

## Ny vin på gamle flasker

Selvom du nu kigger på en gammelkendt forside, så er der sket en hel del indeni, hvor design og opsætning har fået den længe lovede overhaling.



I forbindelse med indvielsen af tilbygningen til Silistria blev VM 2006 officielt overdraget til de arrangerende klubber. Her er det DOFs formand, Ole Husen, der skriver under.



Selv på sidste afdeling viste vejret, hvad det drejede sig om: Vintercup. Christian D. P. løb af med den samlede sejr.

## Læs også om:

Påskeløbene, DM Lang,  
FEMINA Kvindeløb og  
Nordjysk 2- dages

## Orienteringsklubben Pan

|                    |                                                                                        |           |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Klubhus            | Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg                                                  | 8627 0831 |
| Postgiro           | 109-8527                                                                               |           |
| Hjemmeside         | <a href="http://www.orientering.dk/okpan/">http://www.orientering.dk/okpan/</a>        |           |
| Kontingent 2003    | Familie 1125,00                                                                        |           |
|                    | Senior 615,00                                                                          |           |
|                    | Junior 270,00                                                                          |           |
|                    | Passiv 260,00                                                                          |           |
| <b>Sekretariat</b> | Jørn Riis, Majsvænget 19, 8340 Malling                                                 | 2341 4204 |
|                    | pan@orientering.dk                                                                     |           |
| <b>Bestyrelse</b>  |                                                                                        |           |
| Formand            | Sten Ejning, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg                                                | 8627 5280 |
|                    | se@ejning-as.dk                                                                        |           |
| Kasserer           | Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg                                        | 8627 2289 |
|                    | vendelbjerg@mail.tele.dk                                                               |           |
| Øvrige medlemmer   | Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk                                                           | 8627 9229 |
|                    | Brian Lund, brianl@post8.tele.dk                                                       | 8689 3344 |
|                    | Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com                                    |           |
| Suppleant          | Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk                                                    | 2165 6687 |
| <b>Udvalg</b>      |                                                                                        |           |
| Eliteudvalg        | Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk                                                          | 8627 1383 |
| Ungdomsudvalg      | Torben Utzon, tutzon@mail.stofanet.dk                                                  | 8612 4878 |
| Løbsudvalg         | John V. Holm, john-holm@mail.tele.dk                                                   | 8615 5228 |
| Kortudvalg         | Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk                                               | 8627 3978 |
| Skovudvalg         | ubesat                                                                                 |           |
| Træningsudvalg     | Jørn Riis, pan@orientering.dk                                                          | 2341 4204 |
| Arrangementsudvalg | Randi Scheel, klausrandi@oncable.dk                                                    | 8627 3172 |
| Husudvalg          | ubesat                                                                                 |           |
| <b>Pan-Posten</b>  |                                                                                        |           |
| Redaktør           | Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C                                   | 2165 6687 |
|                    | kell@soenniksen.dk                                                                     |           |
| <b>Trænere</b>     |                                                                                        |           |
| Klubtrænere        | Thomas Hjerrild, thhj@hotmail.com                                                      | 8619 9905 |
| Ungdomstrænere     | Henrik Jørgensen, henner@ofir.dk                                                       | 2042 1544 |
| Salg af klubtøj    | Alice Hinge, Størhøjvej 30, 8320 Mårslet                                               | 8627 3691 |
| Salg af kort       | Listbeth Nielsen, Egebjergvej 131, 8220 Brabrand                                       | 8626 0313 |
|                    | mogens-n@image.dk                                                                      |           |
| Ind- og udmeldelse | Skal ske til sekretariatet, se ovenfor                                                 |           |
| Løbstilmelding     | På Pans hjemmeside under PanNet eller til:<br>Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder | 8693 7517 |
|                    | ks@iptech.dk                                                                           |           |
| Webmaster          | Claus Bloch, claus@orientering.dk                                                      | 8627 0772 |

Sp



KONTAKTLINSE INSTITUTTET

Schandorffstræde 6-10,

8000 Århus C

Tlf. 86 13 79 11

E-mail: [info@kontaktlinseinstituttet.dk](mailto:info@kontaktlinseinstituttet.dk)

## Indhold

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Ny vin på gamle flasker            | 3  |
| Nyt fra sekretariatet              | 4  |
| North by Northwest                 | 5  |
| Indvielse af klubhus               | 6  |
| Sæsonstart i Vester Torup Plantage | 8  |
| Vintercup                          | 9  |
| FEMINA Kvindeløb                   | 11 |
| Fem vigtige beslutninger           | 12 |
| Påskeløb 2003                      | 15 |
| Arrangementssiden                  | 17 |
| Træningsplan                       | 18 |
| Klubtur                            | 18 |
| Løbskalender                       | 19 |
| Træningsløb                        | 20 |

## Udgivelsesplan

| Nr  | Deadline/Indhold                                         | Udkommer   |
|-----|----------------------------------------------------------|------------|
| 596 | 30/5 2003<br>KUM<br>Kr. Him. løb<br>Klubtur<br>Wild West | 4/6 2003   |
| 597 | 14/8 2003<br>Sommerferieløb<br>VM 2003                   | 25/8 2003  |
| 598 | 25/9 2003                                                | 6/10 2003  |
| 599 | 6/11 2003                                                | 17/11 2003 |
| 600 | 11/12 2003                                               | 22/12 2003 |

Arkitektfirmaet

**Per Seier-Petersen**

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

## Ny vin på gamle flasker

Efter i flere numre at have lovet det er der nu kommet et nyt design af Pan-Posten. Men udenpå ligner den fortsat sig selv - man laver ikke sådan lige om på 20 års tradition.

Allerede fra det første nummer fra min hånd forsvandt de afrundede rammer på siderne inde i bladet. Det var delvist af nød, idet de ikke lige var til at lave i et ordinært tekstbehandlingssystem. Men med deres 80'er udseende var tiden også ved at løbe fra dem, og designet var sjældent overholdt særligt nøje alligevel.

Desværre skulle der gå længere tid end planlagt før et nyt design så dagens lys. Men nu er det her. Tag godt imod det!

Erfaringen fra dette nummer siger mig, at siderne ser pænere ud, men det er vanskeligere at sætte op, da designet er mere låst med hensyn til f.eks. billedstørrelser. Derfor er det blevet lidt af en kamp at nå et sideantal deleligt med fire, så det kan trykkes. Det kan betyde, at jeg af og til bliver nødt til at beskære lidt i indsendte artikler, men jeg håber, at I vil bære over med mig.

Næste skridt bliver at prøve at få sat systemet op, så bladet kan komme på Pans hjemmeside. Og så er der jo alle de tiltag og ideer, som jeg har modtaget. Jeg tager fortsat mod ideer og -konstruktiv - kritik.

Velkommen til den nye Pan-Post.

/Kell.



Jørn Riis

## Nyt fra sekretariatet



### Medlemskab af DGI

På seneste bestyrelsesmøde har bestyrelse besluttet at indmelde PAN i DGI, som er den ene af landets to store idrætsorganisationer (den anden er DIF, som vi allerede er medlem af). Indmeldelsen sker efter en henvendelse fra DGI-Århusegnens Atletik- og Motionsudvalg, som ønsker samarbejde med klubber i motionsrelaterede idrætsgrene, som ikke allerede er organiseret i DGI.

Der er i første omgang lagt op til samarbejde i forbindelse med DGI-Århusegnens crossturnering, som Claus Bloch vandt i herreklassen denne vinter, idrætscross - også kaldet multisport og adventuresport - og evt. produktion af by-orienteringskort.

Indmeldelsen betyder endvidere, at vi kan gøre brug af DGI-Århusegnens lokalkontor, som snart flytter ind det nye "DGI-huset" ved Bruuns Galleri, af kontorets sekretær- og konsulentfunktioner, deltage i DGI's kurser og arrangementer, få bistand og støtte til afvikling af kurser og seminarer, få instruktører til spotkurser eller træningsinspiration m.m.

Hvis du vil læse mere om DGI, kan du tjekke hjemmesiden [www.dgi.dk](http://www.dgi.dk) og hvis ovenstående eller hjemmesiden giver gode idéer, kan du kontakte Jørn eller bestyrelsen.

### Voksenbegynderkursus

Der vil de fem tirsdage før Kr. Him. blive arrangeret begynderkursus for voksne - 1. gang tirsdag d. 29. april kl. 18.00 på Silistria.

Kurset vil indeholde teori, løb i skoven og eftersnak. Kurset retter sig mod alle som gerne vil i gang med orienteringsløb eller har løbet ganske få gange. Hvis du har venner eller kolleger, der gerne vil snuse til sporten, så tag dem på Silistria. Kurset koster 100 kr. for ikke-medlemmer - prisen fradrages dog i en efterfølgende kontingentbetaling.

Som opfølgning på kurset vil vi prøve at finde nogle åbne løb, som vi fælles kan deltage i, så vi kan fortsætte udviklingen af orienteringserfaring.

Stine Bigum, Line Iversen og John Holm har foreløbig meldt som begyndervejledere, men vi kan bruge flere, så kontakt Jørn hvis du vil bruge et par tirsdage på at give nye løbere nogle gode oplevelser i skoven.

### Noget at sidde i...!

Er der nogen der har en høj stol (barnestol), der er blevet overflødig og som de vil donere til brug på Silistria?

Sådan en kunne jeg nemlig godt bruge!

Nogen har mere brug for en sådan stol end andre og den opmærksomme læser vil sikkert have bemærket at undertegnede jævnligt kunne bruge en sådan når der er spising mm. på Silistria.

Jeg håber på positiv respons!  
Line / 86271383

PS.: Andre må også godt låne den.



Kell Sønnichsen

## North by Northwest

Titlen på en Alfred Hitchcock thriller ("Menneskejagt" på dansk) var meget betegnende for divisionsmatchen i Legind Bjerger, arrangeret af Nordvest OK.

Som i filmen var oddsene dårlige. Pan stillede - traditionen tro for årets første divisionsmatch, fristes man til at sige - med et mindre end optimalt hold. Torben Utzon havde - efter at have set, hvem der ikke dukkede op - lagt ansigtet i de rette bedemandsagtige folder og udtalt, at vi ville tabe med 10-15 point til Silkeborg, som var vores nærmeste konkurrent.

Et andet lighedspunkt var klatren. I filmen klatrer hovedpersonerne rundt på Mount Rushmore; her klatrede vi rundt i Legind Bjerger, hvilket - følte det - ikke var specielt nemmere. Det er ikke ofte, at 5 meter kurver er på sin plads i Vestjylland, men det er synd, at der går en motortrafikvej tværs gennem området, og det er lige før, man ønsker sig Pinen og Plagen tilbage blot for at få et endnu bedre terræn.

Et tredje lighedspunkt med filmen er, at det ender lykkeligt. Det viste sig hurtigt, at det var opgøret med Silkeborg OK, der var mest spændende. De øvrige matcher mod Aalborg OK og Horsens OK viste hurtigt en »slagside« til vores fordel, og vi endte da også med at slå Aalborg OK 97-78 og Horsens OK 100-75. Det endte med, at vi alligevel slog Silkeborg OK, dog med en margin på kun 4 point, 88-84.

Ikke mindst klubbens lille gruppe af gamle løbere på bane 1 (H35) kunne drage glade hjem. 5 løbere var vi og kun een var ægte H21 (Ebbe). De 4 gjorde rent bord mod Silkeborg, hvor det maksimale antal point blev reddet hjem, nemlig 26 point.



Line Lyndgaard og Bent Nielsen (bagved til højre) er klar til start. Vejret var godt, men man kunne godt mærke, at det var ude i solen, at det var varmest.

Så selv om vores seniorelite ikke var med pga. træningslejr i Spanien, så var det altså ikke pga. dem, at matchen blev mere spændende end godt var. Det var specielt på bane 2A, 7A og 7B, at vi mistede point. På bane 7A og 7B var grunden ganske enkelt, at vi ikke havde løbere til start!

Så næste gang, der skal løbes divisionsmatch gælder det om at få så mange som muligt afsted, for slet ikke at tale om, når vi skal i finalen den 28/9 i Viemose Skov. Sæt allerede nu et kryds i kalenderen.

## Resultater

|                           |          |
|---------------------------|----------|
| Aalborg OK - OK Pan       | 78 - 97  |
| Aalborg OK - Horsens OK   | 85 - 92  |
| Aalborg OK - Silkeborg OK | 76 - 96  |
| Horsens OK - OK Pan       | 75 - 100 |
| Horsens OK - Silkeborg OK | 81 - 99  |
| OK Pan - Silkeborg OK     | 88 - 84  |

|              |         |
|--------------|---------|
| OK Pan       | 6 point |
| Silkeborg OK | 4 point |
| Horsens OK   | 2 point |
| Aalborg OK   | 0 point |



## Indvielse af klubhus og overdragelse af WOC 2006

**Søndag den 2. marts havde vi inviteret til indvielse af vores nye tilbygning.**

Det blev en meget fin dag med masser af gæster. Vi havde lavet et program, der gav deltagerne mulighed for dels at se en elite sprint og dels selv at prøve et orienteringsløb.



De sidste forberedelser for indvielsen. Hullet foran døren skulle dækkes til, og det er sin sag, når jorden er stivfrossen

Mellem disse 2 aktiviteter havde vi så indlagt den officielle del af festligheden, der bestod i

- Indvielse af klubhuset
- Overdragelse af verdensmesterskabet 2006

### PanoramaSprinten

Kent Lodberg havde lavet baner til det, der i dagens anledning blev kaldt PanoramaSprinten.

Sprinten var en invitationskonkurrence, hvor klubbens elite og talenter havde muligheden for at vise flaget. Vi havde lavet god forhåndsreklame for løbet, så vi havde besøg

at både Stiften og JyllandsPosten. Efter 2 indledende runder blev der løbet finale med jagtstart. Rene var første mand i jagtstarten og han løb en sikker sejr hjem.

### Indvielse

Næste programpunkt var bespisning af de mange gæster. Vores fantastiske arrangementsudvalg med hjælp fra øvrige af klubbens medlemmer havde sørget for en veldækket buffet.



Selve indvielsestalen var lagt i hænderne på vores rådmand Torben Brandi, der desværre var blevet syg og derfor måtte melde afbud. Finn Lyck fra Sport Århus Event trådte til og gennemførte talen, som Fritids- og Kulturforvaltningen heldigvis havde med i udkast.

Efterfølgende fik Ole Husen ordet til at holde tale om WOC 2006, der nu officielt er lagt i hænderne på de 8 Nordkredsklubber.

Som afslutning på en god dag, var der en lille snes, der tog imod tilbuddet om at løbe en tur i skoven med kort og kompas.

Dagen efter var aviserne fulde af billeder og reportager fra vores arrangement, så alt i alt må det siges, at indvielsen blev en succes.

Tak til alle for en stor indsats.





Et talstærkt publikum var mødt op til starten på PanoramaSprinten. Sprinten var i tre afdelinger med baner omkring klubhuset, så en stor del af løbet kunne følges derfra. Med vindertider på 5-10 minutter, var det også overkommeligt at følge med udenfor, hvor det ellers var bidende koldt.



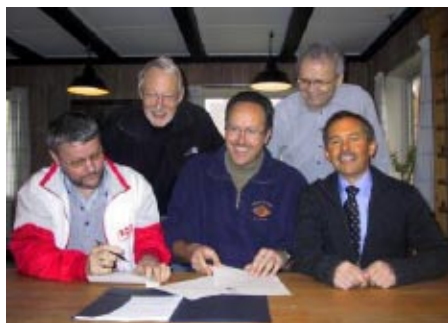
De to første afdelinger var med samlet start. Her er det starten på 1. afdeling, der går. Tredje afdeling var med jagtstart ud fra resultatet fra de to første afdelinger. Altså et påskeløb afviklet på under en time!



Ikke overraskende vandt Rene, men klubtræner Thomas viste at 35-og-lidt-til ikke er nogen alder. Præmierne var gavekort til Løberen.



Finn Lyck fra Sport Århus Event holder en lidt improviseret tale ud fra udkastet til Torben Brandis tale. Han gør det på en meget improviseret talerstol.



Her overdrages VM 2006 så officielt fra DOF (Ole Husen) til de arrangerende klubber repræsenteret ved formand for styregruppen (Helge Søgaard), stævnelederen (Flemming Nørgaard), klubformanden (Sten Ejning) og den økonomiansvarlige (Bent Nielsen).

(Foto: Søren Munthe, O-Posten)





## Sæsonstart i Vester Torup Plantage

I weekenden den 15.-16. marts havde vejret valgt at vise sig fra sin bedste side, og at det lige netop var den weekend, hvor der var dobbeltarrangement i Nordjylland, gjorde absolut ikke oplevelsen ringere.

Der skulle løbes begge dage i Vester Torup Plantage og med stævneplads midt i skoven, med parkering, start og mål tæt sammen, var der lagt op til en perfekt sæsonstart. Egentlig skulle jeg have løbet Hallandspremiere weekenden før, men missede det på grund af influenza, så nu skulle det være.

Ca. 70 PANere havde tilmeldt sig weekenden, og i min klasse Dame-21-a-kort-elite (bedre kendt som D21AK!) var foruden en masse nordmænd, svenskere og en beskeden flok danskere, Pernille og jeg. Der var lagt op til et spændende opgør mellem os to Pan-tøser. Vi skulle løbe 4,1 km med 15 poster, så ligefrem langstræk blev der nok ikke så mange af, derimod var det finorienteringen, der skulle fungere.

Jeg skulle starte ret sent, men før Pernille, og glædede mig til at komme i gang - ikke fordi jeg var totalt i topform, men klitterræner er blandt mine favoritterræner. Vi startede også lige på og hårdt - højre eller venstre til post 1? Det var ret tæt, og der var en del forvirrede mennesker her og der. Jeg gik venstre om og ramte plet på post 1 og fortsatte. Det var kanon - alt klappede, selv et lille bom fik jeg ret hurtigt styr på. Af sted gik det - krydse en grøft, krydse en lille sti, kigge op og der var højen, venstre rundt om den, finde en lille udløber på bagsiden og en lille lavning - og der posten! Næste post. Kompasset på, krydse en lille sti, se højen, tjekke definitionen - ved

foden, og ganske rigtigt, der stod posten. Det var fedt og pludselig var jeg i mål. Så var der kun at vente på Pernille. Yes - der fik jeg hende, nu var det bare med hvor lang tid. 6 minutter og 16 sekunder! Bid mærke i denne tidsforskel.

Dagens løb var overstået og vi drev rundt på stævnepladsen, kiggede resultater og nød det gode vejr. Et par Pan-sejre blev det til. René vandt H21E, Henrik M vandt H35A og Vera Blåse D70A.

Fra stævnepladsen tog Pernille og jeg til Thisted, hvor vi skulle overnatte på vandrehjemmet. Vi fik et dejlig varmt bad, nørkede stræktider og ventede på, at resten af Pan-flokken på vandrehjemmet blev klar til at køre mod Pizzabaren.



Også andre nørkede kort mellem de to etaper. Her er det Per og Mette Hjerrild samt Kristian Ørnsholt i Tuts sommerhus. De løb dog ikke samme bane...

Søndagens løb var fra samme stævneplads, men denne gang skulle vi løbe i vestdelen af skoven. Pernille startede først, og hun var klar på revanche. Hun strøg af sted og løb vel egentlig ret godt. Jeg startede okay ud. Havde styr på detaljerne og fandt posterne som dagen før. Hjalp en lille dreng, der var blevet væk, og tænkte på dengang jeg selv stod der og ikke vidste, om jeg skulle løbe den ene eller den anden vej! Det gik egentlig ok, men så kom der et lidt længere stræk, og der sad jeg fast i en masse fældede træer og tabte en del tid. Så



begyndte jeg at småbomme, og det gode flyd, jeg ellers havde haft, forsvandt! Da jeg kom i mål, kunne jeg se, at det ikke var helt godt, for Pernille stod med hænderne over hovedet, og jublen ville ingen ende tage. Hvor meget havde hun mon banket mig? Et hurtigt tjek på mellemtiderne viste, at hun havde slået mig med 5 minutter og 5 sekunder. Faktisk havde Pernille vundet vores bane og fik i præmie et nyt kort til bilen - tillykke med det.

Henrik M og Vera Blåse vandt endnu engang deres baner og Flemming Nørgaard var også hurtigst på sin bane.

En dejlig weekend i Vester Torup var slut, og vi vendte næserne mod syd og kørte hjemad. I bilen kunne jeg så drille Pernille med, at jeg jo havde vundet weekenden samlet med mere end 1 minut! Glæder mig til Påskeløb hvor den næste Pan-tøse-konkurrence i D21AKE skal løbes, og denne gang er Trine K og Rikke N også med i opgøret!



Ikke kun mellem pigerne var der intern konkurrence. Her er det Søren Maarup, Ebbe og Tut, der diskuterer lørdagens løb på banen H21AM / H40A. Tut var ikke specielt tilfreds.

## PricewaterhouseCooper

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



## Vintercup 2002 - 2003

Selvom det nu er blevet forår og temperaturen sniger sig op mod de 20 grader, så mangler det sidste afsnit i føljetonen om årets Vintercup.

### 10. afdeling

Med kompaskurser, skridtgang og strarunder var alle discipliner i sving. Med Kurt Lyndgaard ved roret var det ikke helt uventet. Heller ikke helt uventet blev Per Hjerrild vinder - endda med et halvt minut til Christian D. P. på andenpladsen. Mere uventet var det at Christian kunne overtage den gule føretrøje, især da han - meget uventet - fandt ud af, at der var mose under nogle blade i opløbet og stod i mudder til armhulerne.

### 11. afdeling

La Grande Finale var lagt i hænderne på Morten P. Mona Nørgaard sejrede i sæsonens sidste afdeling af Vintercuppen, der blev afviklet i Mindeparken/Marselis Nord som en VM-agtig sprint med sommerfuglesløjfer. Sidste gang Mona stillede til start svigtede hendes lampe, så hendes investering i en ny lampe gav bonus med det samme!

Den samlede sejr løb Christian D. P. dog af med, selv om Alex halede ind på ham og blev nummer 2. René blev nummer 3 blot et point foran Martin, der ikke havde en god dag i Mindeparken.

Netbank

På [www.danskebank.dk](http://www.danskebank.dk) kan du...

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

Tænk på penge når det passer dig...

Danske Bank

# **FEMINA**

## kvindeløb 2003

### Hjælpere til FEMINA-kvindeløb - meld dig og din familie til nu!

Kvindeløbet er et af klubben største økonomiske aktiver, og det er derfor vigtigt, at vi er i stand til at holde høj kvalitet på afviklingen af løbet. Til dette skal vi bruge hjælpere, mange hjælpere.

Vi har brug for din hjælp til:

- Pakning af startnumre torsdag d. 1. maj kl. 16 og efter træning på Silistria
- Pakning af gaveposer lørdag d. 3. maj kl. 10-14 på UNI-C
- Opstilling af stævneplads lørdag d. 10. maj kl. 16-20 i Mindeparken
- Afvikling af kvindeløbet søndag d. 11. maj kl. 9-15 i Mindeparken (60 personer!)

I alt er der behov for over 100 hjælpere på de fire 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. Vi vil sørge for at ingen sulter og tørster undervejs.

Send en mail til [pan@orientering.dk](mailto:pan@orientering.dk) eller ring på 23 41 42 04. Du må meget gerne hjælpe flere af dagene.

Kvindeløbet har stor betydning for de muligheder, vi har for gode arrangementer for alle i klubben - både eliteløberne, "motionisterne" og ungdomsafdelingen.



## Fem vigtige beslutninger

### - mit første senior DM Lang

Selvom dette er en beretning om mit første DM Lang vil jeg i det følgende ikke skrive så meget om selve løbet. Som motionist med stort M har det faktisk været forberedelserne, opladningen og ikke mindst beslutningen om at deltage og gennemføre, der har været den største udfordring.

Årets DM Lang nærmede sig og den første beslutning skulle tages. Skulle jeg tilmeldes eller ej? Det var et spændende terræn og som inkarneret o-nørd er det svært at lade sådan en chance slippe fra sig, men alligevel... DM Lang, og så i klitter?? Jeg besluttede mig for at bruge Hallandspremieren til at teste formen.

Hallandspremieren gik fint. Jeg kunne faktisk både orientere og løbe i terrænet, hvilket var en lidt uvant, men god fornemmelse. Så den første beslutning blev taget: Jeg skulle tilmeldes til DM Lang. Lynhurtigt dukkede den næste beslutning op. Skulle jeg nøjes med en åben bane? D21 virkede i hvert fald aaalt for lang til mine korte ben, og så i klitter?? Men tidligere på året var det jo lykkedes mig for første gang at gennemføre en 16 km vinterlangdistance og DM Lang var kun en kilometer længere, men i klitter! Åh... hvad skulle det være? De andre piger snakkede om at de måske ville deltage, så jeg tænkte: så kan jeg da også! (måske - og det er jo svært - og, og, og...) Men D21 blev det.

Så kom Nordjysk 2-dages hvor klitterræns-teknikken skulle testes. Katastrofe!! Udover at jeg pludselig hverken vidste hvad de gule, brune, blå, sorte eller grønne farver betød på kortet, så valgte mine såler på mit eneste par o-sko at stå af efter post 7 om søndagen, og vore veje skiltes. Nu var gode råd dyre, og det

samme var et par o-sko. Men så har man jo en mor. Og sådan en er jo som regel rar at have (også) i en krisesituation. Jeg fik lov at låne hendes o-sko, for hun havde jo de andre som var ligeså gode... (»Øhm, mor, de ligner jo mere sandaler end o-sko med de huller, men hvis du synes det er okay så siger vi bare det!«) Hun havde også fremskaffet et andet par sko jeg måtte få af en flink Viborg-løber.

Endnu en beslutning skulle tages. Skulle jeg satse på min mors, lidt for store sko, der generede lidt på indersiden af foden, mine egne flade sko eller det sidste par jeg ikke havde prøvet at løbe i og som virkede lidt for små? Klitterne dukkede igen op i mit hoved. Sand og flade sko har aldrig været den bedste kombination, så et par vådsokker i mine mors sko ville nok være den mindst dårlige løsning. Og Compeed er jo ikke opfundet bare for at Matas kan tage overpriser for plaster, så sådan blev det.

Så kom weekenden, hvor den store prøve skulle stå. Vi - Henrik M., Henrik J, brødrene Rokkjær og undertegnede - havde lejet en lejlighed hos Danland på Fanø. Man er vel professionel?? Jeg var godt nok ved at være noget betænkelig, men havde 'restitueret' siden Halland så det skulle jo nok gå. Øh, professionel?? Jeg måtte



Forberedelserne skal være i orden: John Skovbjerg med Janne Salmi briller. Mon det var dem, der sikrede ham en 3. plads i H45? (Foto: Torben Utzon)

jo få det bedste ud af situationen. Der blæste en halv pelikan på Fanø, men solen skinnede og max tid var sat til 4 timer, hvilket gav mig 1 time og 20 minutter til at gennemføre den sidste kilometer i forhold til vinterlangdistance. Jeg benyttede det meste af fredag og lørdag på at nørde kort, spise og slappe af. De andre tog ud for at løbe en tur lørdag. Meeen, er det ikke lidt sent at begynde at træne til DM Lang på det tidspunkt? Jeg valgte at benytte tiden på at studere og spise slik. Det er vigtigt at få de depoter fyldt op!

I World Cuppen hedder den lange distance nu ultra-lang. Ved danske mesterskaber hedder det stadigvæk bare lang, selvom Esbjerg Orienteringsklub havde gjort, hvad de kunne, for at leve op til navnet ultra-lang. Jeg regnede mig frem til at jeg nok skulle være cirka tre en halv time i skoven - eller klitterne. Men ville jeg gå kold inden? Eller rettere: hvornår ville jeg gå kold?

Søndagen kom. Nu blæste det kun en kvart pelikan, men varmt det var det ikke. Lillebror sagde at det skulle være ren nylon, men medregnet risikoen for at gå kold og forskellen i evne til at løbe i klitter, mente jeg ikke det var helt realistisk. Endnu en beslutning skulle tages. Tre en halv time er langt både hvis man har det for varmt og hvis man har det for koldt, ja faktisk også hvis man har det lige tilpas. Det sidste vil nu nok være det bedste, så det meste af morgenen gik med at tjekke temperaturen og lave en undersøgelse blandt de øvrige i lejligheden. Så gennemsnittet af hvad de skulle have på, og så lidt til for at kunne holde varmen, når jeg gik kold, måtte være det der skulle til. Øh... nemt?! men superundertrøjen kom op af tasken og det samme gjorde mine vintertights. Det sidste var nu mest fordi de er de eneste tights der ikke falder ned når jeg løber, hvilket ville kunne få de tre en halv time til at føles meget, meget lange.

På stævnepladsen indtraf den sidste beslutning. Skulle jeg have den indkøbte rulle Haribo vingummier med på turen? Alt det der med druesukker, energi-ditten og -datten er nu lidt opreklameret. Næ, skumbananer ved man hvad er, men desværre var købmanden på Fanø ikke så velassorteret, så vingummierne røg op i ærmet på superundertrøjen; Dem skulle jeg nok blive glad for senere. Min strategi for løbet var enkelt. Lad være med at tro du kan følge med de andre, koncentrer dig om orienteringen, i stedet for hvad de andre gør, og lad være med at tænke over hvor langt du kommer til at være efter vinderen. Det handler om at gennemføre. Strategien blev gennemført. Jeg kan kun finde 2-3 minutter jeg vil karakterisere som bom. Jeg fulgte helt sikkert ikke med de andre, og jeg er ligeglad med at Yvette slog mig med en time.



En meget stor del af banerne gik i sandet klitterræn, og mange gik kold derude. (Foto: Ole Kirkegaard, OK Esbjerg)

Og for øvrigt, så gik jeg kold. Det skete på det længste langstræk, hvor jeg skulle ud ad en lang sandsti. Kent prøvede godt nok at heppe lidt på mig da han overhalede mig, men det hjalp ikke rigtigt. Der var ikke energi til at løbe

i det lyngområde jeg nu var på vej indover, men det var den direkte vej, og så måtte jeg jo gå det bedste, jeg havde lært. Noget senere nærmede jeg mig posten og kunne se Kent. Det gav mig lidt energi, for så måtte jeg jo have hentet ham igen. Ved posten var jeg lige bag ham, og tilbage på stien fik jeg et pludseligt energitilskud da jeg så min første - og sikkert sidste - chance til at kunne overhale ham. Der er nu ikke noget som andres ulykke... Nå men, vi udvekslede et par ord og Kent fik en grøn vingummi, for klitterne havde vist også endelig fået ram på ham, og jeg fortsatte mod mål godt mør i kroppen, men med et hidtil uopdaget reservedepot af energi til at få mig det sidste stykke.

På vej i mål efter 3 timer og 17 minutter steppede en medløber til side for mig. Man må jo gøre plads for eliten, som han sagde. Han gik, og jeg havde åbenbart lige så meget energi tilbage at det lignede løb, men man må vel sige at vi begge to tegner et meget godt



(Foto: Ole Kirkegaard, OK Esbjerg)

billede af hvor underligt et folkefærd o-løbere er. For hvordan kan det lade sig gøre stadig at være i godt humør efter så lang tid i skoven og hvorfor vælger man i det hele taget at tilmelde sig et DM Lang når man lige præcis godt ved at man vil bruge så lang tid? Men I kender jo nok selv svaret.

Og ja, det var en fed tur og endnu en god oplevelse til samlingen, selvom man nok må sige at dette DM var et klart eksempel på at vejret gør forskellen mellem et godt og et dårligt stævne. Ikke at selve arrangementet ikke var godt, for det var det, men i regnvejrtviler jeg på at selv en grøn vingummi havde fået mig hele vejen igennem, for banerne var som forudsagt for lange. Men jeg gennemførte!

Så mit første senior DM Lang vil jeg huske som en succes og mange baner vil nok virke noget mere overskuelige i fremtiden, men der går nok en rum tid før jeg igen bruger små 40 minutter på et stræk uden at bomme...

### DM Lang resultater

Pan havde 5 løbere på præmieskamlerne:

|     |   |                    |         |
|-----|---|--------------------|---------|
| D18 | 1 | Ane Linde          | 1:51:52 |
| D20 | 2 | Gry Johannsen      | 1:58:37 |
| H35 | 1 | Henrik Markvardsen | 2:30:40 |
| H45 | 3 | John Skovbjerg     | 2:14:16 |
| H55 | 2 | Lasse Werling      | 2:16:31 |

### Sten Ejning

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





Jan Hauerlev

## Påskeløb 2003

Pan-Postens redaktør uddelte på andendagen af årets påskeløb det ærefulde hverv til mig, at lave en beretning fra påskeløbet.



Det ene af Pans klubbetelte på 3. etape. Bemærk Jans solbriller, der helt sikkert vil være til gavn inde i grantykningerne.

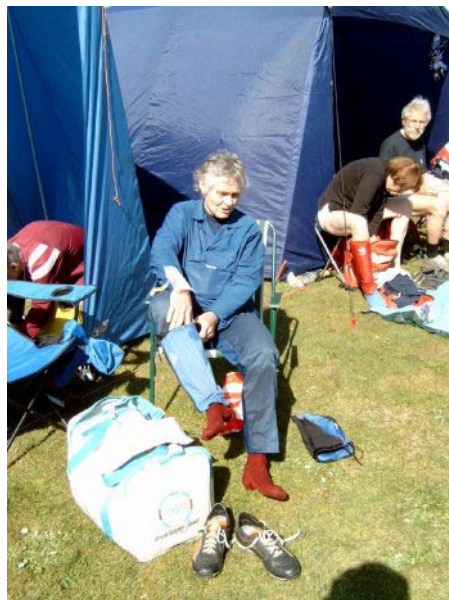
Familien Møller Andersen/Hauerlev alias Victor, Marie, Hanne og jeg er faste deltage-re til påskeløbene. Derfor skulle vi selvfølgelig også med i år. Dette år adskilt sig fra de forrige år ved flere ting:

- Marie skulle løbe om KUM-point i D13-14A. Det er en vigtig ting.
- Jeg havde fået løbet mere end een gang i vinterhalvåret. Det kunne betyde, at jeg ikke ville være ved at omkomme under anstrengelserne til denne påske.
- Victor var måske ved at synes at det der orienteringsløb kunne være lidt sjovt. Måske skulle han løbe en bane uden skygge?

Der var små 1800 tilmeldte til påskeløbet. Vejret var perfekt igen i år - de hengemte shorts blev luftet for første gang i 2003. Stævnepladsen fungerede fint alle tre dage med hurtig resultatformidling og fine faciliteter. I kiosken var der sågar professionelt pølse-udstyr, så både pølser og brød var varme -

en uhørt luksus for orienteringsløbere! Der var også fine toiletvogne ved stævnepladsen. Det virkede som om Horsens OK ville give standarden for stævner et ekstra nyk - det lykkedes fint.

Påskeløb er stedet, hvor man mødes med gamle venner fra andre klubber og selvfølgelig får snakket med andre Pan'ere. Selvom eliteløberne ikke var med, var vi da en pæn forsamling fra klubben - både dem, der altid kommer, og dem, man ikke ser så tit. Glædeligt at gense blandt andre Gunnel og Jan Linderberg som repræsenterer Pan i de "voksne" klasser.



Her er det Vera Blåse, der gør sig klar til en tur i skoven på sidste etape i D 70 A. Doris Blok fra SNAB er svær at hente, men der er kamp om de næste pladser mellem Vera, Grethe Hygum og Gunnel Linderberg.

Terrænet til første etape i Vrads var det sværeste i Påsken - det siger ikke så meget. Men det var nogle gode baner. Selv begynderbanerne var fine. Her havde man til vores store glæde og overraskelse valgt at følge reglementet - det er man desværre ikke vant til. Her var præcist ét moment pr. stræk. Hen ad stien til posten, klip og retvend kortet så man kan

finde ud af, hvilken sti man skal fortsætte ad. Perfekt! Victor havde et rigtigt godt løb og skulle ikke have hjælp af "skyggen".

Anden etape i Nedergaard var en hurtig bane. Victor havde et forrygende løb - på en bane af samme høje kvalitet som til første etape. Han endte som nummer 4 af 32 - stort, når man er vant til at finde sig selv i den nederste del af resultatlisten. Jeg løb først skygge på Victor, indtog derefter to pølser med brød og én Daim og startede så ud på min bane. De to pølser var nok i overkanten - de kunne føles i halsen hele vejen og løbet blev derfor "lidt" tungt. Ikke nogen stjernetid...

Marie scorede vigtige KUM-points og løb sig i jagtstarten på en syvendeplass, så hun var glad og spændt.

Tredje etape med jagtstart i Palsgaard blev en ren sprint. Skoven var nem og der blev løbet med nogle kilometertider, som man ikke er vant til. Jeg løb fx under 8 minutter pr. kilometer - det er mindst 15 år siden det er sket (nej, jeg havde ikke spist pølser inden!). Victor løb sit første løb alene og løb noget hurtigere end sin far - lige over 5 minutter pr. kilometer på en begynderbane hvor posterne flere steder lå som perler på en snor. Her kunne man godt kunne have tænkt sig lidt flere "bukninger".

Alle i familien sluttede som nummer seks. Marie blev nummer 6 i D13-14A, Victor blev nr. 6 i H-10B, Hanne blev nr. 6 i D45A og jeg blev nr. seks...ogtyve i H21AK...

Marie og hendes venner og veninder fra Nordkredsen samledes efter etaperne ... og gik en børnebane! Efter 2. etape blev de fx på børnebanen indskrevet som "Asbjørn og Ko. - 17 personer" (Ko. med K). Det er fint at se, at de både kan konkurrere så frâden står ud af munden og bagefter have det sjovt sammen - uden tvivl har både Pan's og Nordkredsens

trænere en stor aktie i det fine sammenhold mellem løberne - tak for det!

Klubmæssigt markerede vi os ved at Pan fik to vindere af det samlede klassement, nemlig Line Lyndgaard I D -15 C og Henrik Markvardsen i H 35 A.

Som det plejer at være efter påskeløbene, er lysten til orienteringsløb blevet endnu mere skærpet. Vi ses ude i skovene!



Det blev til en 3. plads til Vera. Som ventet var Doris Blok ikke indenfor rækkevidde, selvom Grethe Hygum hentede en del på sidste etape, og 2. - 4. pladserne blev så besat af Grethe, Vera og Gunnel i den rækkefølge.

### EDC Erhverv Poul Erik Bech

Frederiksgade 42  
8100 Århus C  
Tlf. 87 30 99 30  
E-mail: 802@edc.dk

## Arrangementssiden

Skulle du være en af dem der er forhindret i at deltage i klubturen, skal du ikke fortvivle; Der kommer andre arrangementer, hvor du kan hygge dig med dine klubkammerater!

Desværre blev flere arrangementer sidste år aflyst eller udsat pga at vi ikke kunne bruge Silistria, men nu er klubhuset færdigt og datoerne fastsat for en masse arrangementer, så mon ikke vi er på ret kurs igen?

Med venlig hilsen  
Arrangementsudvalget

### Kommende Arrangementer

**Fredag 23/5 - søndag 25/5**

Klubtur til Sverige

**Tirsdag 24/6**

Sankt Hans løb, Sankt Hans bål og spisning

**September**

Fællesspisning ifm divisionsfinalen, hvis vi deltager...

**Tirsdag 21/10**

Hyldest af årets medaljetagere på Silistria

**Lørdag 1/11**

Klubfest

**Lørdag 13/12**

Juleløb og julehygge

Derudover arbejder vi på at få arrangeret en **førstehjælps-aften** som forhåbentlig kommer til at ligge før sommerferien. Hvis der er interesse for arrangementet vil det blive afholdt en tirsdag fra 19.30 til 22.00.

### Skt. Hans arrangement d. 24/6

I år har vi tænkt os at ændre lidt på traditionerne, således at vores årlige Skt. Hans arrangement kommer til at foregå på Skt. Hans aften.

Traditionen tro vil der være et lille o-arrangement kl. 18.

Grillen forventes klar ca. kl. 20.

Arrangementsudvalget sørger for brød, forskellige salater og andet tilbehør. Prisen er kr. 15 per person.

Medbring selv kød og godt humør.

Hvis du regner med at komme så send en mail til en fra arrangementsudvalget (se nedenfor) eller skriv dig på listen på Silistria, så vi ved hvor meget tilbehør vi skal lave!



### Arrangementsudvalget

|                        |                                |
|------------------------|--------------------------------|
| Randi Scheel (Formand) | klausrandi@oncable.dk          |
| Henriette Andersen     | cfs24743@vip.cybercity.dk      |
| Henriette Jørgensen    | henriettejorgensen@hotmail.com |
| Trine Kristensen       | tk@markedscsconsult.dk         |

## Mortensen & Beierholm

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

## Verdensfirmaet

Klostergade 28, 1  
Postbox 678, 8100 Århus C  
Tlf. 86 20 44 44  
Fax 86 20 44 40  
www.verdensfirmaet.dk

## Landinspektørfirmaet Hans J. Ovesen & Ove Kristensen

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



Thomas Hjerrild

## Træningsplan

- |      |     |                                   |
|------|-----|-----------------------------------|
| 15/4 | LK  | Bundtur, (måske 'friskfy'!)       |
| 22/4 | LK  | Bakketur (måske nat-o)            |
| 23/4 | OL  | Træningsløb, Ørnbjerg             |
| 24/4 | LK  | Bundtur, 'friskfy'! (måske nat-o) |
| 29/4 | DT  | Terræntest, 'runden'              |
| 30/4 | OL  | Træningsløb, Lisbjerg             |
| 1/5  | LK  | Terræntur                         |
| 6/5  | LK  | Bakketur                          |
| 7/5  | OL  | Træningsløb, Fussingø             |
| 8/5  | INT | 4 x 6 min.                        |
| 13/5 | INT | 10 x 2 min.                       |
| 14/5 | OL  | Træningsløb, Fløjstrup            |
| 15/5 | LK  | Bundtur                           |
| 20/5 | DT  | Terræntest, 'runden'              |
| 22/5 | LK  | Bakketur                          |
| 27/5 | LK  | Terræntur                         |
| 29/5 | OL  | Kr. Him. løb (Pan UU)             |
| 3/6  | INT | 2 x Gyvelhøj-runde                |
| 10/6 | INT | 8 x 3 min                         |
| 12/6 | LK  | Bundtur                           |

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

## Klubtur 23-25/5

**Har du endnu ikke tilmeldt dig klubturen kan det nås endnu. Men det haster!**  
**Stedet for årets klubtur er Åkulla Friluftsgård, ca. 25 km øst for Varberg.**

Her findes storslået bøgeskov med meget kontinentale (europæiske) træer, samtidigt med at reelt nordisk terræn ligger indenfor 15 km. Så det er muligt at sammensætte et meget alsidigt program. Programmet vil selvfølgelig afhænge af deltagernes forudsætninger, men der kan loves udfordrende svensk orientering. Og så ligger denne Åkulla Friluftsgård meget fint midt i skoven ved en sø, så der er høj svensk 'dyllerfaktor'.

Der vil blive ankomst fredag aften d. 23/5 og afgang hjem igen søndag 25/5. Prisen for denne orienteringsoplevelse vil blive 500 kr for voksne og 300 kr for juniorer, med forbehold for mindre ændringer. Tilmelding til Thomas Hjerrild (8619 9905 / thhj@hotmail.com) hurtigt!

## Løbskalender

| Dato    | Kat. | Løbsområde              | Arrangør         | Bemærkning              | Sidste tilm. |
|---------|------|-------------------------|------------------|-------------------------|--------------|
| 4/5     | C    | Silkeborg Nordskov      | Silkeborg OK     | 3. divisionsmatch       | 23/4         |
| 10-11/5 | A    | Mols Bjerge             | Århus 1900       | Kredsungsdomsmatch      | 29/4         |
| 11/5    | D    | Oxbøl Statsskovdistrikt | Midtjyllands SKK | Wild West               | 29/4         |
| 16/5    | D    | Vilsbøl Plantage        | Nordvest OK      | NJM Lang                | 3/5          |
| 18/5    | D    | Vildbjerg               | Herning OK       | Dansk Park Tour         | 8/5          |
| 24/5    | D    | Mølleparken/Hasseri     | Aalborg OK       | Mølleparkløbet          | 18/5         |
| 25/5    | D    | Bjerringbro             | Viborg OK        | Dansk Park Tour         | 15/5         |
| 29/5    | D    | Ålbæk Klitplantage      | Nordjyske SKK    | NJM Stafet              | 17/5         |
| 29/5    | D    | Vestre Plantage         | Holstebro OK     | Holstebro-stafetten     | 17/5         |
| 29/5    | D    | Storskoven              | OK Pan UU        | Kr. Him. løb            | 18/5         |
| 1/6     | D    | Søndermarksskoven       | SNAB             | Vejle Stafet            | 21/5         |
| 1/6     | D    | Ans                     | Karup OK         | Dansk Park Tour         | 22/5         |
| 15/6    | D    | Bramdrup Nord           | Kolding OK       | Café Noir Stafet        | 2/6          |
| 15/6    | D    | Mariager By             | Mariager OK/Trim | Dansk Park Tour         | 5/6          |
| 25-27/6 |      | Ilulissat               | IOG              | Arctic Midnight Orient. | 13/6         |
| 4-6/7   | D    | Hønning, Pamhule, Revsø | HTF              | Vikingedysten           | 21/6         |

Yderligere oplysninger om løbene kan findes i »den blå løbsmappe« på Silistria eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside ([www.dk.orientering.org](http://www.dk.orientering.org)). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbstilmelderen.

Tilmelding til løb gøres via Pan's hjemmeside under punktet PanNet. Alternativt til løbstilmelderen:

Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder, tlf.: 8693 7517, e-mail: [ks@iptech.dk](mailto:ks@iptech.dk)

# STATOIL

*STATOIL Servicecenter*  
*Skanderborgvej 39*  
*8000 Århus C*  
*Tlf. 86 14 06 16*  
*Fax 86 14 01 81*

## Træningsløb

| Dato | Terræn                   | Banelægger                | Mødested                         | Bemærk               |
|------|--------------------------|---------------------------|----------------------------------|----------------------|
| 23/4 | Ørnbjerg Mølle           | John Holm, Martin Jensen  | P-plads på vej 21 N for Ebeltoft | 2. forårscup         |
| 30/4 | Lisbjerg                 | Kurt Jensen, Kjeld M      | Vejen mellem Elev og Lisbjerg    | 3. forårscup         |
| 7/5  | Fussingø                 |                           | P-plads Fussingø Gods            | 4. forårscup         |
| 14/5 | Fløjstrup                | Line I, Signe F, Caroline | P-plads midt i skoven            | 5. forårscup         |
| 21/5 | Kob Skov                 | Silkeborg                 | Østre Søbad                      |                      |
| 28/5 | Aflyst pga. Kr. Him. løb |                           |                                  |                      |
| 4/6  | Silkeborg Sønderskov     | Silkeborg                 | Hytteværk                        | Lukket for JM løbere |
| 11/6 | Silkeborg Nordskov øst   | Silkeborg/TKC             | Vej A15                          |                      |
| 18/6 | Silkeborg Østerskov      | Silkeborg/TKC             | SOKs klubhus                     |                      |

**Starttid:** Kl. 18-19

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

**Baner:** Normalt 4 stk.:  
9 km svær  
6 km svær  
5 km mellemsvær  
3 km let

## Begynderkursus

Der er i foråret op til Kristi Himmelfartsdag begynderkursus for både børn og voksne. Målgruppen er alle, der kunne tænke sig at prøve orienteringsløb.

De voksne kan se mere under »Nyt fra sekretariatet«

Børne og unge kan se mere i U-times midt i bladet.