nok - klubbens nye motto?

Som ansvarlig har man så to muligheder. Man kan nøjes med dem, som har meldt sig frivilligt - og dermed bliver det de samme, der hjælper om og om igen. Eller også skal man have fat i en medlemsliste og ringe rundt for at få samlet nok hjælpere. Det er ikke sjovt! Det er træls og belastende og det bliver udsat så

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

længe som muligt. Det gør det overmåde svært at planlægge et arrangement samt at nogle ting bliver gjort uhensigtsmæssigt - og dyrt. Derudover bliver det de samme (få) frivillige, der kommer til at lave det meste. Personligt ønsker jeg ikke at være stævneleder under de betingelser.

Det er jo ikke sådan, at klubbens medlemmer ikke kan planlægge frem i tiden. Samtidig med de kun 20 hjælpere til kvindeløbet var der knap 40 tilmeldte til klubturen i Pinsen - tre uger senere. Det er altså - efter min opfattelse - mestendels et spørgsmål om holdning. Lidt firkantet: Når der skal ydes, skal man presses. Når der skal nydes kan man godt melde sig.

Indrømmet, kvindeløbet er et lidt specielt arrangement. Det er et motionsløb og ikke et orienteringsløb, hvorfor det måske ikke »appellerer« så meget, når der skal hjælpes. Det skal da heller ikke være en hemmelighed, at klubben kun gør det for pengenes skyld! Penge, vi kan bruge til gavn for klubben. Og det er ikke småpenge, det drejer sig om. Sidste års overskud var på niveau med kontingentindtægterne. Det betyder, at hvis vi ikke laver kvindeløb, skal klubben fordoble kontingentet for at opretholde samme aktivitetsniveau. Det er nok ikke realistisk, hvorfor en kraftig beskæring af udgifterne vil være nødvendigt i stedet. Beløbsmæssigt vil

det svare til, at vi mister sekretariatet og klubtræneren, tilskud til klubturen, Tiomila og Jukola, Pan-Posten samt rengøring på Silistria. Som sagt: det er ikke småpenge, det drejer sig om!

I bund og grund tror jeg godt, at vi kan løfte opgaver på størrelse med kvindeløbet. Det viste vi også ved DM-weekenden i efteråret. Men det er trist, at der ikke er flere, der melder sig af egen kraft, end at vi lige kan overkomme at lave et C-løb!

Så derfor, kære Pan'er: Næste gang der annonceres efter hjælpere, så overvej, om du ikke kan hjælpe, og henvend dig til det telefonnummer eller email-adresse, der er nævnt, hvis du kan. Lad være med blot at sætte et kryds i din mentale kalender, hvis du regner med at hjælpe. Meld dig. Det er ulige mere behageligt at sige "nej, tak, vi har nok nu", end at skulle ringe rundt og trygle og bede for at få tingene til at fiks sig.

Indtil videre kan du dog godt nøjes med at sætte kryds i den mentale kalender til både Femina Kvindeløb i 2005 samt WOC i 2006. Sidstnævnte er jo lidt større end både kvindeløb og et C-løb.

/Kell



Der skal ydes - her pakning af gaveposer til Femina Kvindeløb.



Før der kan nydes - her starten på stafetten på klubturen sidste år til Åkulla i Sverige.

Klubtur i Pinsen

Klubturen 2004 kommer til at gå til Åhus i den absolut sydlige del af Sverige. Da turen er henlagt til pinsen, forventer vi fint og varmt vejr. Terrænet omkring hytten er klitteræn af fineste slags, og da vi befinder os tæt på kysten, kan en dukkert blive også aktuel. En tur med noget for både store og små...

En norsk eliteløber har kaldt terrænet omkring Åhus for »verdens bedste o-terræn«.

Igen i år vil arrangementsudvalget stå for forplejningen på turen og skattejagt for de yngste medlemmer. Vi hjælpes alle ad med madlavning og oprydning og så står arrangementsudvalget for indkøb. Har du allergier eller lignende, der skal tages hensyn til så henvend dig i god tid til arrangementsudvalget - vi tager dog ikke højde for kræsenhed og serverer ikke burgere, løsgodis eller cola til morgenmad.

Eftersom vi har fået en del familier med små børn var det erfaringen sidste år at aftensmaden blev for sen i forhold til børnenes sengetid. Vi vil derfor i år sørge for at handle ind, så der er noget godt med til børnene, som samtidig ikke tager så lang tid for forældrene at lave, e.g. köttbullar og potatismos (vi er jo i Sverige....) eller lignende. Skal du selv have børn med og har du forslag til nemme retter er du velkommen til at henvende dig til arrangementsudvalget inden turen.

Derudover mangler vi som sædvanlig kagebagere, så vil du bage en kage (og måske optjene lidt goodwill før turens madlavningsliste udarbejdes...) så henvend dig også gerne til os:

Arrangementsudvalget ved Randi Scheel (rskh@stofanet.dk) & Henriette Jørgensen (pan@orientering.dk)



Træninger

Vi vil i år sørge for at holde flere tekniske oplæg end normalt, da vi forventer at "begyndergruppen" vil sætte et stor præg på turen. Samtidig vil vi gerne opfordre alle de garvede til at være mere opmærksomme på at få diskuteret vejvalg og teknik med de nye og dele deres erfaringer. Samtidigt vi der, som altid, for de knap så garvede være mulighed for at få en "skygge" med i skoven. En skygge er med for at I lettere kan snakke om teknik npr I kommer hjem, diskutere vejvalg og til at tage fat i problemer med det samme, hvis de opstår på turen, så sig endelig til hvis du vil have en "skygge" med.

Praktiske oplysninger

Tidspunkt: Fredag den 28/5 (afg. eftermiddag) til søndag 30/5 (hjemkomst aften). Evt. mulighed for at forlænge turen til mandag (2. pinsedag)

Transport: Caravellen + private biler.

Adresse: Åhusgården, Sigfridsvägen 5, S-296 38 Åhus, Tel. 044-240020.

Pris: Seniorer (21 år og opefter): 550 kr
Ungdomsløbere (10-20 år): 350 kr
Børn: mindre betaling må påregnes.

Prisen inkluderer transport, overnatning i senge på Åhusgården (2-6 sengsrum), mad i Åhus, kort til alle træninger. Deltagere der stiller bil til rådighed får godtgjort 1,50 kr pr km.

Tilmelding: Hurtigst muligt og senest 14/5 til en fra arrangementsudvalget eller Torben Utzon.



Nyt fra sekretariatet

Begynderkursus

I april og først i maj måned har vi afviklet begynderkursus for voksne. Der har været rigtig god opbakning af både gamle og nye medlemmer. Hver gang har vi haft en 'kort' instruktion om dagens emne, hvorefter de har løbet en bane, lagt ud fra dagens tema. Ud fra tidligere arbejde med begyndere, må det siges, at der i denne omgang er temmelig mange, der har fået fat i, hvordan man læser et kort, så det lover godt for Pan's fremtidige divisionsmatcher.

Tirsdags og torsdags træningerne

Vores træningsgruppe er vokset ganske kraftigt, hvilket er meget glædeligt at se og en stor kvalitet for træningerne. Det betyder at der bliver løbet i stort set alle tempi og der vil aldrig være nogen, der behøver at løbe alene. Men i og med vi er så mange, vil vi gerne opfordre alle til at 'holde øje' med de nye og sørge for de føler sig velkommen og ikke drukner i mængden. Det fungerer ganske godt nu.

Møde med BST

BST (Bedriftsundhedstjenesten) vil først i september måned lave et arrangement for personer, som ikke normalt dyrker motion eller kommer i skoven. Vi har fået dem overbevist om, at orienteringsløb er ideelt til dette formål og vil give deltagerne en god oplevelse.

Vi har været til 2 møder allerede - flere er planlagt - og selve planlægningen af arrangementet er ved at falde på plads. Det første år regnes med et deltagerantal på 500, men det forventes, at der fremover vil komme væsentligt flere. Dette projekt skulle gerne

være med til, at synliggøre vores klub og sport, og det vil forhåbentlig give nogle medlemmer. Derudover kan vi på sigt også regne med nogle penge i klubkassen for vores arbejde. (Bare rolig, der skal kun bruges omkring 10-15 medlemmer som hjælpere...)

30 minutter om dagen

Ildrætssamvirket følger den samme tankegang som BST når de den 11. juni laver en aktivitetsdag for at promovere begrebet '30 minutter motion om dagen'. Vi har sagt ja til at deltage på denne aktivitetsdag da det er endnu en god mulighed for at promovere sporten. Arbejdsbyrden er begrænset eftersom vi kun skal lave en lille bane der kan gås/jogges på ca. en halv time og så stille med 2-4 personer der kan stå i start/mål og hjælpe folk af sted. Er du interesseret i at hjælpe til skal du melde dig nu til sekretariatet.

Danske Bank arrangement

Medio april havde vi, sammen med Ebbe, Danske Bank på Silistria til et Firma-Familie-arrangement. Vejret var perfekt til lejligheden og stemningen var høj, hvilket også gjorde det en fornøjelse at arrangere.

Sekretariatet søger

Vi søger 1-3 personer der vil være ansvarlige for at udarbejde en planche som kan bruges i forbindelse med diverse arrangementer. Planchen skal fortælle om sporten og klubben men ellers er der rimeligt frie rammer. Kontakt os hvis du har lyst til at udfolde dine kreative talenter eller i er nogle stykker der vil lave det sammen.



Netbank



På www.danskebank.dk kan du...

1. bestille rejsevaluta
2. ansøge om lån
3. betale regninger
4. overføre penge
5. købe aktier
6. tjekke kontobevægelser

Tænk på penge når det passer dig...

Danske Bank



Påsken 2004

Så er en af vores families højdepunkter lige overstået, nemlig påskeløbene, som i år fandt sted i Gyttegård og Frederikshåb, arrangeret af Gorm og Kolding O.K. i fællesskab.

For vores familie starter påsken allerede lørdag før påske, hvis vi da kan finde en hytte i nærheden, der er stor nok til familien, med ialt 12 løbere, inklusive dem der løber børnebane.

I år boede vi på en nedlagt ejendom dybt inde i en skov, med 8 km til nærmeste butik, ingen gadelygter eller naboer, det var i sig selv en god oplevelse.

De første dage regnede det, så vi fik set en hel del til Thyregod Bade Center, men det var nu heller ikke dårligt.

Skærtorsdag startede vi første etape i Gyttegård i fint løbevejr, jeg slog Marie Krogsgård (Heidis svigermor) med ca.3 min. og Aase Thyssen med ca. 30 sek. en rigtig god dag for mig.

Anden etape, synes jeg, var lidt sjovere, da skoven var mere spændende. Selv om jeg denne dag tabte til Marie med ca. 1 min. og

til Aase med ca 40 sek. var det alltså også en rigtig god dag for mig.

Jagtstarten blev løbet i en spændende del af skoven og i strålende solskin, jeg startede ud som nr 12. 5 sek. efter Aase Thyssen og 3 min før Marie Krogsgård, så det var ret spændende for mig, det gik da også rigtig godt med kun et ganske lille bom indtil jeg kom til min post 10. nr. 127 den kunne jeg ikke se, vendte kortet 180°, blev meget træt og brugte 36 min. og 54 sek. før jeg fandt posten, efter dette var jeg da sikker på en sidste plads, men jeg nøjedes med at falde til en 27 plads ud af 38 mulige. Uanset pladseringen vil påskeløbene fortsat være et af familiens højdepunkter, og vi glæder os allerede til næste påske.



Tunnelteltet knækkede næsten alle sine stænger til DM Lang, så her er Karsten Hinge ved klubbens nye klubbelt(???) på 1. etape.



Umiddelbart før mål på jagtstarten skulle man igennem et vanskeligt og kuperet lyngareal med spredt bevoksning.



Kell Sønnichsen

Påskeresultater

Med knap 1900 deltagere var årets påskeløb ved at ligne fordums storhedstid. Terrænerne var da også gamle "klassikere", nemlig Gyttegård og Frederikshåb (det er 20 år siden, jeg løb der første gang).

Vejrudsigten var i tiden op til løbene fokuseret på - endnu en gang - dårligt påskevejr: den ene front stod i kø efter den anden for at komme ind over landet. Heldigvis tabte de noget pusten og de kom primært om natten, så det blev tre tørre og endda to solrige påskedage, hvor man kunne gå rundt i korte ærmer! Gode vilkår for et godt påskeløb og med gode baner i lækre terræner var den succes hjemme.

Fire første, to anden og to tredjepladser blev det til OK Pan. Ivan Christensen viste igen tænder efter sin - måske lidt overraskende - sejr i H 50 til DM Lang og vandt med blot 6 sekunder til Erik Flarup, Skive, og yderligere 16 sekunder til Gunnar Grue-Sørensen, Tisvilde Hegn, der var gået i skoven som nummer et.

Klaus Hansen blev nummer tre i H 35 B - og i øvrigt bedste dansker.



Mette Hjerrild på vej mod sidste post vej jagtstarten. Hun startede som nummer to, men kommer først i mål. (Foto: Finn Arildsen)

Mette Hjerrild gik i skoven på jagtstarten som nr. 2 i D 17-18 A, men overhalede undervejs Maja Bramming, Odense, og kunne gå i mål med en sikker(!?) margin på 15 sekunder.

Grethe Hygum gentog sidste års bedrift og blev nummer 2 i D 70 A. Hun gik i skoven med næsten 8 minutters forspring, men desværre lykkedes det alligevel Grethe Nielsen, FROS, at smutte forbi. Til gengæld forblev sidste års sikre vinder, Doris Blok, SNAB, bagved.

Jens Knud Maarup gentog som Ivan også sejren fra DM Lang, men denne gang havde han glemt at han var blevet gammel, og bankede alle de andre i H 21 A i stedet for H 35 A (tak for det).

Ebbe Nielsen kunne lige præcis ikke hente Jesper Jensen, Farum, i H 21 AM. Selv om han hentede 17 sekunder ind, var der fortsat 13 sekunder mere op til andenpladsen og måtte derfor "nøjes" med en tredjeplads. Vinder blev Jon Pedersen, Trøskens IL, med over 5 minutter.

Lige så suverænt vandt Mona Nørgaard D 55 A. Hun gik i skoven på jagtstarten med ca. 1 minut til Inge Jørgensen, Roskilde, men udbyggede undervejs forspringet til knap 6 minutter! I samme klasse kom Lillian Sørensen og Else Hass i øvrigt i mål i nøjagtig samme tid og måtte deles om 8. pladsen.

I D 17 B gik Helle Nørgaard ud som nummer 3 på jagtstarten og med 13 minutter til nummer 2 og 7 minutter til nummer 4 var der ikke de store problemer i at holde den placering.

Det var der til gengæld for Knud Sørensen i H 65 A. Han gik i skoven med godt 1 minuts forspring til Kurt Valery, Tisvilde Hegn, men et bom på heden kostede det forspring og lidt til, så han kom i mål som nummer 2. Det viste sig dog at være Preben Christiansen, Odense, der havde hentet 2½ minut - og sat Knud af med blot 18 sekunder i mål.



Jørn Riis

Træningsløb i Frijsenborg

- et o-løb man husker

100 mand havde vi fået lov til at sende i skoven i Frijsenborg d. 5 maj og da vi nåede til enden af den lange kø havde vi udleveret 99 kort. Heldigvis ville Henriette også en tur i skoven, så vi fik udnyttet kvoten.



Kø for at blive registreret før start. Vejret var godt og humøret højt. (Foto: Torben Utzon)

Vi diskuterede lidt om det var nødvendigt at sætte telt op til løbernes bagage, nu hvor det var blevet så fint vejr - en halv ti me senere var vi glade for, at vi valgte at sætte det op mens vi havde tid. For umiddelbart efter at sidste løber var sendt i skoven (vi snakker om ca. 30 sekunder efter at Henriette havde forladt startstedet) lukkede skyerne sammen over træerne og så blev der åbnet for de store haner oppefra - flot krydret med lyn og torden.

Alle kæmpede sig igennem regnen, men især de brillebærende var voldsomt handicappet af regnen og mørket, så usædvanligt mange måtte springe over en post eller femten. Skovbunden blev også hurtigt mudret og fedtet, så det var en kamp både at komme op og ned ad Frijsenborg gode bakker. Specielt banerne for de lidt mindre rutinerede løbere krævede mandefald, men det kræver altså også både

rutine og mod at fortsætte, når man kun læse kortet i de brøklede af sekund, hvor lynene oplyser himlen...

Frank Linde havde lavet nogle virkelig gode baner i det smukke terræn, så trods vejret var der mange gode oplevelser i skoven. Resultater fra løbet kan ses på hjemmesiden - tjek også siden med supertræningsløb www.viborgok.dk/supertraening/.

Kell Sønnichsen havde dagens ubetinget hurtigste kilometertid - gad vide om det er hjernen eller benene, der bliver hurtigere med alderen. Ellers er det værd at bemærke:

- at vores nye løber Erik Lohmann i sit første træningsløb kæmpede sig igennem alle poster på den lange bane.

- at Ivan smed en sikker sejr på bane 2 ved at undlade, at klippe startposten.

- at Hanne M.A. og Marie Haverslev var hurtigste piger på h.h.v bane 2 og 3.

- at selv dem, der kun havde klippet startposten sagde tak for et godt løb....



Kø for at blive registreret i mål. Tordenvejret var lige holdt op, så humøret var fortsat/igen højt. Bemærk, at billedet er taget med blitz - så mørkt var det under granerne og tordenskyerne. (Foto: Torben Utzon)



Kell Sønnichsen

Divisionsmatch i Dollerup

Samtidig med Tiomila, hvor en stor del af klubbens løbere deltog, var der 1. divisionsmatch i Dollerup Bakker. Ikke desto mindre stillede 65 Pan-løbere til divisionsmatch og det gav det maksimums-point til klubben. Vi kan altså godt udkæmpe en »tofronts-krig«.

OK Pan havde på grund af sammenfaldet med Tiomila forgæves forsøgt at få matchen flyttet. I stedet sørgede vi for at udjævne handicapet lidt ved at tage løbere fra de øvrige 1. divisionsklubber med til Tiomila. Det var ikke planlagt, men det skal nok passe, at det var udslagsgivende i den tætte match mod Silkeborg OK.

Blandt de manglende løbere var dem, der normalt trak mange point på bane 1 og 2B, og det gav plads til at andre kunne tælle - måske til overraskelse for dem selv. På en tyndt besat bane 1 gav Ebbe Nielsen, Christian D. P., Jørn Riis og Alex Ottesen gode point, og vi måtte kun strække våben mod Aalborg OK. På bane 2B havde vi kun 4 løbere, men de høstede alligevel 12-15 point. Til gengæld havde vi slet ingen løbere på bane 7B, så her er der plads til forbedringer.

Alt i alt blev der altså løbet godt af Pan-løberne, og resultatet blev også, at vi vandt alle tre matcher:

Herning OK - OK Pan Århus	84,0 - 93,0
OK Pan Århus - Silkeborg OK	90,0 - 88,0
OK Pan Århus - Aalborg OK	94,0 - 80,0

Næste match er i *Kompedal Plantage* den 8. august - altså lige efter sommerferien. Sæt kryds i kalenderen, og sørg for at tilmelde dig i god tid!

Kristihimmelfartsløbet

OK PAN's ungdomsafdeling indbyder atter i år de nærmeste klubber til vores traditionsrige Kristihimmelfartsløb.

Løbet gennemføres som altid som et "udvidet træningsløb", hvor klubbens ungdomsløbere prøver at arrangere et løb selv.

Endvidere markerer løbet afslutningen på klubbens begynderkurser, hvorfor specielt begyndere er meget velkomne.

Løbsområde: Marselis Nord 1:10.000, ækvidistance 2,5 meter

Parkering: I umiddelbar nærhed af stævnepladsen. Følg skiltning fra Stadion Allé eller Tangkrogen.

Stævneplads: Græsareal beliggende øst for Tivoli Friheden.

Første start: Kl. 10.30 (sidste start ca. 11.30)

Baner:

- 1: ca. 9,0 km.
- 2: ca. 6,5 km.
- 3: ca. 4,0 km.
- 4: ca. 5,0 km.
- 5: ca. 4,0 km.
- 6: ca. 2,5 km.
- 7: ca. 1,5 km.

Tilmelding: Senest 12/5 via O-Service. Eftertilmelding mulig indtil 18/5.

Hjemmeside: Indbydelse, instruktion, startliste og resultatliste findes på adressen:

<http://www.orientering.dk/okpan/krhim/>



Tiomila

- den tuffaste budkaveln!

Tusinder af mennesker samlet en våd og kold nat i Sverige, verdens største tæthed af pandelamper, tider der varierer med en faktor 2 i forhold til estimeret, top eliteorientering og en kæmpe sportsarena - det er alt sammen Tiomila.

Til stor (men heldigvis ikke afgørende) svækkelse af Pans divisionsmatch-chancer tog en imponerende flok af 38 mennesker fra Århus til Kolmården ved Norrköping, for sammen med tusindvis af andre fra hele Norden konkurrere mod sig selv og hinanden i et udfordrende svensk tærræn. Traditionen tro havde mange Pan-løbere valgt at benytte sig af tilbudet om at tage til Sverige i god tid, for at lade op og løbe et par træninger i relevant svensk tærræn - og traditionen tro foregik dette fra Lillsjöstugan, Åby SOK's klubhus. I år var Tiomila placeret så heldigt at hytten kun lå ca. 20 minutter fra stævnepladsen.

Afgangen fra Århus lå for mit vedkommende torsdag efter arbejdstid, men afgangene fordelte sig fra onsdag til lørdag. Pan-folderen, som jeg kørte med, ankom til Lillsjöstugan kl. 03.00 om natten, så det var begrænset, hvad vi nåede torsdag. Til gengæld opnåede mange den til Tiomila lidt bedre døgnrytme med at gå meget sent i seng - for at stå op omkring middagstid. Dette gjorde jeg så fredag - lige i tid til at nå dagens første træning - en træning der for mange var årets første i svensk tærræn. En rolig tur for lige at få styr på nordisk orientering for nogen - en hurtig tur for lige at få glid på nordisk orientering i konkurrence-tempo for andre. Kraftigst husker jeg den kæmpe halv-rådne elg (og dens lugt), som nogle af os var så uheldige at støde på under løbet.

Efter indkøb samlet 4 kg. lösgodis vendte vi tilbage til hytten, for at stene, spise og sove. En del af natturs-løberne valgte om aftenen lige at finpudse teknikken ved at løbe en kort o-bane i det barske tærræn omkring hytten. En tåge som nedsatte sigtbarheden til få meter gjorde, at selv de barskeste af vores løbere vidst var over timen på de godt fire kilometer! Det skulle heldigvis ikke være kendetegnende for deres præstation dagen efter.



Forberedelse til Tiomila består af et par løb i svensk tærræn...



Nogle kilogram mad...



Og en passende portion stening...



Damestarten

Damestafetten

Lørdag dag skulle dame-stafetten løbes. Med en første start kl. 13.30 var der tid til en rolig morgen, hvor man samtidigt kunne nå hele dame-stafetten. Da størstedelen af Pans løbere tilsyneladende på en eller anden måde er journalister, ankom vi til stævnepladsen og parkerede 100 m. fra vores telte i presse-båsene. Vi havde spenderet penge på et stort opstillet party-telt, hvilket absolut var et hit. Efter at have touret arenaen som var imponerende stor, og bød på gode faciliteter og en kæmpe storskærm (som dog var langt væk), stillede jeg mig op for at se damestarten.



Gry Johannsen på vej i mål efter førsteturen. (Foto: Torben Utzon)

Da Ane var skadet, løb Gry første tur for dameholdet. Gry løb en stabil tur og var godt tilfreds med sit løb, hvor hun kom ind som nummer 159 ud af ca. 400 løbere. I en stafet der var præget af dramatik omkring de første placeringer, formåede Pans damer ikke at holde sig i den bedste halvdel, men endte som nummer 274 efter undervejs af have ligger 159, 180, 215 og 286. Pans andethold var ikke fuldtallige, men lå 343 efter fire ud af fem ture. Ulricehamns OK vandt damestafetten ca. 1t50min foran Pans førstehold.

Det var spændende at observere dame-stafetten, som blev formidlet via Tiomilas meget ambitiøse arena-produktion. Den fungerede generelt set rigtigt godt - og gør en begivenhed som Tiomila til en lidt anden ting at overvære, end de løb vi er vant til fra Danmark. OK Pan havde af samme grund ikke kun løbere til Tiomila, men også en delegation fra WOC 2006 med det formål at kigge på netop denne arena-produktion.



Mellem dame- og herrestafetten var der tid til at nyde solen og slappe lidt af. Her er det Thomas Nørgaard på en af de lejede havestole.



Klar til start på herrestafetten.

Herrestafetten

Herrestafetten bestod også af ca. 400 hold, med ti løbere hver, der tilsammen skulle tilbagelægge ca. 40.000 km i et råt svensk tærræn. Det var stadig lidt lyst da Claus Bloch, Martin B.P. og Ole Grevang begav sig ud på førsteturen. Claus kom i mørke ind på en absolut godkendt 30. plads - ca. 4 minutter efter teten. Ole Grevang løb også en rigtig god tur - mens Martin mistede en del tid på andet holdet.



Solen gik ned umiddelbart efter starten på herrestafetten.

Nu er det sådan til Tiomila, at er man ikke skarp og stabil - tabes der op til hele timer i skoven. Dette fænomen viste sig også tilfældet for mange af Pans løbere (desværre inklusive undertegnede), men det påvirkede heldigvis (eller selvfølgelig?) kun andet og tredjeholdet. Efter 3 ture var andetholdet faktisk 1t40min efter tredjeholdet - hvilket gav det ikke-fuldtsallige hold en boost af selvtillid og holdånd.



Thomas Hjerrild skifter til Thomas Skouenborg, der klarede den 16,5 km - men ugaflede - Lange Natten fornemt. (Foto: Torben Utzon)

Selvom meget rutinerede løbere på de to andre hold kastede sig selv fuldstændig væk i skoven, klarede både unge og de mere rutinerede sig godt på førsteholdet. Efter en god andentur af Christian Christensen og en flot tur af René lå førsteholdet på en femteplads. Denne placering holdt ikke helt, men takket være gode præstationer hele vejen igennem - f.eks. fra Thomas Skouenborg som på Lange Natten (16,5 km) holdt med rundt og kom ind 40 sek. efter nummer 2, endte førsteholdet på en 33. plads - lidt lavere end sidste års 29. plads.



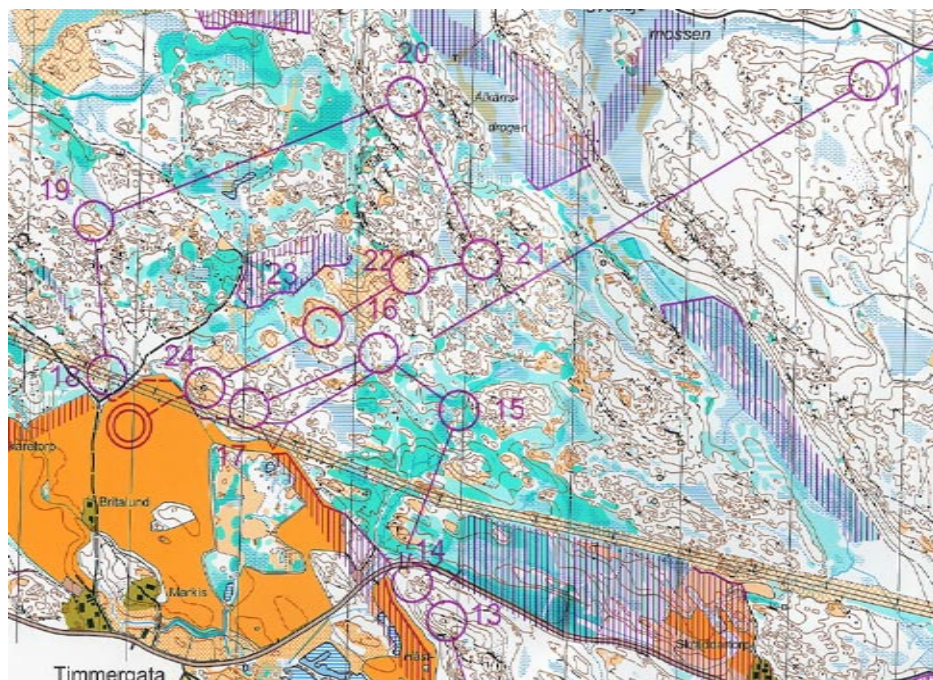
Hen under natten blev det koldt (frost) og man måtte ty til Trangiaerne for at holde varmen.

Men sammenligner man de to hold, er årets præstation mindst lige så flot. Andetholdet endte på en 263. plads efter at have overhalet tredjeholdet på syvende tur.

Det var en rigtig kold og våd nat, og som sådan ret ubehagelig. Tærrenet var svært og mange havde ret uheldige oplevelser i skoven. Alligevel tror jeg at Pan næste år stiller med lige så mange løbere til Tiomila, for løbet har noget over sig, der gør det til en helt særlig oplevelse. Mudderet og kulden, søvnløsheden mens man fryser i soveposen, bommene og de tolv timers transport hører sig ligesom bare til - Tiomila vil nok altid være noget man ser frem til og tilbage på med gru og glæde.



På vej hjem på færgen konkurreredes i, hvem der kunne suge flest M&M Minis op i et sug...



Terrænet ved Kolmården er svært - og ekstra meget om natten. Specielt post 15 voldte problemer for løberne på 2. holdet.

FEMINA kvindeløb 2004

Fra styregruppen skal der lyde en stor tak til dem, der hjalp med at gøre dette års Femina Kvindeløb til en succes.

Det gælder både dem, der hjalp med at samle startnumre tirsdag 27/4 og tirsdag 4/5, pakke gaveposer lørdag 1/5, sætte stævneplads op lørdag 8/5 og hjælpe til selve løbet og tage stævneplads ned søndag 9/5.

Løbet satte igen deltagerrekord med ca. 2700 deltagere. Der betød, at der i alt blev uddelt ca. 2700 t-shirts, 2 tons gaveposer og 3 tons vand. 2539 deltagere gennemførte og løb 12.695 km på 61 døgn, 0:33:10, dvs. med en gennemsnitlig kilometertid på 6:55.

Claus Bloch, Claus Schmidt, Randi Scheel, Henriette Jørgensen, Michael K. Sørensen, Kell Sønnichsen.



Lasse Staffensen sætter speakerudstyr op...



Mens Christian Overvad sætter startbanner op

Nyt om WOC 2006

Af: Bent Nørgaard



Husk kryds i kalenderen i august 2006

Så er der ikke længe til dette års ferietid. Og hermed er det også tid til at få mindet om, at alle medlemmer i de syv WOC-klubber skal huske at få sat kryds i langtidskalenderen, så I kan være med til WOC i 2006.

Arrangørklubberne får brug for samtlige medlemmer - og også for hvad der kan skaffes af hjælpende hænder fra familie, venner, tidligere medlemmer og andre. Skitserne til de første bemandingsplaner er lavet, og det er bestemt ikke nogen hemmelighed, at der bliver brug for fantastisk mange folk. Ikke kun til selve WOC, men i høj grad også til publikumsløbene.

Så altså: Store kryds i kalenderen ud for WOC-dagene 1.-5. august 2006 - og nogle dage før samt et par dage efter.

Klar til godkendelse

I nyhederne fra WOC til klubbladene har vi et par gange lovet, at nu er der meget snart nyt om de store beslutninger om WOC, herunder naturligvis først og fremmest oplysninger om hvilke skove, de forskellige konkurrencer skal løbes i. Mens disse linier skrives, må vi desværre endnu en gang nøjes med at sige, at der "meget snart" kan fortælles en hel masse.

I første halvdel af maj er der besøg af IOF's Event Adviser, Björn Persson, og indtil han har givet sin første godkendelse af planerne, holder stævneledelsen kortene ret tæt til kroppen.

Det kan dog godt "røbes" at såvel VM-deltagere som deltagerne i publikumsløbene kan se frem til nogle meget spændende terræner i det Øst- og Midtjyske.

Det vil vi vende tilbage til efter sommerferien.



I weekenden 8-9/5 afholdtes anden runde af Park World Tour, denne gang i Tjekkiet.

Claus Bloch var med, og resultatet blev noget bedre end første runde i Italien. Lørdag blev det til en 4. plads i et langt, publikumsvenligt løb i Prostejov - mindre end 30 sekunder efter vinderen, Yuri Omeltjenko. Søndag blev det til en 17. plads i Bratislava. Sammenlagt ligger han nu nummer 15 af 35 løbere.



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



Nekrolog

Georg Nielsen sov stille ind i sit hjem den 14. april - 83 år gammel.

Georg var den længstlevende af klubbens stiftere og æresmedlemmer.

Han var blandt de 11 orienteringsinteresserede, som mødtes den 23. oktober 1946 på "Kroen i Krogen" og besluttede at stifte Danmarks første egentlige orienteringsklub. På forslag af netop Georg fik den navnet - "Pan".

Georg har været formand i klubben af flere omgange, har siddet i bestyrelsen i flere perioder og naturligvis taget del i de arrangementer som klubben gennem årene har haft, ligesom han har haft flere tillidsposter på kredsplan. Vi så ikke meget til Georg de seneste år, men han fulgte levende med i klubbens virke til det sidste, om end han kendte færre og færre.

I 1950 var han blandt de 7, som blev optaget i den samtidig nystiftede Midtjyllands Skovkarleklub. Her har han gennem alle årene siden da hvert eneste år deltaget i klubbens vinterblot. Dog rakte kræfterne ikke i vinteren 2003.

Han efterlader sig Jørgen Nielsen og Lis Dähli samt 4 børnebørn og 2 oldebørn.

Georg var en rigtig god ven og kammerat, som vi vil savne.

Æret være hans minde.

Mogens Nielsen



Thomas Hjerrild

Træningsplan

11/05	DT	Terræntur, lidt frisk tempo (1.20)
13/05*	LK	Bundtur
18/05	LK	Sti-LK, lidt friskere tempo (1.20)
20/05	OL	Kr. Him. løb
25/05	DT	3x15 min. DT (let terræn)
27/05	LK	Bundtur
01/06	DT	Terræntur, lidt frisk tempo (1.20)
03/06	DT	DT m. kort
08/06	OL	2x2,5 km O-teknik
10/06	LK	
15/06	LK	Sti-LK, lidt friskere tempo (1.20)
17/06	LK	Bundtur - udvid til 2 timer
22/06	DT	4x10 min. DT (let terræn)
24/06	LK	'2 timer+', roligt tempo
29/06	LK	Terræntur, lidt frisk tempo (1.20)

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

*) Her er der også **begynderkursus**. Mødetid kl. 17.30 på Silistria.

Der er træning tirsdag og torsdag i juli måned, men der er ikke planlagt noget, så det er op til de fremmødte, hvad der trænes.

Husk tilmelding til Kr. Him. løbet 20/5 via o-service.

Sten Ejning

Rådgivende Ingeniørfirma FRI A/S

Skolegade 7 B, 3. tv.

8000 Århus C

Tlf. 70 22 55 88

Løbskalender

Dato	Kat. Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
15/5	D Nørreskoven	SNAB	Jubilæumsløb	10/5
16/5	Dp Kibæk	Herning OK	Dansk Park Tour 1	
20/5	D Tranum	Nordjyske Skovkarle	NJM Stafet	10/5
20/5	D Marselis Nord	OK Pan Ungdom	Kr. Him. løb	12/5
22/5	Dp Hald Ege by	Viborg OK	Dansk Park Tour 2	
23/5	D Nystrup	Nordvest OK	Klitløb	13/5
29/5	Dp Karup Syd	Karup OK	Dansk Park Tour 3	
30/5	D Egekrattet	Randers OK	Divisionsmatch, 2. div.	20/5
6/6	D Højen	SNAB	Vejlestafet	28/5
13/6	D Marielund	KOK	Café-Noir stafet	2/6
13/6	Dp Mariager By	Mariager OK	Dansk Park Tour 4	
23-26/6	Ilulissat	IOG	Arctic Midnight Orienteering	
3-4/7	D Stensbæk/Haderslev Vest.	HTF	Vikingedysten	20/6
10-16/7	A1 Sjælland	EOC	Dansk 5-dages/EM	31/5
4-7/8	D Læsø	Viborg OK / DHK	Læsø 3-dages	1/6
8/8	A1 Kompedal	Karup OK	Divisionsmatch, 1. div.	

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.orienteeing.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.

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
12/5	Fløjstrup	1900	Moesgaard	
20/5	Marselisborg Nord	Ungdomsafdelingen	Ø for Friheden	Kr. Him. løb
26/5	Himmerig/Bærm.	Hauerslev/Møller Andersen	*)	
28-30/5				Klubtur
2/6	Risskov	1900	Vandrehjemmet	
9/6	Silk. Sønderkov	Silkeborg	Paradisvejen	Supertræningsløb
16/6	Vestereng	Signe, Randi, Tilo	Dansk Firmaidræt	
24/6	Storskoven	Anne og Kenneth	Silistria	Sankt Hans løb
30/6	Silk. Østerskov	Silkeborg	Østre Søbad	
7/7	Silk. Østerskov	Silkeborg	Østre Søbad	
14/7	Silk. Sønderkov	Silkeborg	Svejbæk Færgevej	
21/7	Silk. Nordskov	Silkeborg	Århusvej	
27/7	Nørlund/Herning	Herning	Isenvad/Ejstrupholmvej	

*) Ved deadline var mødestedet ikke klarlagt endnu. Hold øje med hjemmesiden for nærmere information.

Starttid: Kl. 18-18.30

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