



Pan på tur

En ny sæson står for døren og er så småt startet.

Læs om vinterlangdistance, skitur, Spring Cup, klubtur, Park World Tour, Nordjysk 2-dages, Tiomila-tur og alle de andre ture.

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		8627 5280
Formand	Sten Ejning, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg se@ejning-as.dk	8627 2289
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk (NB: Ny mail!)	8627 9229
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8613 2380
	Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com	2165 6687
Suppleanter	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk Line Iversen, Henrik Hinge	
Udvalg		8627 1383
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8612 4878
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8615 5228
Løbsudvalg	John V. Holm, john-holm@mail.tele.dk	8627 3978
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	
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 klubtøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg mogens-n@image.dk	8626 0313
Løbstilmelding 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

Bemærk: Tilmelding via o-service!

Indhold

Pan-Posten op i EU	3
Nyt fra sekretariatet	4
Park World Tour i Puglia	6
Arrangementssiden	11
Vintercup	12
Vinterlangdistance	14
Pan skitur	15
Nordjysk 2-dages	16
Klubtur i Pinsen	17
Tiomila	18
Kr. Him. løb	18
FEMINA Kvindeløb	19
Spring Cup	20
Nyt fra WOC 2006	21
Begynderkursus	22
Træningsplan	22
Åbne løb	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
603	6/5 2004 Tiomila, KUM, DM Lang, Påskeløb, Kvindeløb Foramtale af Klubtur Kr. Him. løb	15/5 2004
604	17/6 2004	26/6 2004
605	19/8 2004	27/8 2004
606	30/9 2004	8/10 2004

Pan-Posten op i EU

Portostøtte! For et halvt år siden kendte jeg slet ikke ordet. Men jeg er blevet klogere. Og klubben bliver fattigere.

Indtil 1/3 har den danske stat givet Post Danmark et bladtildskud til udsendelse af uge- og månedsblade samt tidsskrifter. Det betød at porto for et styk Pan-Post lå på godt 2 kr.

Men med Finanslov 2004 (§28.11.31. Bladtildskud) blev denne støtte ophævet, og afsenderne skulle selv til at betale. Det gav røre i andedammen. Med udsigt til både tre og firedobling af portoudgifterne for mange var der ingen ende på protesterne. Til sidst oprettedes under Biblioteksstyrelsen (bladtildskuddet lå under Færdselsstyrelsen!) en portostøtteordning (Lov 1214), som man kunne søge, hvis man opfyldte en række kriterier (sådan ca. 3 siders spørgeskema).

Da vores klubblad - efter min bedste overbevisning - opfylder betingelserne, har vi søgt om portostøtte. Vi har også modtaget besked om, at vores ansøgning er modtaget. Men længere er det altså ikke kommet. Lige bortset fra, at da der er tale om en national støtteordning, skal sagen for EU Kommissionen.

Og vi kan ikke få vores støtte, før den har behandlet sagen, så der går nok et par år...

/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



Pr. 1. marts har vi overtaget varetagelsen af OK Pan's sekretariat.

Hvem er vi?

Henriette Jørgensen (27) har været medlem af en o-klub siden hun var 12, men har dog været væk fra sporten i flere perioder pga. diverse udlandsophold. Nu er hun tilbage igen og satser hårdt på at være en del af den stærke bredde i dansk orientering og aspirant til en god tilskuerplads både ved EM2004 og WOC2006. Opnåede som sidsteårs-junior at blive udtaget til en enkelt landskamp, men har for længst fortrængt alt om placeringer.

René Rokkjær (29) har løbet siden han kunne komme med ud på en stævneplads og blev i starten, lidt modstridende, slæbt med til diverse løb af sine forældre. I junior-årene var det mest det sociale der trak og det var først som senior René bestemte sig for at satse på sporten. René har været på det danske seniorlandshold i en årrække og satser på en plads på holdet når der afholdes WOC i 2006 i Århus og selvfølgelig ved EM på Sjælland til sommer.

Vores ambition med at indgå i sekretariatsarbejdet er at opbygge og videreudvikle et godt breddemiljø i klubben. Der skal, i overensstemmelse med klubbens vision, primært fokuseres på at fastholde de personer der selv finder vej til klubben. Som en del af bredde- og fastholdelsesarbejdet indgår vi også i det genoprettede træningsudvalg sammen med Jørn Riis og Caroline Andreasen. Samtidigt vil vi arbejde med at udvikle sponsorsiden som indtægtskilde, med flere tilbud til disse sponsorer. Sammen med Ebbe Nielsen arbejder vi i øjeblikket på en plan for tilbud til virksomheder om afholdelse af arrangementer. Derudover har den første måned gået med omlægning af medlemslisten, udarbejdelse af procedurer ved henvendelse fra nye medlemmer samt videreudvikling af hjemmesiden.

Kommende aktiviteter

Da vi efterhånden har fået mange nye medlemmer der har udtrykt ønske om flere orienteringsløb, har vi valgt at øge udbudet af o-tekniske træninger, så alle har en mulighed for at få et kort med, hvis de har lyst. Fra og med tirsdag d. 30. marts vil der udover den fastlagte fællestræning tirsdag og torsdag være bane-forslag på faste poster, som alternativ til løbetræningen (med mindre der er o-teknik på programmet i forvejen)

Samtidigt tilbyder vi i foråret et begynderkursus til alle interesserede der selvfølgelig er gratis for klubbens medlemmer. Øvrige kan deltage i kurset for kr. 120 som fratrækkes ved evt. efterfølgende indmelding i klubben. Kurset er fordelt over 4 aftener i forbindelse med den ordinære træning og vil blive tilpasset den individuelle løbers niveau under et fællestema, f.eks. kurver, kompas mm.

Ajourføring af medlemslisten

Indmeldt

Nr.	Navn	Adresse	Telefon	År
2046	Ole Grevang	Flintemarken 85, 7190 Billund	75353354	1986
2047	Bjarke Refslund	Katrinevej 29, 7800 Skive		1981
2048	Anders Møller Sørensen	Hørhavevej 42C, 8270 Højbjerg	86277360	1993
2049	Jakob Gerlach Christensen	Tordenskjoldsgade 24, 4. th, 8200 Århus N		1978
2050	Michael Snerum Madsen	Østre Havevej 5, 8520 Lystrup	86742064	1971
2051	Thomas Simensen	Vestavej 3, 8270 Højbjerg	86147301	1997
2052	Anders Colding Thomsen	Risdalsvej 44, vær. 108, 8260 Viby J	82505740	1978
2053	Kristin Høydalsvik	Bronzealdervænget 10, st. 9 8210 Århus V		1982
2054	Irene Pilgaard	Holme Møllevej 24 B, 2. th, 8260 Viby J		1955
2055	Jens Dreisig Karlsmose	Lemmingvej 206, 8361 Hasselager	86286414	1962
2056	Elsebeth Dreisig Karlsmose	Lemmingvej 206, 8361 Hasselager	86286414	1964
2057	Marie Dreisig Karlsmose	Lemmingvej 206, 8361 Hasselager	86286414	1991
2058	Ida Dreisig Karlsmose	Lemmingvej 206, 8361 Hasselager	86286414	1996
2059	Emil Dreisig Karlsmose	Lemmingvej 206, 8361 Hasselager	86286414	2002
2060	Keld Juul Nielsen	Wilstersgade 34, 1TV, 8000 Århus C	21208007	1977

Udmeldt

2012	René Hedegaard Hansen
1640	Thomas P. Nielsen
1903	Henrik Markvardsen
9007	Erling Fenger-Grøn
1920	Steen Kirkegaard
2026	Miriam Nyrup Madsen
1250	Per Knudsen
2021	Nicolai Nielsen

Adresseændringer

2010	Nis Westphall Breddam	Gyldenløvesgade 3, 1tv., 8200 Århus N	29438769
1925	Brian Lund	Bøgebakken 21, Gjessø, 8600 Silkeborg	86848815
1342	Arne Førland-Larsen	Holme Parkvej 288, 8270 Højbjerg	
1943	Henriette Andersen	Kaj Munks Vej 4.tv, 8260 Viby J	
1996	Kristian Ørnsholt	Samsøgade 4, 3. th, 2100, Kbh. Ø.	
1714	Kim Rokkjær	Moltkesstrasse 25, 1.2, D-45128 Essen, Tyskland	
	Martin Bruhn Pedersen	Telefonsmøgen 8, 2., 8000 Århus C	86120883

Sten Ejning

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

Mortensen & Beierholm

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



PWT Puglia 2004

Årets Park World Tour løbsserie startede i år i det sydlige Italien. Undertegnede havde valgt at kombinere sin fødselsdag med deltagelse i touren, som dermed forventedes at byde på en masse godt vejr og gode resultater. Begge dele gik dog også i opfyldelse, men ikke lige på den måde og mængde som var håbet.

Park World Tour (bedre kendt som PWT) startede i 1996 som en vild idé - en worldcup i parkorientering. Dermed skulle o-løb ind i byerne, ind til folk og til mediernes opmærksomhed. Idéen og formålet med PWT er at øge interessen og viden om international o-løb, specielt i medierne og hos nye målgrupper, og at introducere o-løb i nye lande. PWT organisationen står primært som kontrollanter af de enkelte løb og ikke som arrangører. Det gør i stedet lokale o-klubber eller sågar det enkelte lands forbund.

PWT programmet for 2004 ser således ud:

9/3 Sant'Agata, ITA - kvalifikationsløb

- 1) 11/3 Ginosa, ITA
- 2) 13/3 Lecce, ITA
- 3) 8/5 Prostějov, CZE
- 4) 9/5 Bratislava, SVK
- 5) 6/11 Nagoya, JPN

(dog er det stadig lidt usikkert hvor og hvor mange løb som afvikles som finale i Asien)



Som regerende danmarksmester på sprint-distancen fik jeg en af landsholdspladserne til kvalifikationsløbet, så skiferien i Norge blev droppet for en uges løb i Italien. Lørdag d. 6/3 fløj jeg derfor til Stansted og lagde mig til at sove og læse lidt lektier... Ryan Air var billigste rejseform til regionen Puglias hovedstad, Bari, og da man kan flyve fra Århus via Stansted direkte til Bari, så skulle jeg selvfølgelig den vej. Eneste minus var, at Ryan Air fløj til Bari kl. 0715 søndag morgen og seneste fly fra Århus til Stansted var lørdag formiddag = 20 timers venten. Hvad gør en fattig studerende ikke for at spare penge?!

Søndag

Kl. 11.15 landede jeg i Bari Airport, men der var ingen arrangører til at hente mig. De (en italiensk guide - skoledreng - med svagt udviklet forståelse for engelsk, samt 3 militærfolk i en minibus) kom efter en times tid, men jeg skulle vente yderligere 3 timer på at to Sportident-folk også ankom. I mellemtiden var yderligere en militær minibus OG en stor bus kommet til lufthavnen for at køre os (3 pers.) til træningslejren i det nordlige Puglia. Snak om kommunikationsbrist! Men det blev værre i løbet af ugen...

Endelig efter en lang køretur ankom jeg så kl. 18 til hotellet. Thomas Jensen (herefter TJ - den anden danske deltager, som jeg skulle bo sammen med. En sjællænder!) var ude og træne, så jeg gik ned i den lokale by og købte pizza og straciatella-is til aftenmad.

Temperaturen var ca. 12C, så ikke helt is-vejr, men det gik.

Mandag

Model event (prøveløb) i gl. italiensk by med meget smalle og snævre gader. Thomas og jeg missede den officielle transport til træningen (den kørte til tiden!), men kom med en bus som skulle køre PWT-folkene til et møde med de lokale arrangører. Fra stedet med mødet kørte den store bus m. 2 militærmænd, 2 italienske guider samt TJ og jeg de 45 min. op til træningsbyen. Her trænede TJ og jeg så 40 min. og så kørte de os tilbage. Hvilket luksus, men vi var helt flove over at få denne særbehandling. Resten af dagen gik med at fede den og se film på TJs bærbare. Det var ikke vejr til andet, da regnen hamrede ned udenfor.

Tirsdag

PWT kvalifikationsløb. Bussen fra hotellet med alle løberne blev forsinket en time før afgang og kørte desuden en omvej til løbet i Sant'Agata. Derfor blev hele arrangementet rykket over 2 timer, men det gav ikke anledning til stress hos de rutinerede PWT-folk. Byen lå på en bjergtop 800 m.o.h. med en borg på toppen. Løbet var meget teknisk krævende pga. de små smalle gade/stræder/trapper og det fysiske var kun sekundært i dette løb. For undertegnede gik det godt. 8 fra hvert kvalifikationsheat gik videre og jeg blev nr. 3 i mit. Dermed var kvalifikationen hjemme og turens umiddelbare forventning opfyldt. TJ blev nr. 9 kun seks sek. fra kvalifikation.

Efter løbet var der udendørs buffet oppe i borggården. Det var rigtigt godt, lige indtil det begyndte at sne! 2,5 timers bustur senere og vi var tilbage på hotellet. Der var lige tid til en ekstra træning og en film inden vi gik i seng. De norske og finske løbere plus lidt flere valgte i stedet for at feste hele natten.



Sant'Agate - kvalifikationsløb

Onsdag

Køre til nyt hotel syd for Bari samt træning i "White Forest". Bussen skulle egentlig gå kl. 9, men et par finske løbere lå stadig og sov (surprise!), så der gik lige 1,5 time ekstra inden at vi kom afsted. Herefter kørte og kørte vi. Først ud til Castel del Monte, hvor pressen skulle tage et par billeder, bl.a. af den første kenyanske deltager i PWT. Han hed Peter Gitura og har løbet 2.11 på marathon! O-løb var dog ikke hans stærkeste side, men han havde det sjovt. Endelig skulle vi så køre ud til træningen i "White Forest". Denne var ikke specielt hvid, men til gengæld fik vi et sort/hvid 4-cm kort som de havde forstørret til 1:10.000. Altså intet rigtigt o-kort, men bare en løbetur i terræn med et kort, som man ikke kunne bruge til noget. For øvrigt var vi kun 6 personer som trænede her. Resten var taget med en anden bus direkte til det nye hotel.



Ginosola

Torsdag

1. PWT løb - Ginosola. Igen en regndag. Lige fra vi kørte fra hotellet til vi kom til Ginosola væltede det ned. Det gjorde så også, at starten, der lå i bunden af en kløft, var helt oversvømmet. Én bærbar var død og Sportident-folkene kæmpede en hård kamp mod vejret og de italienske arrangører, som kun havde stillet et lille hullet telt til rådighed. Løbet blev et af de sværeste i PWTs historie. I kløftens sider var der tusindvis af grotter og huler og et utal af ruiner - meget svær orientering. Desværre gik det ikke så godt for undertegnede. Jeg løb mig væk til post 2 og mistede ca. 6 min. (strækket var under 100m). Først ved post 4 kom jeg rigtigt igang og løb rigtigt godt herfra, men det hjalp jo lige lidt. Jeg blev nr. 26 og dermed 3. sidst (der var andre som også havde haft store problemer).

Jeg havde ikke fået en madpakke med og bussen kørte med det samme fra Ginosola til hotellet. Det hjalp heller ikke på sulten eller humøret at buschaufføren faredede vild og vi brugte en ekstra halv time på hjemturen. Efter en lang afreageringstræningstur i bjergene skulle snart jeg spise - troede jeg.

TJ var, ligesom jeg, ikke tilfreds med maden på hotellet og vi gik ud for at finde et lokalt pizzeria (de havde jo været overalt). Vi fandt hurtigt et skilt mod "La Siesta, pizzeria & restaurant" som vi så gik imod. Og vi gik og gik og så var der ikke længere skiltet mod pizzeriaet. Vi stod i et T-kryds på kanten af et mindre bjerg og de eneste lys vi kunne se var neden for bjerget i en større by. Korte joggeture ud af et par sideveje gav intet resultat så vi tog konsekvensen og nedstigningen til den store by (i luftlinie ca. 2km - vi fulgte dog vejen med hårnålsvingene. Kl. 20.30 kunne jeg endelig sætte mig til bords og konsumere en kæmpe

pizza og to halvliters fadbamser. Nøj, det var godt. Herefter var opstigningen ikke så slem, men vi sov rigtigt godt den nat.

Fredag

Nyt hotel, fødselsdag og o-konference. Igen kørte vi mod nyt hotel, dog kun 30 min. forsinket. På vejen dertil stoppede vi i Brindisi, hvor vi skulle deltage i en konference om o-løb. Pga. dårlige arbejdsforhold (fra det italienske forbund) nægtede vores guider dog at fungere som tolke til konferencen. Den eksterne tolk dukkede aldrig op, så efter at have lyttet til volapyk-italiensk fra tykke mænd i en time besluttede vi os for at stikke ud og træne. Bussen med vores ting var dog kørt væk, men vores guider fik heldigvis fat i den. Den ville komme igen om 15 min. fik vi at vide. Det var helt ok, for på denne dag var der selvfølgelig knap 20C og vi nød solen i mellemtiden.

Lidt over 1 time senere (= 15min italiensk tid) kom bussen, vi fik vores træningstøj og løb en tur i den pandekageflade by. Kl. 14 skulle der være en "short lunch". Vi (TJ og jeg) kom kl. 13.30 og nåede kun lige at få lidt mad. Konferencen var sluttet tidligere pga. aflysning af de engelske indlæg og de tykke mænd med magten havde næsten spist det hele. Nåh, men vi var jo vant til standarden og kun de løbere som kom kl. 14 fik ingen mad!

Herefter gik turen helt ned i Italiens hæl, 45 min. syd for Lecce til det sidste hotel. Undervejs stoppede vi i en lille by for at folk kunne hæve lidt penge. Det gav undertegnede mulighed for en svalende dukkert i Adriaterhavet.

Lørdag

2. PWT løb - Lecce - tilbage til den oprindelige PWT-ånd. Hurtigt, actionpræget, publikumsvenligt og forholdsvis let orientering. Med start og mål på et torv midt i den gamle bydel var alle forholdene umiddelbart optimale. For min



Lecce - 2. afdeling

del betød en smutter i banetrykningen dog en diskvalifikation. Jeg er rød/grøn farveblind og har normalt ikke problemer med at se det violette banepåtryk, men banekontrollen havde fejlet, trykket var blevet rødt og jeg kunne ikke se banen specielt godt. Faren er især stor ved to stræk som ligger i forlængelse af hinanden og det var på et sådant, at jeg kom til at springe den midterste post over. Surt show!

Efter løbet skulle der være mad i byens borg, men da det skulle være, var der ikke noget og vores guider vidste ingenting. Så hørte vi dog, at det var i et telt på torvet, men da vi kom derover så var det selvfølgelig ved at være slut med maden. Igen måtte de fleste løbere gå sulten til bussen, mens byens magthavere og de andre høje herrer sikkert var veltilfredse.

Om aftenen blev vi hentet på hotellet og kørt til den golfklub, hvor vi skulle have festbanquet. Alle steg ud og vi gik en tur omkring det mørke klubhus. Arrangørerne (det italienske forbund) havde igen glemt at informere både guider og militærchauffør om ændringer i programmet og vi skulle i stedet spise på en nærliggende (italienske mål) hotel. Vi ankom kl. 20 og myldrede ind i receptionen. Her blev de MEGET overraskede over at se os. De havde først fået at vide, at vi skulle komme kl. 21, så de var slet ikke klar. Nåh, men så kunne vi jo bare tage noget af den lovede velkomstdrink. Men nej - vi kunne få lov at købe drikkevarer i deres bar. Lettere utålmodige, sultne og irriterede

ventede vi så til kl. 20.45, hvor hotellet havde lovet at maden ville være klar. Det var den også, men de tykke herrer og deres unge koner var ikke dukket op, så vi måtte vente lidt (italiensk tid) endnu. En halv time senere stormede vi (under kraftig ledelse af Gunilla Svärd, kvindelig svensk landsholdsløber) de to hotelfolk som stod og blokerede trappen op mod restauranten.



Hvornår er der mad???

Gunilla og alle vi andre kom dog ikke længere end til dørene ind til madsalen, hvor 5 hotelfolk nu blokerede. Selvom det lyder voldsomt, så var det med en glimt i øjet, men vi VAR sultne! Chefen for hotellet sagde, at vi skulle vente yderligere 5 min, så alle 125 personer begyndte at tælle ned i kor på engelsk. Jo tættere tiden kom på 0, des rødere blev chefen og des mere pressede vores "leder" på. Gunilla blev lukket ind først (fordi hun ifølge chefen ikke var til at holde ud), og kort tid efter kom resten af os så ind. "De vigtige" personer dukkede op kl. 22, men de holdt ikke engang en tale eller noget, så vi kunne ikke rigtigt forstå, hvorfor vi havde ventet. Efter middagen (hvor der var nok mad til alle!) var der opstillet et mindre diskotek i hotellets foyer, hvor vi så skulle fyre den af til kl 02, troede vi. Kl. 01 lukkede og slukkede de og bussen gik kort efter tilbage til hotellet. Efter-fest blev der dog ikke noget af, da alle løbere var helt smadret.

Søndag

Gik stort set som sidste lørdag/søndag, dog tog alt kun ¼ tid. Vi (næsten alle løbere) skulle flyve kl. 11.40 og arrangørerne havde sagt at bussen ville afgå kl. 08. Med tanke på den

italienske tid, buskørslen og de 200 km som der var op til Bari, så fik TJ og jeg i stedet et lift af et par af de svenske løbere som var kørende i lejebil. Det viste sig dog, at vi godt kunne have nået det med bussen. Den var allerede kørt fra hotellet kl 0830(!) og kun brugt omkring 2,5 timer på turen. 3 timer i fly, 5 timer i Stansted og yderligere 1 time i fly senere dvs. kl. 22 var jeg tilbage i Tirstrup, hvor kæresten og familien ventede.

Jeg havde selvfølgelig håbet på at levere nogle bedre resultater i de to finaleløb i Italien, men jeg er alligevel godt tilfreds. Jeg fik prøvet at være med, løbe mod de bedste og jeg løb godt i kvalifikationen. Derudover havde jeg det rigtigt hyggeligt med de andre løbere, hvoraf jeg kendte mange i forvejen.

Flere af de meget rutinerede PWT-løbere betegnede ugen i Italien for det værste de nogensinde havde været med om. Løbene var langt fra de generelle PWT-standarder og hele det organisatoriske kørte ufatteligt trægt. I de 8 dage kørte jeg i gennemsnit i bus i 3,5 timer hver dag..! Det var ikke PWT-organisationen som fejlede, de gjorde alt hvad de kunne for at få det hele til at køre. De italienske arrangører (specielt en vis Gabriele som tilhører det italienske forbund, nu er I advaret) derimod har ikke meget at være stolte af. Dog kan jeg bare igen sige, at det var en oplevelse som vil blive husket og også mindet tilbage på med glæde. Jeg håber meget, at jeg får mulighed for at tage til Tjekkiet/Slovakiet og deltage i de næste PWT-løb, men det vil tiden jo vise.



Arrangementssiden

Divisionsturnering 25/4 2004

i Dollerup Bakker

Så er det atter ved at være tid til årets divisionsturnering. For dem der ikke ved hvad divisionsturneringen er, så er det et danmarksmesterskab for klubhold.

Som noget nyt har vi I arrangementsudvalget besluttet os for at gøre lidt ekstra for at få sat så godt et hold som muligt og vil i den anledning også stå for koordineringen af noget kaffe, kage... hygge efter løbet.

For at stille et godt hold kræver det at alle mand kommer ud af de varme stuer. Det gælder både de gode (løbet falder desværre samtidig med Tiomila), de øvede, begyndere, ungdomsløbere osv.

Hvis du har lyst til at deltage men måske er i tvivl om noget, er du meget velkommen til at kontakte os I arrangementsudvalget.

Potentielle kaffebryggere og kagebagere er ligeledes velkomne til at melde sig til undertegnede.

Håber at se mange tilmeldinger (via o-service), så vi kan komme videre I turneringen.

Supplerende oplysninger kan fås hos Henriette A (finderup@email.dk, 86143983/28941153) og Anne Skaug (skaug@akh.aaa.dk, 86277670)

Arrangementsudvalget

Randi Scheel	rskh@stofanet.dk
Henriette Andersen	cfs24743@vip.cybercity.dk
Henriette Jørgensen	pan@orientering.dk
Trine Kristensen	tk@markedsconsult.dk
Anne Skaug	skaug@akh.aaa.dk

Kommende arrangementer

25. april: Divisionsturnering i Dollerup Bakker

9. maj: Femina kvindeløb i mindeparken

Vi har brug for mange hjælpere på denne dag! og der vil lige som sidste år være sandwich, sodavand, øl og kage til alle medhjælpere.

Vi ses til endnu en hyggelig dag i skoven sammen med alle dine klubkammerater.

28.-30. maj: Klubtur i Sydsverige

24. juni: Skt. Hans arrangement på Silistria

6. november: Klubfest på Silistria

11. december: Julehygge



Hædersbevisninger til OK Pan medlemmer

Flemming Nørgaard blev på DOFs repræsentantskabsmøde i starten af marts udnævnt til forbundets femte æres-medlem - og det eneste, der ikke har været formand for DOF. Begrundelsen var hans store arbejde for korttegningen - ikke mindst som medlem af kortudvalget gennem 36 år.

På samme repræsentantskabsmøde blev Årets Kort afsløret, og det blev - med en stor margin - Frijsenborg tegnet af Frank Linde og Kurt Lyndgård.

Et stort tillykke til jer!



Henrik Hinge

Det blev endnu en spændende dyst i dette års vintercup, idet der inden finalerunden var flere forskellige personer som kunne løbe med sejren af den samlede vintercup.

Ligesom de andre år havde hver person fået tildelt et handicap, som blev justeret undervejs alt efter hvordan man løb.

Der var både Claus Bloch, Martin Jensen, Katrine Olesen, Kurt Lynggaard og undertegnede, men hvem var den skarpeste når de virkelig gjaldt? Hvem kunne holde nerverne i ro og køre sikkert hjem?

Der har i alt været 69 deltagere, som har deltaget i de forskellige vintercup'er, hvilket er rekord. Det er meget positivt at så mange har haft lyst til at deltage i dysten både for arrangører, men også for deltagere.

I år var der flere, der brugte en del krudt på at køre på hinanden inden løbene, hvilket gav gode resultater for nogle. Jeg kan i hvert fald



Ivrig diskussion efter løb i Hans Broges Bakker. (Foto: Torben Utzon)



Henrik H ved skifte på park sprint. Han glemte vist en post eller tre??? (Foto: Torben Utzon)

ikke helt se mig undtaget for at glemme en post eller tre!!

Sådan kan det gå, men livet går videre (selvom det kan være svært). Var dog ikke i så godt humør den aften, hvilket så gik ud over de nærmeste.

Så var der jo også lige disse dejlige nye terræner "Engdalskolen" og "Kan du huske Ikea". Ikke fordi det var nogle store løb, udelukkende set fra min egen præstation og formåen, som var noget under standard.

For løbene var der helt sikkert ikke noget i vejen med. Det var også her Michael Snerum løb af med sin første sejr hvilket må være en sød og dejlig fornemmelse sådan at slå alle. Tillykke med det.

Så der blev i de 9 afdelinger fundet 9 forskellige vindere, hvilket jo er meget fint. Det viser da, at alle kan være med. (Men det gælder jo om at være med og ikke vinde)

Vinderne blev i kronologisk rækkefølge Kent L, Claus B, Randi S, Jan O, Caroline A, Flemming N, Michael S, Morten FG og Mona N.

Men alt i alt en god vintercup sæson, som forhåbentlig bliver bedre med et stigende handicap gående mod 100%.

Hatten af for de "gamle" garvede som trods en nedadgående form alligevel slår os nye "unge" håbefulde og lidt for ivrige løbere.

Glæder mig til næste sæson, det kan kun gå for langsomt. Ses vi? Ja, det tror jeg nok, vi gør....



Klar til start ved finalen fra Silistria. (Foto: Torben Utzon)



Eftersnak efter finalen. "Hvad gik der galt synes de at tænke". (Foto: Torben Utzon)

Slutstilling (Top 40)

1	Henrik Hinge	279
1	Claus Bloch	279
3	Katrine Olesen	270
4	Kurt Lyndgaard	259
5	Martin Jensen	253
6	Finn Simensen	245
7	Morten Fenger-Grøn	242
8	Martin B. Pedersen	233
9	Kell Sønnichsen	229
10	Jesper Holst	225
11	Randi Scheel	220
12	Kent Lodberg	217
13	Henrik Andersen	216
14	Michael K. Sørensen	213
15	Nis W. Breddam	210
16	Morten Pedersen	207
17	Christian D. Pedersen	204
18	Troels Nielsen	195
19	Torben Utzon	193
20	Peter Overgaard	192
21	Jan Overgaard	189
22	Mona Nørgaard	180
23	John Holm	178
24	Thomas Nørgaard	170
25	Line Iversen	166
26	Flemming Nørgaard	161
27	Thomas Hjerrild	160
28	Ebbe Nielsen	148
29	Rie Baun Christensen	144
30	Hans Vendelbjerg	142
31	Michael Snerum	137
32	Lasse Svenningsen	127
33	Tina Petersen	122
34	Caroline Andreasen	119
35	Lars Morså	107
36	Kim Rokkjær	103
37	Henriette Jørgensen	95
38	Torbjørn Gasbjerg	90
39	Mette Kornvig	87
39	Alex Ottesen	87



Kell Sønnichsen

Vinterlangdistance

I bund og grund er det jo lidt perverst. At holde *langdistanceløb* om vinteren. Kan man forestille sig at koble to mere ubehagelige størrelser?

Ikke desto mindre er der ofte 100-200 til start hver gang Nordkredsens Træningsudvalg kalder til vinterlangdistance fire søndage i januar/februar måned. Det siger noget om lysten til at prøve formen af efter at sæsonen sluttede 2-3 måneder tidligere.

Selv »nøjedes« jeg med at deltage i to af de fire afdelinger. Den ene var i Silkeborg Sønderskov, og det er jo ikke helt ukendt - omend temmelig kuperet - terræn. En god gang sne i skoven og frostvejr gav dog en ekstra dimension. Uden at have fulgtes ad undervejs viste det sig at jeg endte sammen med førergruppen (på 16 km - jeg er jo blevet ældre...) ved sidste posten. Jeg kunne dog ikke helt holde tempo hjem til mål og måtte »nøjjes« med en 2. plads. På de øvrige baner endte der Pan-løbere i toppen: Torben Utzon på 10 km, René og Ebbe jogglede 12 km rundt med 12 min. margin og Thierry Matthey (han er godt nok fra OL Gular, men havde trænet fra Silistria et par gange, så han tæller vel også med?) snød »de unge fløse« på 20 km.



Ikke alle poster var lige nemme at finde. Kvaliteten af kurvetegningen og kopieringen havde dog også sin del af skylden.



På vej til start i Fejsø/Thorsted Plantage. (Foto: Torben Utzon)

Andet løb var i Fejsø/Thorsted, og hvad det manglede i kupering i forhold til Silkeborg havde det i ukendthed. Der har vist ikke været o-løb der tidligere. Vejrmedlingen lovede lidt regn og evt. slud/sne, men ikke nok til at få alarmklokkerne til at ringe, så afsted mod Vestjylland gik det på sommerdæk. Indtil Ørnhøj. Meteorologerne havde ikke forudset, at al den sne, der skulle falde over Danmark lige skulle vælge Thorsted som centrum. Resultatet var 20-30 cm tung tøsne, og det er sjældent, jeg ellers er glad for at ligge bag en traktor med dobbelthjul. Andre kørte fast.

Kort efter start kom vi alle gennem et hedestykke, og man kunne høre et kollektivt suk gå gennem forsamlingen. Det var *meget* hårdt at løbe i 20 cm sne på en lynghede. Mere positivt var det, at orienteringen blev noget nemmere, når andre havde trampet sporet foran, hvilket typisk 10 og 12 km ruterne gjorde på de sidste poster. Det betød også, at alle vinderne kom i mål indenfor 20 min!



Kell Sønnichsen

Pan skitur

En lidt skjult aktivitet i OK Pan er den årlige skitur til Kvitåvatn i uge 9. I år var jeg heldig nok til at få sneget mig ind på en plads og kunne komme med til både ski-orientering og langrendskonkurrence.

Det var ikke helt uden betænkeligheder, at jeg tog på skitur. Jeg har *aldrig* haft et par brædder under fødderne før, så det kunne vel ikke gå andet end galt? På den anden side, hvor svært kan det være?

Det gik ikke (ret meget) galt, og det kan være meget svært! Heldigvis tog John Holm mig »i hånden« og gav mig nogle tips og tricks. Og der var også begynderkursus, så jeg kunne få det lært »rigtigt«. Men fra teori til praksis er der jo et stykke vej, som det jo også gælder i orienteringsløb. Der er kun en vej frem: træning og atter træning. Så det blev til godt 100 km løjpe i løbet af ugen.

Som afveksling var der jo lige et ski-orienteringsløb. Knud Sørensen havde lavet et mangepostløb med fast tidsgrænse og samlet start. Jeg kunne hurtigt konkludere, at det ikke er nemt at holde styr på et lamineret kort og



Skiorientering med løjperne tegnet ind på et normalt o-kort. Det var en udpræget fordel at bruge løjperne - også selvom man skulle store omveje. Den direkte vej fra post 17 til 14 var i hvert fald ikke et hit.



Knud Sørensen har lige sat de sidste poster ud, og er på vej hjem mellem hytterne på Kvitåvatn.



Senere tager han imod i mål. (Foto: Børge Helmer)

to skistave uden at have et par sikkerhedsnåle til hjælp! Dette hint er hermed givet videre. Det havde også en indflydelse på resultatet, som vi ikke snakker mere om.

Den anden afveksling var langrendskonkurrencen. Den var så vigtig at andre havde specielle ski til det. Jeg troede, at et par ski var nok, men jeg blev klogere. For jeg er da *helt* sikker på, at det var ski og smøring, der gjorde, at de fleste af tirsdagspigerne åd mig råt.

Men der var da også tid til nogle flotte ture på de røde løjper med udsigt til Gausta, Rjukan og Hardangervidda.

Jeg vil ikke afvise, at jeg kunne finde på at tage på skitur igen...



Torbjørn Gasbjerg

Nordjysk 2-dages

Det lunefulde danske forårsvejr er ikke altid så samarbejdsvilligt, lige meget hvor meget man prøver at skabe en rigtig forårsagtig stemning.

Vi, en lille broget flok Pan-løbere, havde i weekenden den 14-15. marts allieret os med et sommerhus, Pan-bussen, et par forårsstrøgede sæt løbetøj og så lige en røvfuld pandekager. Så stod den ellers på to dages o-løb og sommerhushygge. Da vi fredag aften havde fundet sommerhuset, grinet en halv times tid over at det lå på Bentesvej, var temperaturen i huset også ved at snige sig op over frysepunktet (takket værre Lasse Staffs utrolige kendskab til brændeovne). Og i løbet af endnu et par timer og en mængde pandekager med Nutella, kunne vi faktisk smide den yderste dynejakke. Men så var klokken også blevet mange. Og da jeg formentlig havde fået tillusket mig den seng, hvor Flemming Povlsen ifølge Tut, en gang havde sovet var jeg ikke sidst til at hoppe i kanen.



Før Lasses kendskab til brændeovne udfoldede sig forsøgte Mette og Torbjørn at få gang i den.

Dagen efter vågnede vi op til en flot morgen med snevej, storm og nul grader. Så der var høj stemning på vej til stævnepladsen i Ålum. På stævnepladsen var det hovedsageligt nærrige nordmænd, der lige skulle have en 3-4 par

o-sko, samt andre meget fanatiske o-løbere som turde snige sig rundt. Vi andre blev pænt i bilerne, for at holde legemstemperaturen nogenlunde stabil inden vi skulle i skoven.



Lørdag i Ålbæk plantage...

Banerne var efter min opfattelse gode, men dette blev hurtigt overskygget af vejret, som gjorde at man hellere ville tage et vejvalg gennem en god tæthed 2'er end komme ud i åben modvind. Alle kom dog hjem fra skoven uden væsentlige forfrysninger, men hyggen på stævnepladsen var meget sparsom. Dette blev revancheret om aftenen i sommerhuset, hvor tiden blev fordrevet med grævlingespil, "fodboldeksamenslæsning", nørdrning af dagens baner samt et hæsbælende spil puslespil, som først blev afsluttet godt ud på natten.



Men den følgende dag kunne vi jo også snue det meste af formiddagen, da Sofie som først startende, jo først skulle i skoven kl. 07.57. Denne dag viste forårsvejret sig endnu engang at være lunefuldt og det valgte at blive en rigtig flot dag med stille vejr og høj sol. Så stævnepladsen i Tværsted Plantage var fyldt med forårsfriske o-løber, der efter løbet snakkede og nød forårssolen. Så bortset fra et par enkelte lidt tvivlsomme poster på nogle af dagens baner, var det en rigtig god dag i skoven, som gav os den forårsdebut som vi havde håbet på.

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 klitterræn 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 når 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.



Tiomila - Kollmården

Pan har i år tilmeldt 3 damehold + 3 herrehold til Tiomila-stafetten (24-25/4 2004), hvilket betyder at 45 løbere fra klubben gerne skulle være klar på startstregen i den sidste weekend af april.

Der bliver en del nyheder i år. For det første har vi bestilt et opstillet telt på stævnepladsen med plads til 30-50 personer. I teltet er der borde + en del stole, hvilket burde gøre det væsentligt lettere at indtage måltider under Tiomila-døgnet (de, der tidligere har været med til Tiomila, ved, hvad jeg mener....). I øvrigt har Jan O. lovet at tage med som "madmor".

Udover dette telt medtager vi også klubbens hvide beregnetelt, og endelig er der selvfølgelig også bestilt et par af de legendariske militærtelte. I dagene før selve stafetten har vi lejet en hytte, der ligger ca. 25-30 km fra stævnepladsen. Her vil der blive arrangeret Tiomila-relevante træninger.

En nyhed som arrangørerne gør meget ud af er TV-produktionen på en storskærm på stævnepladsen. I år vil produktionen være som et langt TV-program med en programvært. Der vil også blive vist 3-dimensionale o-kort med udvalgte stræk fra stafetten! Der skulle også være gjort meget mere ud af grafik og skilte på storskærmen. Programmet vil kunne følges på skærme i restaurant-teltet hele Tiomiladøgnet.

De løbere der har tilmeldt sig til turen vil snarest muligt efter påske modtage nærmere information om bilhold, program, afgangstidspunkt mm. I øvrigt er der stadig et par ledige pladser både hos herrerne og damerne - henvendelse til Thomas Hjerrild eller Torben Utzon.

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/>

FEMINA kvindeløb 2004

Hjælpere til FEMINA Kvindeløb

Meld dig og din familie til nu!

Kvindeløbet er et af klubben største økonomiske aktiver og har stor betydning for de muligheder, vi har for at tilbyde gode arrangementer for alle i klubben - både eliteløberne, "motionisterne" og ungdomsafdelingen. Det er derfor vigtigt, at vi er i stand til at holde høj kvalitet på afviklingen af løbet så vi bevarer denne indtægtskilde. Til dette skal vi bruge hjælpere, **mange hjælpere**.

Vi har brug for din hjælp til:

- Pakning af startnumre **tirsdag d. 27. april kl. 16** og efter træning på Silistria
- Pakning af gaveposer **lørdag d. 1. maj kl. 10-14** på UNI-C, Olof Palmes Allé 38
- Opstilling af stævneplads **lørdag d. 8. maj kl. 15-20** i Mindeparken (min. 20 pers.)
- Afvikling af kvindeløbet **søndag d. 9. maj kl. 8-15** i Mindeparken (60 personer!)

Arrangementsudvalget sørger for forplejningen, så ingen sulter eller tørster!

I alt er der behov for over 100 hjælpere fordelt på de 7 dage, så det er vigtigt at alle Panere - gerne med familie - tager en tjans. Ud over at bidrage med et vigtigt stykke arbejde, får du forhåbentlig en hyggelig dag. Send en mail til pan@orientering.dk eller ring på 23 41 42 04, hvis du ikke allerede har tilmeldt dig på listen på Silistria. Du må meget gerne hjælpe 7ere af dagene.

Husk også at tage brochure med til din arbejdsplads, venner, familie m.m. Brochurerne ligger i den gamle stue på Silistria, hvor der også hænger en seddel, så du kan se hvor der er lagt brochure i forvejen.

Vi regner med at de piger/kvinder der hjælper på dagen får mulighed for at deltage gratis i løbet i startgruppe 2. Dette afhænger dog af hvor mange hjælpere der tilmelder sig, men det kan godt lade sig gøre at kombinere en løbetur med at hjælpe. Derfor, meld ud i god tid, så vi kan planlægge dagen uden at få problemer med underbemanding. Er du pige/kvinde så sig også om du ønsker at løbe med.

Med venlig hilsen

Femina styregruppen



Spring Cup

I weekenden blev Danmarks største orienteringsstævne, Spring Cup, afholdt for 14. år i træk. 36 løbere fra Pan havde tilmeldt sig, hvilket er ny rekord og faktisk gjorde Pan til den største klub der var tilmeldt!

Desværre måtte 2 af klubbens bedste bud på topplaceringer melde fra allerede inden weekenden (Morten Fenger (skadet) og René Rokkjær (syg)).

Det hele startede fredag aften med natsprint i Nyrup Hegn, hvor 12 Pan-løbere stillede til start. De bedste resultater blev opnået af klubbens ungdomstrænere Morten P. (11. plads i H21A med 56 startende) og Torbjørn Gasbjerg (18. plads i H21E med knap 100 startende).

Lørdag blev der løbet klassisk i Rude Skov og her lykkedes det med en imponerende præstation for Ane Linde at vinde D17-18E. Ane startede som nr. 6 i startfeltet på 85 løbere, så der var en lang ventetid i mål før sejren var sikret. Og så har jeg endda ikke nævnt den ventetid som familie og venner der gerne ville hylde Ane ved præmieoverrækkelsen blev udsat for. Klokkeren var 15.00 før præmiechecken på 1500 kr var i hus - da havde Ane været i mål i over 4 timer....

I H21E blev Jens Knud Maarup bedste Pan'er som nr. 43, 5.14 min. efter vinderen Mats Haldin fra Halden i Norge. Claus Bloch blev nr. 53, 28 sek efter Jens (der var 180 deltagere i klassen).

I D21E blev Gry Johannsen bedste Pan-løber med en placering som nr. 101 blandt de knap 200 tilmeldte. Gry var 14.40 min efter vinderen Jenny Johansson fra Ulricehamns OK.

I H19-20E klassen blev Christian Christensen bedste dansker med en 12. plads, 3.54 min efter vinderen Matthias Merz fra det Schweiziske landshold.

Søndag blev Spring Cup-stafetten løbet i Grib Skov Syd, men efter Morten og René's afbud var forventningerne til herrernes 1. hold naturligt nok ikke helt på niveau med sidste års 3. plads. Det endte med en hæderlig 19.plads efter en klart godkendt præstation af holdet der bestod af Claus Bloch, Troels Nielsen, Christian Christensen og Jens Knud Maarup. Folk med god hukommelse kan måske huske, at Pan's 2. hold sidste år blev nr. 16 i herreklassen, men der var ikke helt så mange hold med som i år.

I dameklassen opnåede Pan en absolut godkendt 35. plads (4. bedste danske hold) På holdet løb Ane Linde, Katrine Olesen og Gry Johannsen. Placeringen var en tangering af sidste års resultat, men der var i år som hos herrerne væsentligt flere hold til start.



Troels Nielsen på vej i mål på stafetten. (Foto: Torben Utzon)

www.woc2006.dk

Hjemmesiden for WOC 2006, www.woc2006.dk, er en vigtig brik i afviklingen af mesterskabet. Den vil undervejs skulle indeholde:

- Bulletiner fra VM
- Information om mulige træningsophold
- Information om VM for publikum
- Indbydelse og instruktion til publikumsløb
- Tilmelding til publikumsløb
- Formularer til tilmelding, akkreditering etc.
- Program for VM og publikumsløb
- Kørselsvejledninger, kortskitser m.m.
- Stamdata, statistik og billedarkiv
- Sponsorprofilering
- Information om stævneledelsen

Alle disse ting skal bygges op indenfor de næste to år, og til at gøre dette - med støtte fra diverse arbejdsgrupper (IT, PR, sekretariat) - søges en overordnet ansvarlig webmaster. Opgaven består kort sagt i at designe og vedligeholde hjemmesiden indtil VM.

I selve VM-ugen vil der være nogle vigtige formidlingsopgaver:

- Start- og resultatlistor fra publikumsløb
- Start- og resultater fra VM
- Live dækning af VM
- Analyse og vejvalg fra VM

Disse forventes at blive løst af en decideret internetredaktion i tilknytning til WOC IT-gruppen. Det er således ikke umiddelbart webmasters opgave at sørge for dette.

Hvis det lyder spændende, så henvend dig til en af undertegnede - også selvom det i udgangspunkt kan se lidt uoverskueligt ud.

Kell Sønnichsen <kell@soenniksen.dk>
 Claus Poulsen <cp@tilstbolig.dk>
 Finn Arildsen <finn@arildsen.com>



Supertræning

WOC-klubberne har ikke kun tilbud til medlemmerne om at deltage som hjælpere i forbindelse med verdensmesterskaberne i 2006. De syv klubber og Karup OK tilbyder også sammen høj kvalitets-træningsløb, et hver måned med start 20. marts. Denne fælles aktivitet giver medlemmer mulighed for at komme til træningsløb i andre terræner end klubbens "egne skove". Desuden er det et tilbud om et kvalitetsniveau ved træningsløb, der er væsentlig højere end ved et normalt klub-træningsløb.

Ved Supertræningsløbene vil der være 6 forskellige baner at vælge mellem, varierende fra 2-3 km let/begynder bane til 8-9 km svær. Der vil altid være elektronisk tidtagning, resultaterne vil blive ophængt i målområdet, desuden vil resultater og stræktider kunne findes på internettet hurtigst muligt efter løbet.

Der vil være nogen forskel på servicen fra klub til klub, men efter kortafgiften nu er bortfaldet, opfordres der til, at løbsarrangørerne har indtegnet/trykt/printet banerne på forhånd. Klubberne kan forlange forhåndstilmelding fra løbere, der ønsker kort med banen indtegnet, der er dog altid mulighed for at komme og løbe på dagen og selv indtegne sit kort efter et masterkort. Prisen er sat til 20 kr., men kan blive lidt højere, når det er afklaret, om løbene er omfattet af DOF's nye løbsafgift.

Du kan læse nærmere om Supertræningsløbene på www.viborgok.dk/supertraening

Begynderkursus for voksne

Vi mødes kl. 17.30 på Silistria til instruktion. Dette oplæg varer ca. 15-20 minutter, hvorefter der er omklædning og start på orienteringsløbet. For de medlemmer der allerede har gennemgået kursusdelen tidligere eller har erfaring med det specifikke emne, er der mulighed for at løbe banen med start klokken 18.00 ved henvendelse på pan@orientering.dk. Kurset (kan) afsluttes med deltagelse i Kr. Him. Løbet d. 20/5 (tilmelding via o-service).

Dato Emne

13/4 **O-kortet:** Hvordan er o-kortet bygget op? Hvad betyder farverne og symbolerne? Hvordan nordvender man kortet?

29/4 **Kurver, ledelinjer, opfang og kompas:** Hvordan skal kurvilledet forstås? Hvad er godt at læse efter? Hvad er godt at følge? Hvordan laver man en kompasurs og hvornår er den anvendelig?

6/5 **Hvordan løber man et o-løb?:** Planlægning, orienteringsteknikker, bomteknikker m.m.

13/5 **Klar til konkurrence:** IOF-symboler, kontrolnumre, startprocedurer, o-service m.m.



Træningsplan

25/03	LK	Bundtur
30/03	OL	O-teknik (O-int. eller lign.)
01/04	OL	Terræntur (o-bane)
06/04	LK	Rolig Bakketur (kortskitse)
08/04	OL	O-teknik på faste poster
13/04*	LK	Sti-LK, lidt friskere tempo
15/04	OL	O-teknik (også muligt som nat)
20/04	DT	DT m. kort (start i grp.)
22/04	LK	Bundtur
27/04	OL	3x3 km OL, kort startinterval
29/04*	DT	Terræntur
04/05	LK	Sti-LK, lidt friskere tempo
06/05*	LK	Bundtur, udvid til 2 timer
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	

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

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

») Her er der også **fortræning til FEMINA Kvindeløb** for alle piger. Afgang kl. 18.00 fra Silistria eller 18.30 (mød gerne lidt før) fra kiosken i Mindeparken.

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



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: info@kontaktklinseinstitutet.dk

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
18/4	D	Skive Plantage	Skive AMOK	Divisionsmatch, 3. div.	8/4
18/4	D	Houens Odde	FROS		10/4
25/4	C	Dollerup Bakker	Viborg OK	Divisionsmatch, 1. div.	15/4
1/5	B	Grib skov Nord	Lyngby OK	SM Stafet	23/4
2/5	B	Grib skov Mårum	Farum OK	SM Klassisk	23/4
2/5	B	Kobskov/Silkeborg Vest	Silkeborg OK	Gudenådysten	22/4
7/5	D	Rold Vælderskov / Rebild	Aalborg OK	NJM Lang	27/4
8/5	A2	Jægersborg Hegn	Søllerød OK	KUM - klassisk	
9/5	A2	Folehave	Søllerød OK	KUM-stafet	
15/5	D	Nørreskoven	SNAB	Jubilæumsløb	
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	

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: Tilmelding via o-service!

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
14/4	Norringure	Katrine O., M. F-G, Chr. D.P.	P-plads på vej 511	Forårscup
21/4	Lisbjerg	1900	Lisbj./Elev vejen	Forårscup
28/4	Nørreris	Troels, Martin J. & Marianne		Forårscup
5/5	Frijsenborg	Martin B.P., Alex, Michael S.		Forårscup
12/5	Fløjstrup	1900	Moesgaard	
20/5	Marselisborg Nord	Ungdomsafdelingen	Ø for Friheden	Kr. Him. løb
26/5	Himmerig/Bærm.	Hauerstev/Møller Andersen		
28-30/5				Klubtur
2/6	Risskov	1900	Vandrehjemmet	
9/6	Silk. Sønderkov	Silkeborg	Paradisvejen	Supertræningsløb
16/6	Vestereng	Signe, Randi, Tilo		
24/6	Storskoven	Anne og Kenneth	Silistria	Sankt Hans løb
30/6	Silk. Østerskov	Silkeborg	Østre Søbad	

Ved deadline var mødested ikke klarlagt for alle løbene. 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