



59 Pan-løbere var på en hyggelig klubbtur i Pinsen. Stedet var Åhus i Sverige - berømt for sine letløbte, men teknisk svære, indlandsklitter. Selv med 5 træninger var der også tid til hygge. Se side 14-18.

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

DM Klub	3
Nyt fra sekretariatet	4
Arrangementssiden	6
Kristi Himmelfartsløbet	7
PWT i Tjekket og Slovakiet	8
Udtagelser til EM og JWOC	10
FEMINA Kvindeløb 2005	11
Dansk Park Tour	12
Divisionsmatch	13
Klubtur til Åhus	14
Træningsplan	18
Løbskalenderen	19
Træningsløb	20

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
605	19/8 2004 DM Kort og Midgårdssormen EOC 2004 samt VM optakt Jysk-Fynsk mesterskab Sommerferieløb Divisionsmatch	27/8 2004
606	30/9 2004	8/10 2004
607	4/11 2004	13/11 2004
608	9/12 2004	18/12 2004

DM Klub

Skal man tage divisionsturneringen alvorligt?

Spørgsmålet er lidt provokerende, og burde nok nærmere være: »Hvem skal tage divisionsturneringen alvorligt?«. Skal det være eliten? Bredden? Eller begge? Umiddelbart vil man jo nok mene, at det bør være *alle*, der skal tage den alvorligt, men jeg kan godt forstå, hvis eliten har svært ved det.

Af de fire divisionsmatcher i 1. division i Nordkredsen i 2003 og 2004 har de tre ligget dårligt for eliten. 23/3 2003 var der divisionsmatch i Legind Bjerger - samtidig med at eliten var på træningslejr i Spanien. 25/4 2004 var der divisionsmatch i Dollerup Bakker - samtidig med at ca. 45 af kredsens bedste løbere var til Tiomila. Og den 8/8 2004 er der divisionsmatch i Kompedal Plantage - samtidig med at der er VM testløb i Sverige.

Selv om DOF/DIF bryster sig med at vi med DM Klub har et danmarksmesterskab for bredden, så virker det besynderligt, hvis man ligefrem *planlægger* med at eliten ikke kan deltage i divisionsturneringen. Det tror jeg dog heller ikke er tilfældet, men det vil være rart, hvis Konkurrenceudvalget arbejdede lidt sammen med Eliteudvalget om at undgå sammenfald af arrangementer, samt havde et øje på de store udenlandske begivenheder (Tiomila, Jukola, VM m.m.) når specielt 1. division planlægges.

/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

Nu er begynderkurset, og klubturen veloverstået og begge, må vi sige, med stor succes.

STM Sport sponserer kompasser

I forbindelse med begynderinstruktionen har STM Sport i Viby (den danske importør af silvaprodukter) sponsoreret 10 nye kompasser til klubben hvilket har været til stor nytte og glæde. Vi kan således nu tilbyde nye medlemmer at låne et kompas på de o-tekniske træninger i de første måneder af deres medlemskab. Alle klubbens kompasser findes i sekretariatsskabet i gangen på Silistria. De er dog ikke til hjemlån, men vi vil gerne opfordre arrangører af træningsløb til at tage kassen med, da det jo i særlig høj grad er ved træningsløbene, de nye har brug for at låne et kompas.

Som opfølgning på begynderkurset vil vi anbefale Silkeborgs uofficielle begyndermesterskaber i slutningen af august (se invitation andetsteds i bladet), hvor vi også vil opfordre 'gamle' medlemmer til at melde sig til C-løbet, så vi kan få en hyggelig dag sammen.

Klubtur

Klubturen, der i år gik til Åhus, forløb uden problemer og der var en meget høj hyggefaktor (du kan se en masse fine billeder fra turen på hjemmesiden under arrangementer). En af de ting der ofte blev nævnt som meget positivt var, at der i år ikke var så meget stress mellem løbene, og at vi fik aftensmad i god tid lørdag. Derfor har vi også allerede nu et forslag til hvordan vi næste år skal bevare dette og dermed tilgodese både dem, der gerne vil løbe



2 eller 3 gange om dagen, og dem, der synes at et løb må være nok, hvis der også skal være tid til hygge og løsgodis. Vi foreslår at vi tager til Åhusgården i pinsen igen, men fra fredag til mandag som udgangspunkt frem for fredag til søndag. Dette vil give mulighed for ligeså mange træninger, men med mere tid til hygge og turistaktiviteter. De 'obligatoriske' træninger vil foregå i skove væk fra klubhuset (d.v.s. introløb, 2 tekniske træninger samt stafetten). Dertil vil der være mulighed for afgang søndag for dem, der ikke kan blive hele pinsen, samt ekstra træninger i nærskoven for dem, der gerne vil løbe mere end et løb om dagen. Men det er selvfølgelig et oplæg, der skal diskuteres med de øvrige turarrangører.

Og så har vi sendt en bøn til Fjällräven teamet om, at de næste år lægger F.E.M. en anden weekend, end der hvor vi har klubtur...

”Rør dig 30 minutter om dagen”

Som led i sundhedsstyrelsens sundhedsuge deltog vi den 11. juni i ”inspiration til motion” arrangeret af Idrætssamvirket i Århus. Arrangementet er en god måde at profilere klubben på, men havde desværre ikke helt den lovede mediedækning. Samtidigt kom der en stor regnbyge kort før arrangementet, hvilket sandsynligvis medførte, at mange potentielle deltagere blev på sofaen. Til gengæld havde de fremmødte hjælpere fra OK Pan en hyggelig dag på vores stand med medbragte madpakker, grillpølser og hyggesnak. Der var også rig lejlighed til at besøge de øvrige stande, da vi selv kun havde 8 (otte!) besøgende i skoven, og således kan alle medhjælpere nu dokumentere imponerende lungefunktioner og kondital. Tak

til Saxo, Lisbeth N., Jane S., Alice & Karsten, Jan & Peter O., Klaus K., og Katrine for godt humør. Henriette 'klippe-klistrede' en planche om klubbens aktiviteter, vi brugte på vores stand. Den står nu på Silistria og kan tages med, når vi har behov for at reklamere for klubben. Vi vil dog gerne følge op på opfordringen fra sidste Pan-post om at kreative sjæle i klubben gerne må melde sig til at lave noget mere professionelt materiale om klubben. Vi har selv lavet noget, som kan bruges som udgangspunkt så du/I kommer ikke til at starte fra bunden i et sådan arbejde.

"Bogstavjagten"...

... er et sandsynligt navn for det arrangement vi laver i samarbejde med Crecea (tidligere Bedriftssundhedstjenesten). Konceptet, vi har udviklet, er baseret på brædspillet Scrabble og skal være med til at vise at skoven er for andre end 'kondi-nørder'. Løbet afholdes, som tidligere annonceret, den 8. september og er et pilotprojekt, der gerne skulle ende ud i et årligt tilbagevendende arrangement. På dagen skal vi bruge ca. 15 personer i mål samt muligvis 2x5 personer til at hjælpe med henholdsvis teltopstilling og nedtagning. De øvrige funktioner varetages af Crecea.

Voksenfastholdelse

Med de to ovennævnte arrangementer henvender vi os til en gruppe, vi sjældent får nye medlemmer fra. Derfor er det vigtigt at vi begynder at arbejde mod tilbud, der er rettet mod nye medlemmer, som enten er 60 år eller mere, eller folk, som normalt ikke dyrker så meget motion. Efterhånden er vi ved at få bygget et godt miljø op i både tirsdags/torsdagsgruppen og ungdomsgruppen, hvor indslusningen er begyndt at være mere effektiv, men vi har lidt sværere ved at fastholde dem, der ikke synes disse træninger er noget for dem. Og det er jo ikke fordi, vi ikke har andre tilbud i klubben. Derfor

vil vi gerne have en kontaktperson i de forskellige 'grupperinger', der eksisterer i klubben, d.v.s. panisterne, tirsdagspigerne, og torsdagsmændene, og samtidigt vil vi også gerne have forslag fra alle til, hvordan vi bliver bedre til at indsluse voksne begyndere i sporten.

Derudover har vi selv nogle forslag til, hvad der skal til for at skabe et bedre breddemiljø, for det er vel det, det i virkeligheden drejer sig om. Først og fremmest bør vi se på, hvordan vi kan få mere gang i træningsløbene og skabe en klub-/breddekultur omkring disse træninger. Samtidigt overvejer vi at kopiere de svenske 'tipspromenader'.

Tipspromenade

Vi er stadigvæk i idéfasen, men bygger på svenskernes koncept samt en idé udviklet under Smålandskavlen om at benytte Silistria som udgangspunkt for gåture i vinterperioden, hvor vi sælger kaffe, te, vafler etc. til forbipasserende, hvis vi vel og mærke kan få lov til dette. Ideen er at der laves en enkel bane, hvor der undervejs er spørgsmål der skal besvares og forhåbentlig med små præmier til dem, der har flest rigtige svar. Derudover kan medlemmer på skift stå for en 'kiosk' på Silistria for deltagerne og andre forbipasserende, hvor et evt. overskud kunne gå til at finansiere et antal gratis træningsløb for klubbens medlemmer. Men vi er åbne for forslag og kritik og arbejder videre med ideen.

Sponsorer

Ebbe har snakket med os om mulighederne for at finde en klubsponsor. Både Ebbe og vi selv har en del klubaktiviteter på programmet, og vi vil derfor gerne have henvendelser fra andre medlemmer, der vil indgå i en 'sponsorgruppe' og dermed kan varetage det videre arbejde. Der er ikke tale om at vi skal have folk til at stemme dørklokker, men målet er at vi

skal udvikle et koncept, der kunne tiltale virksomheder, d.v.s. hvad kan vi tilbyde af arrangementer, reklame, medie etc. Derudover skulle vi gerne snart finde den førnævnte klubsponsor, da Ebbe netop har fået et tilbud hjem på nye klubdragter (konkurrence og overtræksdragt/trainer), hvor en evt. klubsponsor kan tilbydes at få sit navn på. Men hvad kan vi tilbyde en klubsponsor og sponsorer i det hele taget, og hvilke konkrete ting vil vi gerne have støtte til?

Vi har nogle ideer. Har du også nogle ideer til sponsorarbejdet, eller er I nogle stykker, der tidligere har diskuteret emnet, hører vi gerne fra jer snarest på pan@orientering.dk, 86 13 23 80, eller når vi mødes på Silistria.



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktlinseinstitutet.dk

Mortensen & Beierholm

Statsautoriseret Revisionsaktieselskab

Guldsmedgade 3

Postbox 175

8100 Århus C

Tlf. 87 32 57 00

Arrangementssiden

Divisionsturnering 8/8 2004

Kompedal Plantage

I forårets divisionsmatch klarede klubben sig fremragende ved at vinde alle 3 matcher på trods af, at vi manglede en del løbere, som var til Tiomila. Vi skulle jo gerne gentage succesen i efterårets match, så vi kan deltage i divisionsfinalen. Derfor håber vi at se mange tilmeldinger (via o-service), så vi kan komme videre i turneringen. Sidste tilmelding er d. 30/7, så husk det nu, selvom det er sommer.

Til forårets divisionsmatch koordinerede arrangementsudvalget fælles kagespisning på stævnepladsen. Det viste sig at være en stor succes, og det skaber lidt sammenhold og hygge efter løbet. Derfor har vi tænkt os at gentage dette. Så hvis du har lyst til at bage en kage, bedes du kontakte Randi (se nedenstående).

Supplerende oplysninger kan fås hos Randi Scheel (tlf. 86 27 31 72 eller e-mail: rskh@stofanet.dk)

Kommende arrangementer

24. juni: Skt. Hans arrangement

8. august: Divisionsmatch i Kompedal

6. november: Klubfest på Silistria

11. december: Julehygge

Arrangementsudvalget

Randi Scheel rskh@stofanet.dk

Henriette Andersen cfs24743@vip.cybercity.dk

Trine Kristensen tk@markedsconsult.dk

Anne Skaug skaug@akh.aaa.dk

Caroline Andreasen CMA@STUDMED.au.dk



Jan Hauerslev

Kristi Himmelfartsløbet

Som det sig hør og bør havde løbere og ledere fra Pans ungdomsafdeling igen i år lavet et ægte C-løb med alt hvad dertil hører af opgaver. Og som der efterhånden er ligeså meget tradition for, var vejrguderne med os alle.

Træningsløbet var i år henlagt til Marselis Nord. Der var lagt nogle gode baner, stævnepladsen var fin og betjeningen var i top med hjemmebagte kager, slik og andet godt. Beregningen fungerede også fint og resultatet var på nettet inden vi nåede hjem.



Flot vejr, intim stævneplads, og hyggeligt løb. (Foto: Torben Utzon)

Alt i alt var det altså - som sædvanligt - et flot arrangement af ungdomsafdelingen. Men der var nu alligevel noget, der for vores familie, adskilte dette års arrangement fra de foregående års. For det første deltog både Marie og Victor som "officials". Og for det andet havde vi - udover os selv - tilmeldt "Hollænder 1" og "Hollænder 2" til løbet. Vi havde nemlig besøg af en hollandsk familie, som vi engang mødte på en blæsende campingplads i Pyrenæerne. Siden har vi besøgt dem i Heiloo og nu var det deres tur til at komme til Danmark. De havde hørt om vores interesse for orienteringsløb, men havde aldrig prøvet det selv. Så derfor havde vi besluttet, at det skulle

prøves til Kristi Himmelfartsløbet.

I god tid mødte vi derfor op og gik en tur med dem ind i skoven med kort og kompas. Det var det korteste begynderkursus, jeg har været med til at afholde! Birgit og Nadine (mor og datter) var de første som skulle starte. Ed og Gavin (far og søn) fulgte dog sammen med mig ud til den første post, så de kunne se, hvordan man klippede. Efter post 2 overlod jeg Birgit og Nadine til sig selv og fik startet Ed og Gavin. De piskede af sted til førsteposten - de havde jo allerede været dér...Ed var blevet menisk-opereret fire uger tidligere, men løb alt hvad remmer og knæ kunne holde.

Hanne var løbet inden hollænderne, og var kommet ind, da hollænderne kom i mål. De havde næsten ikke haft problemer og alle fire havde haft en rigtig god oplevelse. Ydermere viste det sig, at Nadine på 14, var den hurtigste pige i hendes klasse (hun var også den eneste...) og derfor fik præmie! Da præmieoverrækker Ingrid skulle råbe Nadine Gronert op, blev det næsten til "Nadine Grønært". Det blev der grinet og snakket meget om den dag.

Familien Gronert har nu planer om at få meldt sig ind i en hollandsk orienteringsklub. Måske har Kristi Himmelfartsløbet været med til at forøge antallet af hollandske orienteringsløbere - hvem ved?



Starten - meget plads var der ikke. (Foto: Torben Utzon).



PWT i Tjekkiet og Slovakiet

... og ishockey

Som påhæng til en engageret o-løber [Claus Bloch, red.], er det sommetider at man må ofre sig for kærligheden og bare følge med. Dette førte mig på en uforglemmelig tur til PWT'en.

Første rigtige stop var i Prostejov (Tjekkiet), hvor første PWT løb (3. afdeling) skulle løbes. Vi kørte målrettet mod byen, der ligger på den anden side af Prag. Da vi krydsede den tysk-tjekkiske grænse forsløg jeg, at jeg fandt kortet, så vi ikke kørte forkert, men Claus mente ikke det var nødvendigt. Han havde kørt turen 1000 gange før (eller der omkring). Vi kørte målrettet mod Prag. Pludselig gik det op for os, at vi ikke havde set nogle skilte mod Prag i et stykke tid, hvilket var lidt underligt. Vi fandt kortet frem, og fik bekræftet, at vi var på vej 8 som vi skulle være og blev enige om at tjekke bare ikke var så gode til at skilte. Vi kørte derfor målrettet af den vej vi var på og kørte og kørte..... Pludseligt: »Willkommen zu der Bundesrepublik Deutschland«. Herefter fandt vi kortet frem og fik bekræftet, at vi var på den vej, vi skulle være på, blot i den forkerte retning. Det var et bom der kostede os 2,5 timer og et par kroner ekstra i benzin.

3. afdeling - Prostejov

Da vi ankom til hotellet, hvor vi skulle bo, skulle der spises. Vi satte os sammen med Mats Haldin, Helen Bridle og en gut vi ikke kendte. Snakken gik lystigt om o-løb og på svensk, så det var svært for mig at følge med. Gutten vi ikke kendte, var en af Helens venner, der om muligt var endnu mere uvidende om o-løb end jeg! Vi blev enige om at mødes dagen efter i lobbyen og se løbet sammen. Han mente at øl og sport hang sammen, men vi blev dog enige

om at A: det var for tidligt på dagen til øl (vi skulle mødes 10.30) og B: Det var usportsligt.

Dagen efter mødtes vi som aftalt i lobbyen. Han sad med et smørret grin på og hev en pose øl frem. Han konstaterede tørt, at de var utroligt billige, KUN 5 SEK! Da jeg nu er dårlig til at sige nej, specielt til øl, endte vi med hver vores ½ liter øl i hånden under præsentationen af løberne og morede os kosteligt. Det svenske var ikke helt nemt at forstå, så vi snakkede vist nok forbi hinanden det meste af dagen...

Til denne historie skal lige tilføjes, at han ikke hedder "gut", men efter at have kendt ham i ½ døgn var det for flovt at spørge efter hans navn.



Marlene, gut og Helen (o.a.) på tribunen. (Foto: Claus Bloch)

Løbet var rigtigt spændende. Vi kunne følge løberne hele vejen rundt og var aldrig i tvivl om, hvordan det gik dem. Start, publikumspost og mål var på center-court som lå lige ved siden af hotellet. Her sad vi så og fulgte løbet. Claus løb et kanon løb og fik en fjerdeplads. Det var dog ikke lutter glæde fra min side. Den pokal som han fik er megagrim og hvis jeg kendte ham ret vil han have den i stuen. Jeg overvejede mange argumenter for, hvorfor jeg mente, den skulle glæmmes i Tjekkiet.





Claus med pokal efter 3. afdeling. (Foto: Marlene Tholstrup).

4. afdeling - Bratislava

Nu gik turen fra luksusomgivelserne i Prostejov mod Slovakiets hovedstad Bratislava, så forventningerne var høje.

Hotel Kiev viste sig dog at være stort og klamt! Alle pengene var brugt på lave en luksuriøs lobby. Værelser og gange var nærmest beklædt med gulvtæpper fra gulv til loft og sengene 10 cm høje og 180 cm lange, så intet var optimalt.

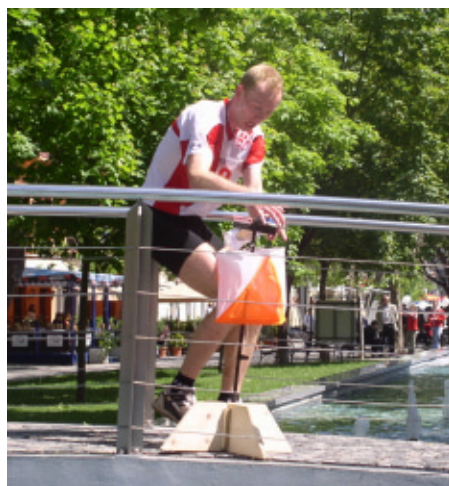
Det var også dagen hvor både Slovakiet og Sverige spillede semifinaler i ishockey. Slovakiet tabte som bekendt, men det stoppede ikke slovakkerne fra at feste, dog med en større kæp i øret. Vi fandt hurtigt en bar, hvorfra vi kunne følge kampen USA-Sverige. Baren var proppet med rygende, overvægtige og megastive slovakker, der alle heppede på USA, i håb om så at skulle møde Sverige i morgendagens kamp om 3. og 4. pladserne. Men de skulle blive klogere skulle de...

Ind på baren væltede 5 (mere eller mindre) svensktalende personer (os) med en mission om

at heppe Sverige i finalen. Inden længe svingede baren til lyden af "HEJA SVERIGE" sunget primært af slovakkerne! Aftenen sluttede dog tidligt da flertallet skulle være seriøse dagen efter. Gut og jeg var dog enige om at øllene smagte af flere, men vi traskede lydigt med hjem.

Dagen kom og den hårde sprint i centrum af Bratislava skulle stå. Dagen startede tidligt for mit vedkommende. Jeg skulle til stævnepladsen for at tage billeder af kvindernes start og publikumsopvarmningen. Sidstnævnte var det mest mindeværdige - et slovakisk country band skulle spille op til dans på engelsk. Billy Ray Cyrus bliver aldrig den samme efter den oplevelse.

Løbet var knap så publikumsvenligt denne gang. Faktisk skulle man løbe hurtigt for at se både start, publikumspost og målgang. Claus løb et okay løb og blev nummer 17. Dagens vinder var den største overraskelse. En ung og uprøvet slovak løb turen på fantom tid og lagde alle for sine fødder. Han var nok på dagen den lykkeligste mand i Slovakiet og kunne tage hvad der svare til mere end en gennemsnitlig månedsløn med hjem til sin familie.



Publikumsposten. (Foto: Marlene Tholstrup).

Efter løbet gik vi hen på en stor plads, hvor ishockeysemifinale og -finale skulle vises på storskærm. Først Slovakiet-USA. Kampen var vildt kedelig og endte 0-0 i den ordinære spilletid og selv efter forlænget spilletid. Nu stod den på straffeskud og USA trak sig ud af kampen som sejrherre. Under kampen var vi ikklædt slovakiske flag og blev hurtigt accepteret som "en af dem". Sveriges finalekamp var både spil- og resultatmæssigt heller ikke noget at skrive hjem om.



Ishockey på storskærm i centrum af Bratislava. (Foto: Claus Bloch)

Den sidste aften i Bratislava blev brugt i selskab med en god flok o-løbere. Det blev en yderst underholdende aften anført af Australieren David Brickhill-Jones (B.J.). Herefter var der lidt tid til os selv, langt væk fra o-løb og arbejde.

I løbet af seks dage fik vi kørt godt 3000 kilometer. Da mit knæ ikke tillod at køre bilen måtte underholdningen findes andet steds. Jeg lærte derfor (mere eller mindre) at bruge ikke bare kort, men også kompas. Så hvem ved måske bliver det mig der en dag nørder kort og stræktider!



EM udtagelse

Tre løbere fra OK Pan blev udtaget til landsholdet til EM 11-17/7 på Sjælland.

Yvonne Fjordside - sprint, mellem og lang

René Rokkjær - alle fire discipliner?

Claus Bloch - sprint og stafet?

Desuden blev Troels Nielsen, der internationalt løber for klubben, også udtaget. Til gengæld fandt Morten Fenger-Grøn, Martin Hansen og Jens-Knud Maarup ikke nåde for landstrænerens øje.

Udtagelserne har været udsat for en del diskussion pga. en annulleret bane til testløbene ved Sorø. Her blev den klassiske bane annulleret pga. en fejlplaceret post (dette er dog anket til DOFs Amatør- og Ordensudvalg).

Klubbens bestyrelse stiller sig da også undrende overfor hvilken udtagelsesmetode, der er benyttet og har bedt landstræneren om en uddybende forklaring.

Junior VM udtagelse

To af klubbens juniorløbere blev udtaget til Junior-VM i Polen.

Med en sejr på mellemdistancen og en tredjeplads blandt danskerne på den lange distance ved testløbene omkring Sorø blev *Ane Linde* udtaget.

På forhånd var *Christian Christensen* udtaget, idet han - efter samråd med juniorlandstræneren - valgte at stå over ved testløbene pga. en skade.

Held og lykke til jer alle!

FEMINA kvindeløb 2005

Der har været en del negative tilkendegivelser fra løbere såvel som klubmedlemmer på beslutningen om at flytte løbet til en tirsdag. Sammenholdt med det tidspres et sådan flyt vil medføre på dagen har vi ombestemt os. **Derfor vil femina-løbet fremover altid ligge på mors dag**, så det er nemt at huske og vi bevarer den hyggestemning, der er til løbet og som få af de andre løb kan levere i samme grad.

Vi har også evalueret årets arrangement og er enige om at flere ting skal ændres. Udadtil forløb alt godt i år men internt har der som tidligere nævnt været lidt problemer. For at undgå at komme i samme situation næste år, er vi allerede nu i gang med at uddelegere opgaver. Kunne du tænke dig at være med i planlægningen af næste års arrangement er det derfor nu du har muligheden for at få indflydelse. Funktionsopdelingen vil næste år se således ud:

Stævneleder/tovholder: ????

(med Claus B. som støttehjul det første år)

Materialeansvarlig: ????

Bemanding/forplejning: Sekretariatet

VIP/presse: Jan Overgaard

Fortrænings-ansvarlig: ????

Sekretariat (lønnen funktion): ????

Tilladelser: Claus Schmidt

Stævnepladsansvarlig/sponsorkontakt: ????

Væske: ????

Start: Claus Schmidt

Vejvisning/Ruteansvarlig: ??? (forhåbentlig i samarbejde m. hjemmeværnet)

T-shirt: ????

Præmier: ????

Mål/beregning: Michael KS

Startnumre (pakning, portosponsor): ????

Gaveposer: Kell Sønnichsen

Pakning af gaveposer: Ungdomsløbere med forældre + alle dem der ved hvor hyggeligt det er at være med.

Pakning af brystnumre, første udsending: Panisterne (det kan nemt gøres på en tirsdag formiddag)

Pakning af brystnumre, anden udsending: Klubbens TKC/KC løbere (både fuldtids og internationale løbere). Vi regner med at planlægge, i samråd med Thomas, en TKC/KC træning fra Silistria med pakning før og efter træningen.

Opstilling af stævneplads samt afvikling af løbet: ALLE

Vi regner med at holde det første møde efter sommerferien, så vi kan få gang i planlægningen og undgå unødigt stress for ansvarlige såvel som hjælpere. Derfor hører vi også gerne fra dig snarest muligt hvis du vil varetage en af de ovennævnte funktioner. Vi håber selvfølgelig at få byttet alle spørgsmålstejn ud med nye navne, så det kan blive en hyggelig og overkommelig opgave for alle. Henvendelse til pan@orientering.dk, 8613 2380, eller i klubben til en af ovennævnte.

Med venlig hilsen

Femina styregruppen





Dansk Park Tour 2004

Et af de nyeste skud på stammen af o-aktiviteter, Park Tour'en, er efterhånden ved at blive en tradition.

Når forår bliver til sommer drager en trofast skare af sprintinteresserede o-løbere mod vest for at udfordre sig selv og hinanden i supersprint i by, park og bynær skov.

Med 1 minuts interval sendes løberne ud i 2 heats på bedste motorløbsmaner.

Startrampen sikrer løberne et skub i ryggen i startøjeblikket og ud i et løbeunderlag der varierer fra mose og skov til baghaver og brosten. Forinden har løberne været inde i svære taktiske overvejelser om de traditionelle o-sko skal erstattes af almindelige løbesko. For stærkt skal det gå ud på distancer på 2,0 til 3,5 kilometer med kilometertider på ned til omkring 5 minutter. Bom er der ikke plads til, og nærlæsning af kortet er en by i Rusland.

Årets første løb var den 18. maj i Kibæk. Typisk Park Tour terræn med lige dele park, by og skov. I bedste Hubertusstil var sidsteposten anbragt i vandgraven, til stor fornøjelse for



Til et rigtigt sprint-løb hører en post i vandet - her i Kibæk.



Claus Bloch ved »vandposten« i Kibæk.

medløbere og modløbere. Dagen kronedes med en særlig succes for Panløberne, der generobrede "Uldkræmmeren", vandrepokalen til bedste udenbys klub.

Herefter gik Tour'en til Hald Ege den 22.maj. Terrænet var her mere for kratluskere end for tourløbere. En tæt nyudsprunget underskov og et forstørret 1:10.000-kort gjorde flere poster til yderst vanskelige bingoposter, der snød en del løbere.

Den 29. maj blev der igen løbet i traditionelt og velkendt terræn i Karup.

Slutopgøret i årets Park Tour var henlagt til Mariager. Vejret var i top og udsigten perfekt. Terrænet var præget af udsøgt kupering, såvel i by som i skov og perfekte baner. Specielt fik mange af løberne trukket de sidste tænder ud under et langt sejt opløb. Løbet satte et flot punktum for årets Park Tour løb og udover præmier for etapesejrene blev der høstet fine præmier for den samlede indsats i årets løb.

Park Tour'en er velegnet til såvel nybegyndere, rutinerede o-løbere og elite. Sammenlagt løber man hvad der svarer til klassisk distance, men i et noget hurtige tempo og man presses ud i at træffe hurtige vejvalg og i at følge dem. Pausen mellem de 2 heats giver rig mulighed for socialt samvær og diskussion af første etape og de foreløbige placeringer.

Dansk Park Tour var igen i år en stor o-løbs oplevelse, men desværre med et alt for lavt deltagerantal. Man kan spørge om Park Tour'en fortsat skal være for de få, der har prøvet det før, så vores anbefaling skal være - prøv den i 2005!

Sten Ejning

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

Divisionsmatch

8. august 2004 i Kompedal Plantage

Selv når eliten ikke er til stede har vi før vist, at vi godt kan klare os. Det skulle vi også gerne gøre denne gang!

Sæt derfor nu kryds i kalenderen den dag og tilmeld dig til løbet med det samme. Bemærk, at sidste frist for tilmelding er sikkert inden sommerferien er forbi!

Tilmelding sker gennem o-service (www.o-service.dk). Hvis du ikke har brugernavn dertil, så henvend dig til sekretariatet (pan@orientering.dk eller 2341 4204). Så vil de hjælpe med tilmeldingen.

Arrangementsudvalget har annonceret »hyggetur« i stil med sidste divisionsmatch. Det plejer at betyde noget med en masse kage...

Silkeborg Orienteringsklub indbyder til

Uofficielle Jyske Begyndermesterskaber i orienteringsløb

søndag d. 29. august 2004 i Silkeborg Sønderkov

Mesterskabet afholdes for alle løbere, som er indmeldt i en jysk orienteringsklub fra 1/1 2003 og frem. Mesterskabet foregår som en del af C-løbet, som afholdes samme dag. Mesterskabet afvikles for herrer på bane 5, som er en mellemsvær bane på 4,5-5,5 km og for damer på bane 6, som er en mellemsvær bane på 3,5-4,5 km.

For at tilmelde dig, skal du via o-service melde dig på bane 5, samtidigt med, at du skriver "Begyndermesterskaber" under punktet "bemærkninger til arrangør". Der konkurreres i en dame- og en herreklasse uden aldersopdeling.

Der vil være en lille præmie til den bedst placerede dame og herre.

Vi håber så mange begyndere som muligt vil tage kampen op med kortet, kompasset, o-skærmene, bakkerne, sig selv og hinanden søndag den 29. august 2004!



Klubtur 2004 til Åhus

Hvert år arrangeres der klubtur til et nyt og spændende sted i Sverige, hvor alle i alle aldre har mulighed for at prøve kræfter med de svenske terræner.

Turen gik denne gang til Åhus i den sydøstlige del af Sverige og masser af Pan'ere havde meldt deres ankomst til turen. I alt havde 59 store og små Pan'ere fundet vej til vandrehjemmet "Åhusgården" i Åhus små 300 km fra Århus.

Jeg har selv været på en uges træningslejr i Åhusområdet og syntes rigtigt godt om terrænerne. De er mest præget af indlandsklitter med små lavninger og høje med fin bund og god sigt. Det indbyder til at holde høj fart, men man kan let glemme, at man rent faktisk befinder sig i noget af det mest detaljerede terræn, hvor alt let kommer til at ligne hinanden. Teknik, teknik, teknik...

Allerede ved ankomsten fredag aften var der mulighed for at prøve kræfter med et af de svenske Åhus terræner, og mange benyttede også lejligheden til dette. Arrangørerne havde lavet program for hele weekenden - startende med et 3,9 km natløb ved ankomst på hyttekortet, Kronoskogen. Det var dejligt nemt at kunne komme ud og strække ben efter en lang biltur og komme lidt ind i den tekniske rytme.

Mens de fleste havde afgang fra Århus, ankom Martin Hansen og jeg fra Göteborg - næsten tids nok til at kunne benytte natbanen som dagsløb og besluttede at løbe sammen og

tage en post hver ad gangen. Vi havde ingen pandelampe, så vi skulle jo helst kunne nå at komme hjem inden det blev mørkt, meeen det var vel intet problem for os - vi havde jo begge løbet i terrænet på træningslejren i oktober måned, så det skulle ikke være noget problem... Men ak, vi kom hjem et godt stykke efter mørkets frembrud og med adskillige bom undervejs. Så meget for forhåndskendskab...jeg lignede et spørgsmålstegn op til flere gange.



Selv for garvede løbere kunne »Følg John« være en udfordring. Her er det Kenneth Skaug og Kent Lodberg. (Foto: Claus Bloch).

Lørdag formiddag startede med "Følg John" i Furuboda. Terrænet, som lå helt ud til østkysten, havde et meget detaljeret kurvebillede med mange åbne gule områder. Løberne skulle løbe ud i par med et kort hver.



Der var ingen smalle steder mht. forplejning efter træningen.

Løber A havde post 1-3-5 osv. tegnet ind mens løber B havde post 2-4-6 osv. Dermed skulle den ene løbe frem til post 1, mens den anden skulle finde ud af hvor han/hun var på kortet og så løbe videre til post 2 osv.

Men inden træningen kunne løbe i gang, mente adskillige "legeonkler" bestemt ikke at man kunne løbe ud i skoven uden hæsblæsende opvarmning, så med især Kim Rokkjær piskende frem og tilbage af den asfalterede parkeringsplads med hele børneflokken (og lidt voksne) i hælene, leverede legeonkel Numero Uno et iøjnefaldende oneman-fodboldsshow med lidt hjælp fra Rene, Kent L. m.fl. Hvis ingen fik varmen, så gjorde Kim da!

For nogle var det næsten første gang i nordisk terræn, så de "rutinerede" løbere var med til at skygge de "urutinerede". Jeg havde fornøjelsen af at skygge Vivi og Caroline (kæreste med ham legeonkel Kim). De gjorde det ganske godt og jeg vidste da hvor de var - det meste af tiden (betryggende at vide, ikke?)

Efter løbet var der, som til morgenmaden, ingen smalle steder, æbler og chokolade i form



Sidsel Overgaard spillede »Rundt-om-bordet«....
(Foto: Claus Bloch)

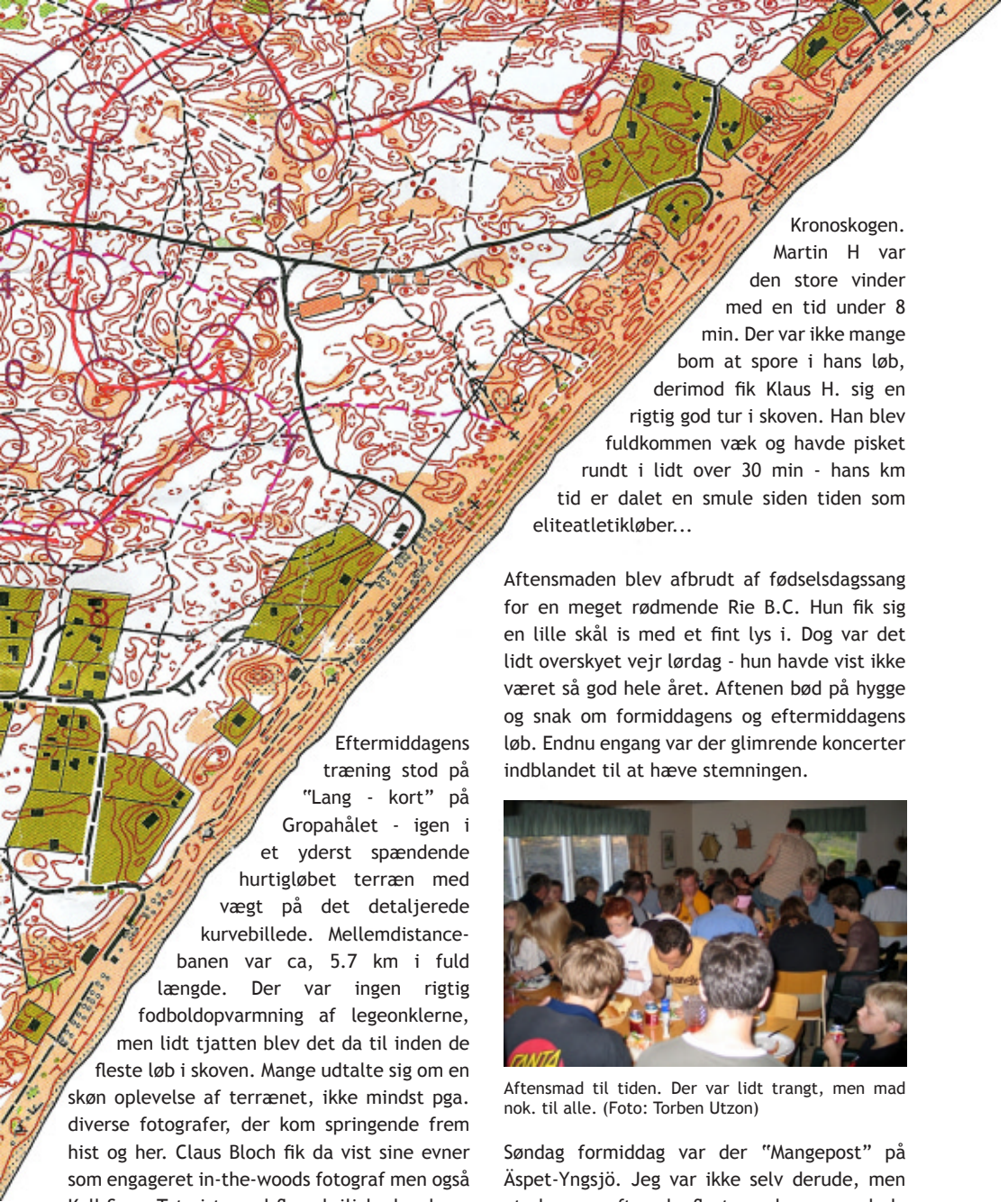
af Toblerone blev delt ud med rund hånd til stor glæde for alle. Imens var flere hovmodige badenymfer sprunget i havet - også jeg efter overtalelse. Det var en kold oplevelse. Men det gør stærk!

Efter formiddagens løb var der tid til lidt frokost og afslapning på vandrehjemmet, og mens de fleste hyggede sig, var der sød musik i spisestuen i form af velspillende klaverkoncerter anført i flere omgang af Kent L., Marie H. og Ingrid. Jeg tror sågar at der i løbet af dagen var en hel hær af violinister spillet for af Nicoline og Marie I.

Ellers var der glimrende faciliteter for alle, nogle spillede frisbee eller bordtennis, mens andre legede vildt på legepladsen (lille Søren Skaug blev vist torpederet af en gyngestyrer af et par ivrigt gyngende piger). Andre spillede fodbold - igen med flere forskellige legeonkler til rådighed for de mindre... hrm... jeg var også med.



Mens mor slappede af med en bog. Der var plads til andet end orienteringsløb.



Kronoskogen.
Martin H var den store vinder med en tid under 8 min. Der var ikke mange bom at spore i hans løb, derimod fik Klaus H. sig en rigtig god tur i skoven. Han blev fuldkommen væk og havde pisket rundt i lidt over 30 min - hans km tid er dalet en smule siden tiden som eliteatletikløber...

Aftensmaden blev afbrudt af fødselsdagssang for en meget rødme Rie B.C. Hun fik sig en lille skål is med et fint lys i. Dog var det lidt overskyet vejr lørdag - hun havde vist ikke været så god hele året. Aftenen bød på hygge og snak om formiddagens og eftermiddagens løb. Endnu engang var der glimrende koncerter indblandet til at hæve stemningen.

Eftermiddagens træning stod på "Lang - kort" på Gropahålet - igen i et yderst spændende hurtigløbet terræn med vægt på det detaljerede kurvebillede. Mellemdistancebanen var ca. 5.7 km i fuld længde. Der var ingen rigtig fodboldopvarmning af legeonklerne, men lidt tjatten blev det da til inden de fleste løb i skoven. Mange udtalte sig om en skøn oplevelse af terrænet, ikke mindst pga. diverse fotografier, der kom springende frem hist og her. Claus Bloch fik da vist sine evner som engageret in-the-woods fotograf men også Kell S. og Tut viste ved flere lejligheder deres digitale evner.



Aftensmad til tiden. Der var lidt trangt, men mad nok. til alle. (Foto: Torben Utzon)

Søndag formiddag var der "Mangepost" på Äspet-Yngsjö. Jeg var ikke selv derude, men at dømme efter de flestes udsagn og glade ansigter, så det ud til endnu engang at have været et rigtigt godt terræn. Og in-the-woods fotografierne har helt sikkert også gjort deres til at det blev en vellykket træning. Søndag var også en fødselsdags-dag denne gang var det

Tilbage på vandrehjemmet blev eftermiddagen, af mange, benyttet til at løbe "Flying Mile" - et 1,6 km sprint o-løb på hyttekortet



Sent på aftenen gav (resterne af) Fejlklip et par ekstranumre.

klubtræneren og en af klubturens arrangører, Thomas Hjerrilds, tur til at få fødselsdagssange, dog uden at rødme helt så meget. Thomas må i øvrigt have været en god dreng det meste af året, for søndagens vejr havde en del flere solglimt end lørdagens...

Klubstafet - årets største stafet

Frokosten og eftermiddag blev brugt til at lade op. Eftermiddagens stafetløb på hyttekortet skulle så småt til at løbes. Stafetholdene var blevet delt ind i par med en erfaren og en mindre erfaren løber. Begge skulle løbe to gange hver, begyndende med den erfarne i ægte stafetstart. Og der var dramatik fra start. Vi skulle klippe en startpost 10 m efter startbraget, så der var tryk på for at komme først. Undervejs var der større eller mindre gaflinger afhængig af løberens estimerede erfaring. Således skulle der være stor chance for spændende, tætte opgør. Og spændingen udeblev ikke. Forhånds favoritterne, Henrik Hinge og Marie Hauerslev

(nok Pans mest vindende stafetløber) stod med de største kort til at vinde årets klubstafetløb. Men opslugt af spændingen og ivrig efter at vinde årets største stafetløb, piskede Henrik ud på sin 2. tur den forkerte vej rundt?! Jaja, det kan jo godt være svært at tælle for nogle :-). Men også andre var blevet opslugt af spændingen og iveren, der præger alle de største stafetter. Blandt andet sprintede Ingrid hele skoven rundt, råbende at hun havde sprunget en post over. Men efter tætte opgør og spænding til det sidste, endte sejren med at gå til Marie Dybdal og Martin B. P. *[På trods, af at han sidste år lovede at udgå i år for at undgå at skrive om klubturen igen, red.]*



Klar...



Parat...



Start!

Efter løbet var det tid til at pakke, gøre rent og vende næsen hjemad efter en skøn og hyggelig tur ved den sydøstsvenske kyst. Tak til arrangementudvalgets Randi S. og Henriette J., samt René R., Thomas H., Tut og alle andre, der var med til at gøre turen så vellykket.



»Hvor var det egentlig, vi var henne?«. (Foto: Torben Utzon)



Torben Utzon på vej gennem det smukke terræn. (Foto: Claus Bloch)



Thomas Hjerrild

Træningsplan

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

Der er også træning tirsdag og torsdag i juli måned (frem til 5. august), men der bliver ikke planlagt noget, så det er op til de fremmødte, hvad der trænes.

Træning tirsdag og torsdag i august måned var ved bladets deadline endnu ikke planlagt. Hold øje med hjemmesiden for nærmere oplysninger.

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
3/7	D	Stråsø Øst	Holstebro OK	Nordic Meeting publ. løb	3/7
4/7	D	Stråsø / Sdr. Vosborg	Holstebro OK	Nordic Meeting publ. løb	4/7
4-7/8	D	Læsø	Viborg OK / DHK	Læsø 3-dages	1/6
8/8	A1	Kompedal	Karup OK	Divisionsmatch, 1. div.	
14/8	A1	Svinkløv Pl.	Aalborg OK	DM Kort, WRE, JRL, SRL	2/8
15/8	A2	Kollerup Pl.	Mariager OK	Midgårdsormen, SL	30/7
20/8	Dp	Juelsminde	Horsens OK	Elitesprint	11/8
21/8	Bs	Grund Skov	Horsens OK	JFM-stafet, SL	11/8
22/8	A2	Rosenvold Skov	Horsens OK	JFM-klassisk, SRL, JRL	11/8
28/8	D	Ålum	Randers OK	Jubilæumsløb	
29/8	C	Silkeborg Sønderkov	Silkeborg OK		19/8
5/9	C	Ørnbjerg Mølle	OK Pan	Divisionsmatch, 2. div.	
19/9	A1	Damsbo Skov	Fåborg OK	DM Klub	
25/9	A1	Haunstrup Plantage	Herning OK	DM Stafet, SL	
26/9	A1	Rønhøj/Oudrup	St. Binderup OK	DM Klassisk, WRE, SRL	

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.

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
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. Sønderskov	Silkeborg	Svejbæk Færgevej	
21/7	Silk. Nordskov	Silkeborg	Århusvej	
27/7	Nørlund/Herning	Herning	Isenvad/Ejstrupholmvej	
4/8	Storskoven	Staff, Esben, Ane, Mette Hj.	Ørnereden	
11/8	Fløjstrup	Finn S, Fie & Søren	P-plads midt i skoven	
18/8	Guldborgland	Viborg	A12 N for Frederiks	Supertræningsløb
25/8	Helgenæs	OK Djurs		
1/9	Møllerup	1900		

Starttid: Kl. 18-18.30

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

Baner: Normalt 4 stk.:

9 km svær

6 km svær

5 km mellemsvær

3 km let