

Pan-Posten

Nr. 631 - August 2008

Pan til EM og VM

Med Claus, Christian, Ane og ikke
mindst Signe!
Se side 7-15.



Foto: Torben Utzon

Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Danmarks Idræts-Forbund

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2006	Familie 1.180,00	
	Senior 645,00 (indtil 25 år, dog 525,00)	
	Junior 280,00	
	Abonnent 27 0,00	

Sekretariat (ind- og udmelding)	Erik Skovgaard Knudsen Nørre Allé 87, 2. th, 8000 Århus C pan@orientering.dk	2242 3626
---	--	-----------

Bestyrelse

Formand	Ebbe Nielsen, Amphøjvej 12, 8270 Højbjerg ebbe@loberen.dk	8627 1383 2835 1948
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 4051 9500 2165 6687
Suppleanter	Kenneth Skaug, Grethe Leth Pedersen	

Udvalg

Eliteudvalg	Kontakt Torben Utzon eller Ebbe Nielsen	
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878
Løbsudvalg	Hanne Møller Andersen, hman@ats.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Kenneth Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Husudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383

Pan-Posten Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
-------------------------------	--	-----------

Trænere

Klubtræner	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	2042 1544
Ungdomstrænere	Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	2670 2108 5184 4233 6013 1753

Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
-----------------	--	-----------

Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
--------------	----------------------------	--

Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
-------------------------------------	---	--

Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014
-----------	---------------------------------------	-----------

Indhold

Det er godt, at de forsvinder	3
Nyt fra sekretariatet	4
SOS - Service om O-service	5
PANisterne	6
EM 2008	7
Tutzon Travels supporttur	11
Tag dig sammen!	13
En helt speciel drøm, ånd...	15
OK Pan = ½ landshold	16
Yes - min dag	17
RST - Rigeligt Sure Trængsler	19
Pan vandt 1. division	20
Divisionsfinale	20
Klubfest	21
Træningsplan	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
632	9/10 MTB-O VM Det store DM nummer Midgårdsormen Divisionsfinalen	oktober 2008
633	27/11	december 2008



Det er godt, at de forsvinder

Normalt bryder vi os ikke om, at vores udstyr forsvinder, men når det gælder brochurerne ved startstederne for Poster i Skoven, vil vi gerne have, at de gør det. Og det gør de!

Specielt i Mindeparken, ved Silistria og i Hørhaven er der tryk på. Vi er et par stykker, der forsøger at fylde op, men skulle din vej falde forbi et startsted (se kortet på www.posteriskoven.dk) og du bemærker, at der er tomt, så må du gerne tage nogle foldere og putte dem i. De står ovenpå skabet i den gamle stue - pas på ikke at tage de forkerte, da der er specielle foldere til hvert startsted.

Og vi fortsætter succesen med flere faste poster i Risskov. Kent Lodberg vil gerne samle nogle til at sætte posterne ud snarest, så giv ham gerne et praj (klch@mail.dk). Det må du også gerne, hvis du ser, at en post er i stykker eller mangler - eller gerne vil tilbyde at holde øje med posterne i et område i skoven.

Endelig er vi i gang med at få lavet endnu flere faste poster i Hasle Bakker - også kaldet Skjoldhøjken - nemlig området mellem Ringvejen og motorvejen, hvor også True Skov ligger. Det sker i samarbejde med Århus 1900, og kommer sikkert også til at omfatte poster specielt velegnet til MTB-O.

Bagefter er der så Lisbjerg, og Himmerig/Bærmose, hvis vi har mod på flere steder...

Forhåbentlig giver indsatsen så udslag i nogle flere interesserede i orientering generelt og i medlemskab af OK Pan specielt.

Introduktionskurset startede i torsdags med Henrik Jørgensen som sædvanlig fast holddepunkt. Hiv gerne din nabo med...

/Kell.



Nyt fra sekretariatet

Så er sommerferien slut og folk begynder så småt at dukke mere talstærkt op til klubtræningerne, hvor historierne fra sommerens løb rundt omkring i verden deles og inspirerer til både vintertræningen og næste års sommerferieplaner.

Selv har jeg i år været på sommerlejr i Göteborg og oplevet den fantastiske JWOC-stemning og triumferne for juniorerne og til O-ringen i Sälen for at prøve noget lidt anderledes (ikke for mig, men for O-ringen).

Her deltog jeg sammen med Rasmus Oscar i den nyoprettede klasse "O-ringen Multi", hvor vi ud over at løbe orienteringsløb, fik lov at opleve fjeldet fra såvel mountainbike som kajak, hvilket skulle vise sig at være ganske udslagsgivende for konkurrencen. Lad mig blot opsummere ved at sige at kajakkerne afleverede vi tilbage hvor vi havde lånt dem - cyklerne og vores ben har vi beholdt...

Derefter en kort uge med MTB-O i Polen, ned og køre i 30 graders varme på sandede stier og i rodet skovbund. For sådan er reglerne i Polen - der må køres over alt, hvis man altså kan...

Alt i alt en sommer med store orienteringsoplevelser, og jeg er sikker på at de, som har været i Tjekkiet, Frankrig, Portugal eller andre steder med o-sko i bagagen, også har haft fantastiske oplevelser. Nogen af dem kan der læses om andetsteds i bladet.

JFM, Orm, DM og div-match

Jeg kan berolige nye medlemmer med at ovenstående ikke er en liste med o-løbsrelaterede sygdomme og komplekser erhvervet i sommer-skovene. De dækker over nogen af efterårets klassikere som nat- og dag-stafetten



Midgårdssormen, DM Mellemdistance, DM Lang og Stafet samt divisionsturneringen.

I skrivende stund har der været afholdt Jysk-Fynske Mesterskaber (JFM) med stor succes for klubben. Det blev til sejre i D21 med Marie Hauerslev, Henriette F. Andersen og Grethe Leth Pedersen og H45 med Torben Utzon, Jan Hauerslev og Kent Lodberg. Desuden var der en flot andenplads til Caroline Finderup, Mads Skaug og Rikke Ivarsen i D/H-12 vundet af Rikke i spurtopgør med OK Gorm og ligeledes en andenplads til D35-holdet med Hanne Møller Andersen, Randi Scheel og Jeanette Finderup.

JFM var et ganske fint arrangement med gode baner i teknisk enkelt, men afvekslende terræn, publikumspost og kompakt, men velfungerende ind- og udløb. Desværre var der alt for få deltagere hvilket betød begrænset eller ingen konkurrence i enkelte klasser.

Snart følger så divisionsmatchen mod Aalborg OK, Silkeborg OK og Horsens OK hvor det gælder en plads i finalen. Sejren fra foråret skal gentages! Også held og lykke til alle ved DM Mellem og Midgårdssormen samt ved DM-weekenden på Rømø.





Erik Skovgaard Knudsen

SOS - Service om

Vi er nu nået så langt at de fleste har styr på tilmelding til såvel individuelle løb som stafetter. Herfra vil SOS - Service om O-Service omhandle akut problemløsning - dvs. faldgruber som er hyppige årsager til fejl eller misforståelser.

Løb med flere underaktiviteter

En aktivitet (et løb) som fremgår af kalenderen i O-service kan dække over flere forskellige underaktiviteter.

Et eksempel er divisionsmatchen i Søttrup. Under dette punkt i kalenderen var der både tilmelding til divisionsmatchen, det sideløbende B-løb og børneparkering. De fleste havde fanget at de hellere måtte tilmelde sig løbet og ikke børneparkeringen, men rigtig mange - over 50% faktisk - var kommet til at tilmelde sig B-løbet frem for divisionsmatchen. Ingen katastrofe, for jeg opdager det, når jeg godkender tilmeldingerne, men lige nøjagtig her kunne sekretæren have sat en halv times nattesøvn til, hvis ikke klubtræneren havde været så venlig at give en hjælpende hånd. Det tager ingen ekstra tid at tilmelde sig rigtigt, men lang tid at rette, hvis I tilmelder jer forkert, så vær opmærksom på at alle oplysninger inklusiv klasse og pris er korrekte.

Div. match 3. og 4. div d.28. september 2008

Arrangement: Div. match 3. og 4. div  Arrangør: Herning
Orienteringsklub
Tilmeldingsmodtager: Thomas Lindschouw
Indbetaling til: Herning OK, konto nr. 7640 4611352 i Handelsbanken

28-09-2008 kl. 10:00-13:00 **Div. match 3. div. Løvbakkerne**
Karup OK, Nordvest OK, OK Vandelboerne, St. Binderup OK
Der er ikke tilmeldt nogen til denne aktivitet fra OK Pan Århus !

 **Tilmeldingsfrist: 19-09-2008**
Tilmeldte 20

[Tilmeld flere](#)

[Godkend og lås](#)

28-09-2008 kl. 10:00-13:00 **Div. match 4. div. Løvbakkerne**
OK Djurs, Randers OK, Skive AMOK, Vestjysk Orienteringsklub
Der er ikke tilmeldt nogen til denne aktivitet fra OK Pan Århus !

 **Tilmeldingsfrist: 19-09-2008**
Tilmeldte 19

[Tilmeld flere](#)

[Godkend og lås](#)

28-09-2008 kl. 10:00-13:00 **B-løb Løvbakkerne**
Der er tilmeldt 1 til denne aktivitet fra OK Pan Århus:  Skjold

 **Tilmeldingsfrist: 19-09-2008**
Tilmeldte 12

[Tilmeld flere](#)

[Godkend og lås](#)

[Send tilmeldinger](#)

[Regnskab](#)

Navn	Alder	Erik Bane	B-klasse	Pris	Tilskud	Bemærkning
Hans Jørgen Simonsen 	66	0	Bane 3A H60-	75,00	0,00	Rediger
				=====		
Samlet pris:				75,00		
Samlet tilskud:					0,00	

28-09-2008 kl. 10:00-13:00 **Børnepasning Løvbakkerne**
Der er ikke tilmeldt nogen til denne aktivitet fra OK Pan Århus !

 **Tilmeldingsfrist: 19-09-2008**
Tilmeldte 1

[Tilmeld flere](#)

[Vis alle tilmeldte](#)

[Godkend og lås](#)

[Send til tilmeldt](#)

Tilbage: [Kalenderen](#)

Hans Jørgen er på rette vej og er tilmeldt B-løbet fordi de ovenstående aktiviteter kun er for hhv. 3. og 4. divisionsklubber som skal løbe divisionsturnering.

Tilskud til ungdomsløbere

Alle ungdomsløbere (under 20 år) i OK Pan får 75% i tilskud til startafgifter og brikleje (dette gælder ikke eftermeldingsgebyrer).

Det er løberens eget ansvar at indtaste tilskuddet i den dertil indrettede rubrik ved tilmelding til løb, så klik lige på den grønne knap med "Tilskud 75%".

Henvisninger

Manualen "Medlemmer" - kan findes under fanen "Hjælp" og menupunktet "Manualer" - en hel manual i brugen af O-Service!

PANisterne

Hvem er de?

For nogle år siden begyndte nogle af klubbens lidt ældre medlemmer at mødes på Silistria om formiddagen for sammen at løbe, gå eller cykle et par timer.

Alle lidt ældre opfordres til at møde op og deltage tirsdag - normalt kl. 10:00.

Samværret afsluttes altid med fælles frokostbord med vores medbragte mad. Du kan måske her bidrage med nye ideer til aktiviteter og med nye eller gamle historier.

Det er intentionen, at vi ca. en gang om måneden foretager en udflugt til et spændende område, hvor vi så bare oplever og/eller måske vandrer en tur. Vi har således bl.a. været i områderne omkring de ny Hasle Bakker, Rykol, Klostermølle, Sukkertoppen, Ørnbjerg Mølle og på Mandø.

Ind imellem bliver der også afsat tid til lidt oprydning og vedligeholdelse af Silistria.

Er du bare lidt nysgerrig, så kom og se os an tirsdag kl. 10:00.

/Mogens Nielsen, PANist



Panisterne på Mandø.



... og ved Ørnbjerg Mølle.



Ane Linde



EM 2008 blev afholdt i Ventspils Letland - det samme område, hvor der 6 år tidligere havde været Baltic Cup i.

Flere af os på EM holdet var derfor gengangere fra dengang. Dette gjorde ikke mine forventninger mindre. Jeg huskede terrænet som utrolig fedt, svært og letløbt.

Pan var repræsenteret ved Signe Søes, Christian Christensen, Claus Bloch og Ane Linde.

Jeg huskede terrænet som utrolig fedt, svært og letløbt.

Det viste sig allerede den første dag, at min hukommelse ikke var helt ringe, for da vi kom ud på model-eventkortet var det vanskeligt at få sig selv til at tage det stille og roligt, da det bare indbød til at løbe stærkt.

Sprint

Først på programmet stod sprint. Jeg var ret nervøs inden start, og brugte ihærdigt de sidste par minutter i boksene på at få pulsen bare en lille smule ned. Det lykkedes nogenlunde, så da det sidste bip lød var jeg rigtig fokuseret.

Jeg løb et rigtig godt teknisk løb uden fejl. Jeg var på et tidspunkt ved at løbe ind af en port, som var ind til et forbudt område, men nåede at korrigere min fejl, uden det store tidstab.

Dette var det samme sted hvor Claus kom til at løbe ind, og hvor han mistede en del tid, og desværre ikke kvalificerede sig til finalen.



Hullet i hegnet lige før post 4, hvor både Ane og Claus tabte tid - og for begges vedkommende en finaleplads.

I mål var jeg sådan set godt tilfreds. Og troede i lang tid at jeg ville gå videre til finalen. Men det viste sig desværre lidt senere, at jeg havde fået en 20 sekunder for hurtig tid, og jeg derfor blev nr. 19. Det er selvfølgelig ærgerligt, men sådan som jeg er løbende lige nu, kan jeg ikke forvente mere af en sprint som var så letløbt.

Signe Søes var rigtig sej og blev nr. 2 i sit heat. Og resten af herreholdet gik også videre.

Nogle af løberne fik lov at se topløse sild undervejs.

Til finalen var der lagt op til en noget mere teknisk bane, da en del af den skulle gå ude i et klitområde. Dette gjorde, at nogle af løberne fik lov at se topløse sild undervejs, da det var dejligt solskinsvejr.

Signe blev nr. 9, 47 sekunder efter vinderen Anne Margrethe Hausken fra Norge. Hos herrerne vandt Emil Wingsted. Bedste dansker blev Mikkel Lund på en 16. plads, 52 sekunder efter.

Langdistance

Dagen efter var der lang kvalifikation. Fra starten af var det meningen, at jeg skulle løbe alle distancer. Desværre gjorde min ene storetå rigtig ondt efter sprinten, og Gitte Karlshøj som var med som fysioterapeut besluttede sammen med lederne, at der ikke var nogen langdistance for mit vedkommende, da de frygtede at det måske var et træthedsbrud.

Siden da har hendes motto været: "Signe Søes, GPS er for idioter!"

Langdistancen i det hele taget blev lidt en off-day eller to for det danske hold, da kun Signe og Rune Olsen klarede at komme videre til finalen - Signe dog som vinder af sit heat! Denne sejr gav Signe 15 »minuts of fame«, da hun blev interviewet af Kanonkongen til morgenradio på P3. Siden da har hendes motto været: "Signe Søes, GPS er for idioter!"

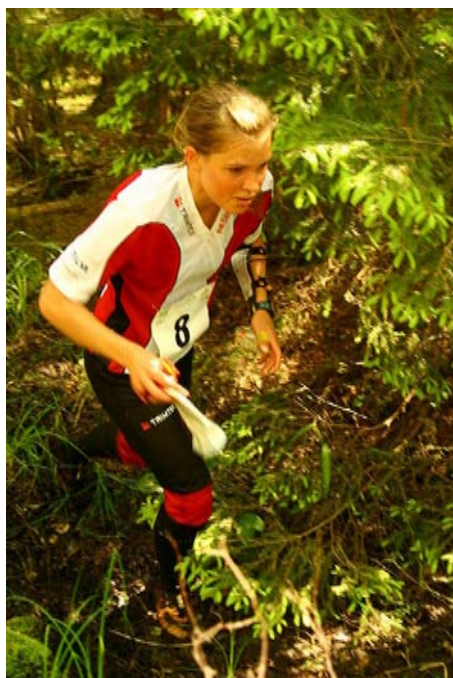
På finalen blev det til en 46. plads for Rune, mens Signe blev disket.

Puslespilslægning m.m.

Hviledagen blev brugt på at lege i den nærliggende park. Dette indebar bla. Sjipning, strandtennisskydning, puslespilslægning, drageopsætning og baseballskydning.



Hviledag - med alt andet end hvilen. (Foto: Ane Linde).



Ane på mellemdistancefinalen. (Foto: EOC).

Alt sammen noget der lyder rimelig uskyldigt. Dog lykkedes det alligevel Tue at få revet sin skulder af led.

Mellemdistance

Så kom dagen for mellem kvalifikationen - den distance jeg havde glædet mig mest til. Foden var begyndt at føles bedre, og gejsten var der i hvert fald.

Terrænet var rigtig svært med en masse detaljer, og specielt partierne, hvor man krydser ind over moser og skal finde en lille detalje blandt en masse kurver, gjorde det vanskeligt.

Jeg følte lidt, at jeg havde en »stolpe-ud dag«, da jeg flere gange gjorde det rigtige, men bare ikke så posten, når jeg kom til detaljen. Derfor var jeg meget nervøs for om løbet ville række til en finaleplads. Det gjorde det heldigvis.

Det gjorde det også for Line Søderlund og Signe. Desværre ikke for Maja Alm, der var kommet aftenen før, og derfor ikke havde haft de optimale vilkår for at komme ordentligt i gang hernede.

Hos herrerne var der nok nogle der havde nerverne lidt længere ude på tøjlet, end jeg, da både Christian C. og Christian B. endte på 17. pladsen i deres heats. Men alle drengene gik videre, så der var god stemning i danskerlejren den dag. Bedste placering stod Tue for denne dag, da han blev nr. 7 i sit heat.

En 5. plads giver adgang til den lettiske præsident og et dertilhørende håndtryk!

Finalen gik lidt længere nordpå, men med samme stævneplads. Dette gjorde, at terrænet var ret anderledes. Vi løb rigtig meget i moser, og man skulle virkelig kæmpe hele tiden. Jeg løb et helt ok løb - bedre end kvalifikationen

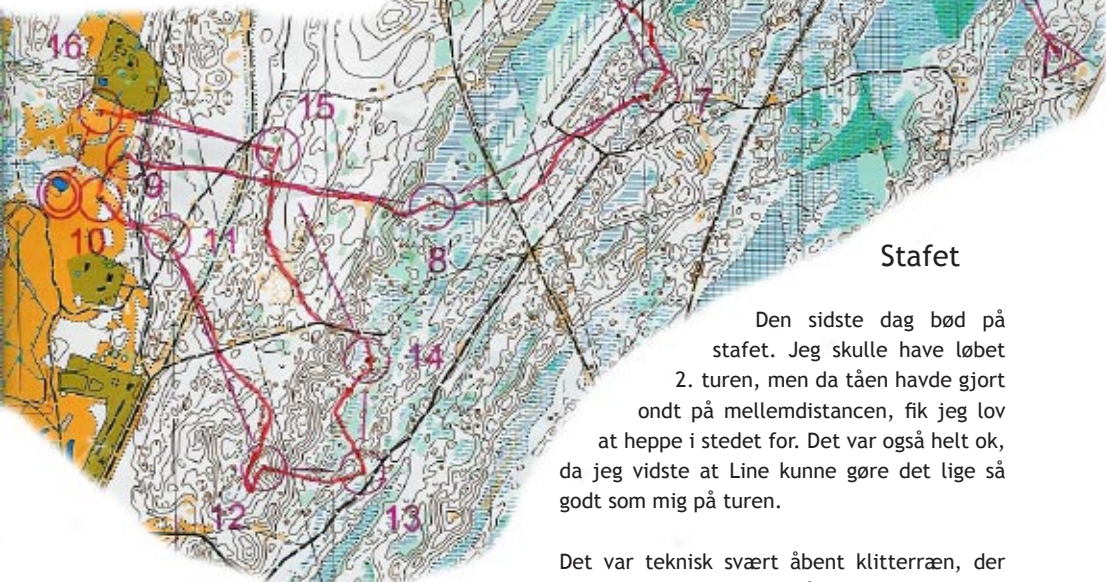


Stjernesigne »GPS er for idioter« med diplom for sin femteplads på mellemdistancen. (Foto: Ane Linde).

- men mistede alligevel lang tid på de stræk, hvor jeg følte at jeg var nødt til at tage posten sikkert, frem for mere lige på, hvor der ikke var så meget at læse.

Signe er "sikkerheden selv" i sådan et teknisk terræn, og denne gang fik hun virkelig vist hvor sej hun er. Da hun kom i mål førte hun, og da hele løbet er slut endte hun på en fornem 5. plads. En 5. plads giver adgang til den lettiske præsident og et dertilhørende håndtryk! Vinderen blev Heli Jukkola, tæt fulgt af finske Merja og Minna. Signe var 1.20 efter Heli og ca. 30 sekunder fra bronzemedaljen.

Bedste danske herre blev Christian B. på en 33. plads. Derefter fulgte resten af danskerne i en lind strøm.



Stafet

Den sidste dag bød på stafet. Jeg skulle have løbet 2. turen, men da tåen havde gjort ondt på mellemdistancen, fik jeg lov at heppe i stedet for. Det var også helt ok, da jeg vidste at Line kunne gøre det lige så godt som mig på turen.

Det var teknisk svært åbent klitterræn, der voldte lidt problemer, og så blev der løbet rigtig stærkt oveni. Pigerne endte på en 10. plads

Mellemdistancefinalen med Signes vejvalg

(uden 2. holdene) hvilket var rigtig godt. Specielt når der var mindre end 1.20 op til en 4. plads. Der er stort potentiale her.

Hos herrerne løb Christian C. og Rasmus S. to rigtig gode førsteture og kunne sende holdene videre helt fremme.

Dette klarede Rasmus Djurhuus (2. holdet) at administrere bedst, så han holdt 6. pladsen han var sendt ud som.

På sidste turen blev 2. holdet dog overhalet af 1. førsteholdet der endte på en 12. plads. (uden 2. hold)

Derefter gik det hjemad mod Danmark / Norge / Sverige, og hvor folk nu ellers bor. Det var et godt EM som jeg kommer til at huske for de fede terræner, solskin hele tiden, gode baner, og Signe, der er stjernen!

Stafetbanen. Superhurtigt løbet - og mulighed for store bom ude i klitterne.

KHM Invest ApS
Højbjerg



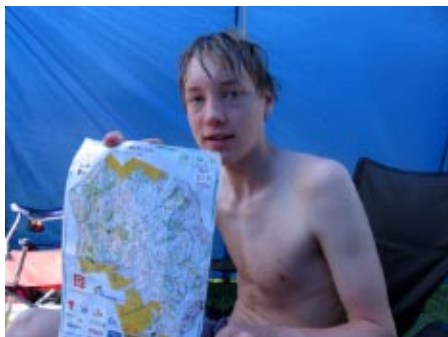
Tutzon Travels supportertur

Den 13. juli kørte undertegnede og tog med andre Pan-medlemmer på tur med det kendte og respekterede rejsefirma, Tutzon Travels, til VM i Tjekkiet.

Omkring kl. 18 forlod Torben Utzon, Mette Hjerrild, Zenia Mogensen, Christian og Jacob IO og jeg Ingerslevs Boulevard i folderen og satte næsen mod byen Olomouc som befinder sig i den sydøstlige del af Tjekkiet.

Direkte til sprint

Efter en behagelig rejse, (for mit vedkommende, ZzzZZzz) kørte vi stort set direkte til stævnepladsen, hvor de danske VM-løbere skulle i ilden til sprint kvalifikationen. Vi hev vores medbragte stole ud af folderen og var derefter snart klar ved opløbet som danske supportere. Efter konkurrencen fik vi mulighed for at gøre VM-løberne kunsten efter, dvs. at løbe damernes sprint-kvalifikation. I den forbindelse skal det



Per efter et af publikumsløbene. (Foto: Torben Utzon).

siges at undertegnedes tid havde rakt til en klar finaleplads, rent faktisk en andenplads på kvalifikationen, men jeg måtte se mig slået af Signe med et enkelt sekund.

»I den forbindelse skal det siges at undertegnedes tid havde rakt til en klar finaleplads.«

Det perfekte publikum

I Tjekkiet nød vi familien Hauerslevs selskabet, de havde også valgt at bruge deres ferie sydpå.



Vi løb de efterfølgende dage VM-publikumløbene, hvor det gjaldt om at kæmpe i bakkerne og holde tungen lige i munden i de uoverskuelige tætheder.

Publikumløbet var et 6-dages etapeløb med langdistancer de to første dage, mens de fire sidste dag var mellemdistancer. Banelængderne var på ingen måde skræmmende, (hvis man fraregnede kuperingen :-).

Tilskuerrollen mestrede vi til punkt og prikke, medbragte stole, det legendarisk klubbelt (placeret direkte foran skorskærmene) og presseparkering gav os mulighed for at sidde i ro og mag mens vi fulgte konkurrencerne.

Vi levede det gode liv for Tjekket giver sig til kende ved at være hamrende billigt. Dette betød at man ikke var bleg for at bestille en øl ekstra eller gøre sig diverse indkøb som f.eks. Victor Hauerlev



Gæt, hvem der havde fundet på at placere sit klubbelt lige foran storskærmene? (Foto: Torben Utzon).

der måtte gøre plads i tasken til hele 4 par nyindkøbte sko.

Efter godt en uge på farten, fortsatte den planlagte rejse mod Slovenien. Orienteering Online Cup var næste punkt på dagsordenen



Sprint-kvalifikationen (Prostejov) - ikke ligefrem den vanskeligste bane at løbe...



Tag dig sammen!

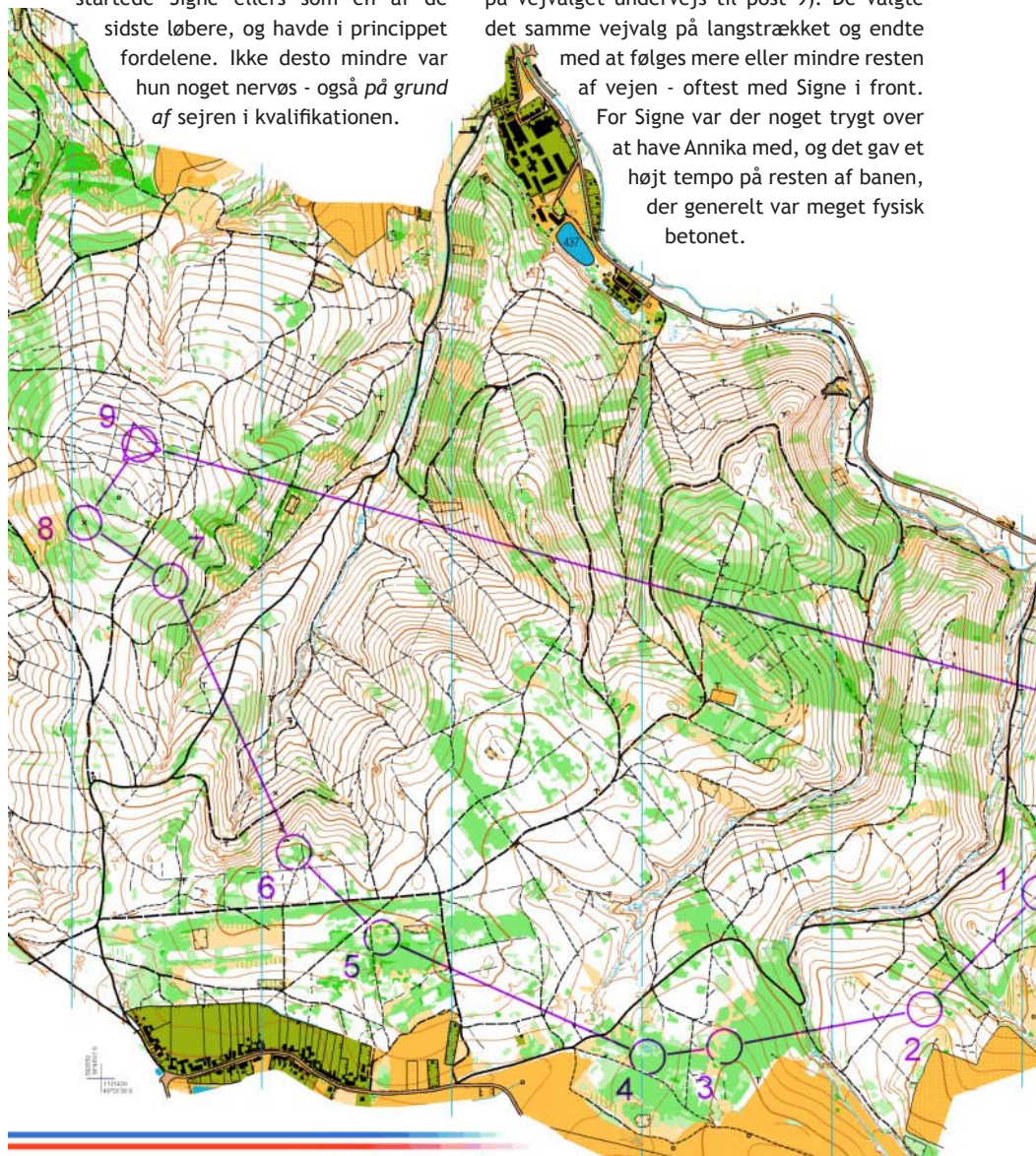
Det var tankerne hos Signe Søes, da hun blev hentet af Annika Billstam, Sverige, på langdistancefinalen ved WOC i Tjekket.

Efter at have vundet det ene kvalifikationsheat startede Signe ellers som en af de sidste løbere, og havde i princippet fordelene. Ikke desto mindre var hun noget nervøs - også på grund af sejren i kvalifikationen.

Et par dumme fejl på vej til post 1 og 4 kostede to minutter - de to minutter, Annika skulle bruge for at komme op.

Da der ikke var nogen spredningsmetode på banen var det oplagt at de to klubkammerater fra Lidingö fortsatte sammen - specielt på langstrækket 9-10, der overraskende kom lige efter et kortskifte (så man ikke kunne arbejde på vejvalget undervejs til post 9). De valgte det samme vejvalg på langstrækket og endte med at følges mere eller mindre resten af vejen - oftest med Signe i front.

For Signe var der noget trykt over at have Annika med, og det gav et højt tempo på resten af banen, der generelt var meget fysisk betonet.



Efter publikumsposten var der nogle stræk med lumske og teknisk svære poster, og her lykkedes det Signe at trække lidt fra Annika og komme i mål først.

Tiden blev 87.24 for de 11,9 km med 450 m stigning. Det rakte til en rigtig fornem 5. plads - en placering, vi skal helt tilbage til Mona Nørgaards VM i 1974 for at se slået på damesiden. Ikke underligt, at Signe endnu engang fik sit »store internationale gennembrud«.

Annika Billstam blev nummer tre - og Signe kan selv se en medalje hænge og vinke, hvis hun ikke havde været så nervøs i starten.

Men det var godt, at hun tog sig sammen!

De øvrige Pan-deltagere ved VM var Ane Linde og Christian Christensen.

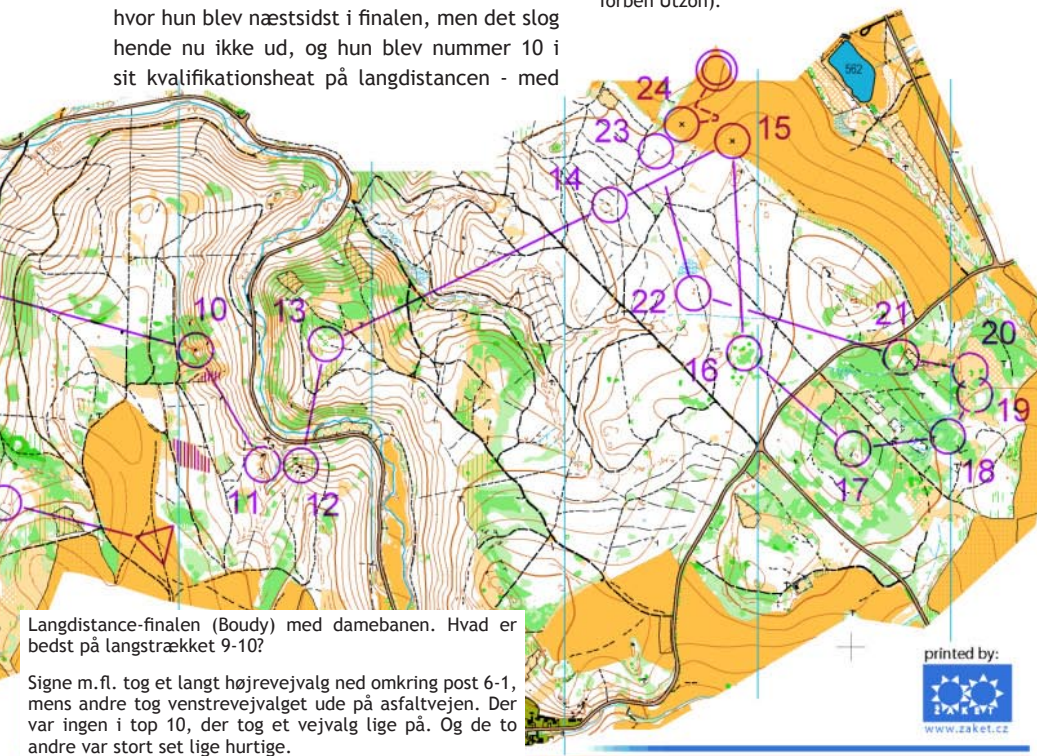
Ane fik en lidt skidt start på mellemdistancen, hvor hun blev næstsidst i finalen, men det slog hende nu ikke ud, og hun blev nummer 10 i sit kvalifikationsheat på langdistancen - med

et tidtab, der var mindre en halvt så stort til heat-vinderen Minna Kauppi, Finland, som på mellemdistancen vandt guld. I finalen blev det til en 33. plads.

Christiann Christensen fik en kedelig 17. plads på langdistance-kvalifikationen, kun godt et minut fra at kvalificere sig til finalen. Og som deltager på et stafethold, der blev disket, så er der vist basis for forbedring til de kommende verdensmesterskaber.



Signe på vej i mål med Annika Billstam bag sig. (Foto: Torben Utzon).





Kenneth Skaug

En helt speciel drøm, holdånd, klubånd og familieånd.

Vejlestafetten: dengang i 80'erne og nu 8. juni - 2008.

Stafetløb er noget helt specielt, og dengang som nu er Vejlestafetten lidt mere speciel. I vores ellers så individuelle sport er stafet en kærkommen lejlighed til at styrke hold og klub ånd. Vejlestafetten er ingen undtagelse. Holdene kan sammensættes på tværs af alder, køn og færdigheder. Holdånden styrkes ganske naturligt og derefter følger klubånden.

OK Pan stillede med 9 gange holdånd á 4 og dermed 1 klubånd á 36 plus diverse supportere. Derudover var 2 af Pans 7 classic-hold tilmeldt familieklassen med den dertil knyttede familieånd: fam. Nørgaard og fam. Hjerrild.

»En helt speciel drøm på 1. tur af Vejlestafetten gik i år i opfyldelse: At være første løber til at finde de rigtige løbskort ved starten af Vejlestafetten.«

Min holdånd knyttede sig til hold 10 - OK Pans hold 5 på Classic:

OK Pan Århus hold 5 (10)

1. Kenneth Skaug
2. Mona Nørgaard
3. Hanne Møller Andersen
4. Jan Hauerslev

På papiret et stærkt hold, der ifølge holdånden nærmest måtte være at regne blandt outsiderne til den samlede sejr.

Min familieånd knyttede sig til hold 60 - OK Pans hold 1 på Light:

OK Pan Århus hold 1 (60)

1. Trine Kristensen
2. Mads Møller Skaug
3. Sofie Secher Thomsen
4. Lisbeth Nielsen

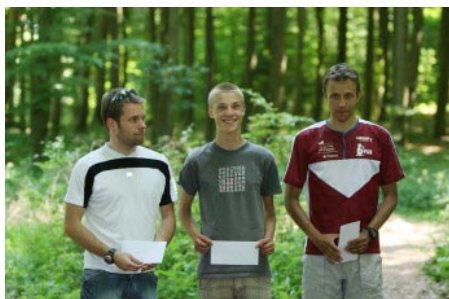
Samt hold 7 på Classic OK Pans hold 2 med familiens klubformand på 1. tur.

Klubånden tilhørte udover ovennævnte hold OK Pans 6 andre hold.

Drømmen

Ved stafetløb er den samlede start - og drømmen for alle 1. turs løbere: at være først inde efter 1. tur - en vitamin indsprøjtning for holdånden, klubånden og familieånden - dengang i 80'erne hvor den fysiske formåen og formen kunne berettige til ikke kun at drømme om at levere denne vitaminindsprøjtning og nu, hvor drømmen om 1. tur stadig er intakt, men hvor realismen har formet andre mål.

Som noget helt specielt giver Vejlestafetten mulighed for at opfylde en anden drøm som 1. turs løber: Hvem finder først det rigtige løbskort efter starten er gået?



Vinderholdet til Vejlestafetten: Henrik, Viktor og René - Henriette mangler.

Traditionen tro - dengang og nu - er kortene til 1. tur på Vejlestadefetten gemt et sted i nærheden af starten. En helt speciel drøm på 1. tur af Vejlestadefetten gik i år i opfyldelse: At være første løber til at finde de rigtige løbskort ved starten af Vejlestadefetten - så gør det knap så meget at et outsiderhold ikke kunne præstere i top på holdånden alene.

Hvilken ånd sejrede?

Klubånden tog over og indfrie de forventningerne på Classic banen: En 1. plads til hold 6 OK Pan hold 1:

OK Pan Århus hold 1 (6)

1. Henrik Jørgensen
2. Henriette Finderup Andersen
3. Victor Hauerslev
4. René Rokkjær

Med en samlet tid på 2:04:58 og et hul på godt 10 min. til næste hold en fortjent sejr. Overraskende for et outsiderholds holdånd, men godt for klubånden på dagen.

Fam. Hjerrild leverede super familieånd ved at sejre i familieklassen. Vejrånden var med os, en helt speciel drøm gik i opfyldelse, holdånden, klubånden og familieånden blev styrket og en anden drøm forbliver en drøm - dengang som nu.



Vinderholdet i familieklassen: Familien Hjerrild - Lars, Jens Kristian, Mett og Per.



Kell Sønnichsen



OK Pan = ½ landshold

Efter udtagelsen af det danske landshold til MTB-O VM i Polen stod det klart, at der stod Pan ud for de 4½ af 9 pladser.

Tillykke til Torbjørn Gasbjerg (regerende verdensmester på sprint), Søren Strunge, Bjarke Refslund, Rikke Kornvig og Sekretariatschef Erik Knudsen (han er den halve - normalt løber han for Faaborg OK).

Og der ser ud til at være noget at komme efter til VM - også denne gang. I skrivende stund er sprinten afviklet, og det blev igen til dansk guld, dog ikke til Torbjørn denne gang. Det blev i stedet Lasse Pedersen, der vandt en overbevisende sejr - og var slet ikke hæmmet af allerede på forhånd at have erklæret, at »den napper jeg«. Torbjørn punkterede desværre - og så var det løb helt bogstaveligt kørt.

De øvrige Pan-deltagere klarede sig fint med en 9. og 11. plads til hhv. Søren Strunge Bjarke Refslund nr. 11, mens Rikke Kornvig blev nummer 31 i sin landsholdsdebut. Erik kørte ikke dagens distance.

Jeg er lovet en udførlig beretning fra VM til næste nummer af Pan-Posten...



Bent Nielsen

Yes - min dag

Vestjysk 2-dages bød ikke på hverken junior-VM eller veteran-VM. Det bød heller ikke på knækkede briller og bortkomne bilnøgler.

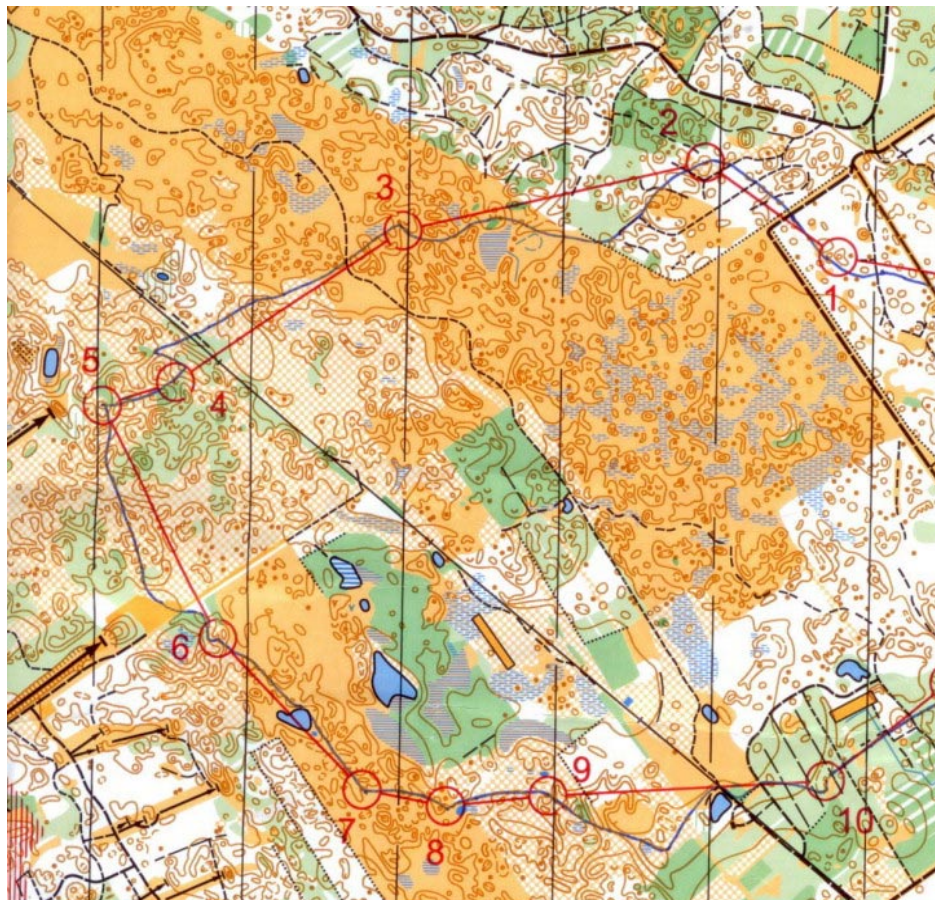
Nej, det bød på hyggelige o-løb i henholdsvis Stråsø Plantage Øst og Ulfborg Plantage.

Førstnævnte var en blanding af en meget stifyldt og åben plantage krydret med et

åbent hedeområde, mens den sidste indeholdt et både teknisk og fysisk krævende, ujævnt indlandsklitterræn med et meget detaljeret kurvebillede.

Jeg havde aftalt med Finn Hother, at vi skulle løbe "Sort 4", altså en svær 4 km-bane for at kunne få lidt indbyrdes konkurrence.

Lørdag var det så bare ud af starthullerne, hvor det stort set lykkedes mig at holde et - efter mine forhold - højt tempo på det meste af banen. Det blev også kun til et enkelt mindre bom plus et par småsvaj, så en måltid på



Sort 4 i Ulfborg Plantage.

47,20 for de 4,2 km (og 13 poster) var ikke helt utilfredsstillende. Det rakte da også til en femteplads, og denne gang var der altså flere end fem deltagere på banen, nemlig 65 til start. At jeg også satte Finn med 18 min. og Aksel Pedersen med 21 min. gjorde jo ikke dagen ringere.

Det rakte da også til en femteplads, og denne gang var der altså flere end fem deltagere på banen

På vej til søndagens post 1 syntes jeg nok at kunne mærke lørdagens rundtur i Stråsø, så det var i knapt så højt tempo. Og det var sikkert godt nok, for allerede post 3 lå ude i de åbne indlandsklitter, hvor det gjaldt om at have styr på, hvor man var.

Det plejer ikke lige at være min stærke side at bevare koncentrationen gennem flere kilometer klitter, men det var så dagen, hvor alt gik op i en højere enhed. Fornuftigt tempo, styr på kurverne, styr på retningen og bingo - så var posten der.

Og minsandten om ikke det lykkedes hele vejen rundt i klitterne, bortset fra et lidt skævt udløb fra den sidste klitpost, som vel kom til at koste 1-2 min. Et dårligt vejvalg til sidsteposten - jeg skulle bare have taget stien udenom - kostede også 1 min., så det var med nogen forundring, at jeg kort efter målgang kunne konstatere, at jeg med en tid på 61,46 (for 4,3 km og 13 poster) lå øverst på resultatlisten. Det plejer absolut ikke at være i den ende, jeg normalt starter med at kigge efter resultat.

Men - godt en time efter at være kommet i mål kunne jeg konstatere, at jeg for første gang i min o-karriere havde vundet en svær bane, og det endda med en margin på 2,15 min. til nr. 2 og 26 min. til Aksel. Finn måtte desværre afstå fra start om søndagen.

Det plejer absolut ikke at være i den ende af resultattavlen, jeg normalt starter med at kigge efter resultat.

Så hvor jeg i sidste Pan-Post kunne konstatere, at "det var ikke min dag", så kunne jeg med et stort grin konstatere, at denne søndag var MIN dag.



Bent med det synlige bevis på sin sejr - et gavekort på startafgiften til det næste Vestjysk 2-dages.

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten

Beierholm

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



Randi Scheel, Henriette F. Andersen

RST - Rigeligt Sure Trængsler

Efter flere forsøg fra Henriettes side lykkes det at få samlet et tøsehold til årets Café Noir stafet.

Randi var meget tøvende med at lade sig overtale, da terrænet var Kolding Motosportscenter, og det tiltalte hende på forhånd ikke særlig meget. Til sidst lod hun sig dog overtale, sammen med Christina, og vi fik eftertilmeldt et hold i vel nok sidste øjeblik - lørdag eftermiddag. Stævneledelsen var yderst hjælpsomme til trods for at deadline for eftertilmelding var overskredet.

Vi varmede op med en gang spilleaften lørdag, så vi var mere end klar søndag morgen. Søndag morgen startede dog ikke godt, da Christina meldte afbud en halv time før afgang pga ræsermave. Sikke noget møg. Hvad gør vi så? Gode råd var dyre. Henriette ringede til nogle stykker, men der var klart nok ikke nogle, som lige var klar til at køre til Kolding her og nu. Men så måtte vi jo bare køre afsted, og Henriette forberedte sig på at løbe 2 ture...

Vi var knap nået halvejs til Kolding, da højre baghjul pludselig lød mærkeligt. Hurtigt ind i nødsporet for at konstatere, at vi selvfølgelig var punkteret. Men med den morgen vi havde haft, var der nu ikke nogle af os, der lod sig slå ud af det. Vi grinede lidt af det, og gik så ellers igang med at skifte hjul.

Inden vi rigtig kom igang med hjulskift, holdt Keld A. fra 1900 ind for at hjælpe os - på flere måder viste det sig. Mens vi skiftede hjul snakkede vi lidt om morgenens forløb, og det viste sig, at Marie Dybdal sad i bilen og ikke havde noget hold at løbe for. Kanon, pludselig havde vi et helt hold alligevel, et hjul med luft på bilen, men desværre også 3 flotte ridser på siden af bilen efter donkraften.

Vi ankom til Kolding tidsnok til lige at nå at lave en holdændring, og så var vi ellers klar til start. Desværre viste der sig at være mange brændenælder, tidsler og bjørneklo på ruten til stor fortrydelse for specielt 1. turs løberne, der løb i skybrud og trampede motorvej rundt på den ugaflede rute og derfor fik æren af at være syge i flere dage efter løbet med udslæt og feber.

Alle tre løb et fornuftigt løb. Da Randi begav sig ud på 3. turen havde vi et komfortabelt forspring. Randi gav den gas som den gamle garvede landsholdsløber hun er, da hun havde sat sig for at løbe på under 35 min. Så da speakeren udskrev en t-shirt - konkurrence om hvem, der kunne komme med det bedste forslag til, hvad RST stod for, (sponsoren for t-shirt'en), var Henriette klar med et forslag. Det stod jo klart for "Randi Scheel Turbo". Dette forslag vandt og Randi blev derfor speaket hele vejen rundt på motorsportsbanen som den tidligere landholdsløber: Randi Scheel Turbo!!! Vi sejrede i dameklassen - med godt 9 min til nærmeste konkurrenter (dog uden for konkurrence, da Marie er 1900 - løber). Vi fik en trøstepræmie - en gavepakke med 3 poser kaffe - til Henriettes store glæde, da ingen af hendes holdkammerater drikker kaffe.

Kolding Motorsportscenter viste sig nu ikke at være så tosset endda - meget afvekslende og lumske områder. Efter en lang og begivenhedsrig dag var vi klar på at vende næsen hjemad - måske RST skulle have stået for Rigeligt Sure Trængsler.

Mandag morgen skulle dækket lappes, hvilket var nemmere sagt end gjort, da dækket eksploderede på værkstedet til lærlingens store forskrækkelse. Dækket havde været kørt på for længe (2-300 m)... Så den store pengepung måtte frem og punge ud for et helt nyt dæk. Så 658 kr senere var Skodaen igen kørende - og en tur på apoteket efter kløe- og smertestillende var Henriette også kørende.

Pan vandt 1. division

Divisionsmatchen i Søttrup Plantage den 24/8 gav et lidt mudret resultat. Alle slog alle på skift, bortset fra Horsens OK, der fik pryg af de øvrige 1. divisionsklubber: Silkeborg, Aalborg og OK Pan. Silkeborg slog derudover Aalborg, der til gengæld slog Pan, som igen slog Silkeborg.

Det samlede resultat blev således 4 point til hver klub, bortset altså fra Horsens, der måtte køre derfra med 0 point.

I forårets divisionsmatch i Stenbjerg var det Aalborg, der endte med 0 point, og Pan der fik flest (pga. uafgjort med Silkeborg), så slutstillingen i 1 division blev:

OK Pan: 9 point

Silkeborg OK: 7 point

Aalborg OK: 4 point

Horsens OK: 4 point

Stort tillykke til os alle i OK Pan - godt kæmpet!

Det betyder så, at vi skal til...



Kæmpet blev der - og diskuteret vejvalg efterfølgende ved divisionsmatchen i Søttrup Plantage.

Divisionsfinale 5. oktober

Det er i Hjermand Skov ved Bjerringbro - ikke så langt fra Århus!

Hvis vi skal vinde og blive Danmarks bedste klub skal alle klubbens ungdomsløbere og nybegyndere på med skoene, så vi kan stille fuldt hold. Ungdomsløbere tæller mange ungdomspoint, og i søndagens match havde vi bl.a. ingen løbere på bane 7A (H-12, H-14B, H-20C og H21-C).

Derudover er der altid billige point at hente for de yngste og nybegyndere på bane 8, hvor vi må skygge løberne. Så hvis jeres yngste skud på stammen eller den bedre halvdel har mod på en tur, så tag dem med under armen. Det eneste krav er at de skal være medlem af klubben.

Vær opmærksom på at de bedste løbere i hver klasse tæller - ikke kun på hver bane. Det vil sige at både de bedste D-16, D40 og D45 løbere tæller på bane 3B, hvor vi også var noget svage.

Der vil igen være rigeligt med kage, telte og masser af hygge. Så hvis I blot får jer tilmeldt, kridtet skoene og fundet kampånden frem, så skulle der være gode chancer for at bringe metal med hjem fra finalen i COWI-Ligaen.

Hvis I er i tvivl om hvilken bane I skal tilmelde jer, ønsker kørsel, eller hvis I vil melde jer som kagebagere, er I meget velkomne til at skrive det i kommentarfeltet i o-service, eller henvende jer til Henriette Finderup Andersen på tlf. 2623 3983 eller mail: henriette.finderup@gmail.com.

Se også klubbens hjemmeside for opdaterede oplysninger om tilmelding, kørsel, kage osv...



Klubfest 1. november

Så nærmer efteråret sig og det betyder bla. at klubfesten står for døren (sådan næsten da).

Den afholdes som sædvanlig første lørdag i november måned, så det er den 1. november i år.

Husk at sætte kryds i kalenderen!

Rammerne er igen i år Restaurant Friheden og indholdet vil vi lade være en overraskelse, men lover at der vil være lækker mad og dans.

Tilmelding vil blive på klubbens hjemmeside når tiden nærmer sig.

Glæder os til endnu en hyggelig fest

Arrangementsudvalget



Henrik Jørgensen

Træningsplan

	Dato	Seniortræning	Type
August			
tirsdag	26	Terrærintervaller	INT
torsdag	28	O-træning (Introkursus)	OL
September			
tirsdag	2	Testrunde	DT
torsdag	4	O-træning (Introkursus)	OL
tirsdag	9	Intervaller på sti	INT
torsdag	11	O-træning (Introkursus)	OL
tirsdag	16	Bundtur	LK
torsdag	18	O-træning	OL
tirsdag	23	Terræntur	DT
torsdag	25	O-træning	OL
tirsdag	30	Intervaller	INT
Oktober			
torsdag	2	O-træning	OL
tirsdag	7	Bundtur	LK
torsdag	9	O-træning	OL
tirsdag	14	Intervaller	INT
torsdag	16	Bundtur	LK
tirsdag	21	Bakketur	LK
torsdag	23	O-træning	OL
tirsdag	28	Testrunde	DT
torsdag	30	O-træning	OL

Træning foregår fra Silistria med mindre andet er angivet. Vi løber kl 18.00.

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

INT = Intervaltræning

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
24/8	B	Søttrup	St. Binderup OK	Divisionsmatch. 1. div.	
31/8	C	Løvenholmskovene	OK Djurs	Løvenholmløbet	24/8
3/9	C	Bøgsted	OK Vendelboerne	NJM-Nat 1	29/8
7/9	B	Gjern Bakker	OK Pan Århus	Div. match. 2. div.	29/8
10/9	C	Nonnehøj	Mariager Fjord OK	NJM-nat 2	5/9
13/9	A	Rømø	OK H.T.F.	DM Stafet	29/8
14/9	A	Rømø	OK H.T.F.	DM Lang, SRL, WRE	29/8
21/9	A	Skjoldnæsholm m.fl.	OK Roskilde	DM Ultralang, JRL	12/9
24/9	C	Rønhøj Oudrup	St. Binderup OK	Klub-Nat	19/9
28/9	B	Løvbakkerne	Herning OK	Div. match 3. og 4. div	19/9
5/10	B	Hjermind Skov	Randers OK	Divisionsfinale	28/9
8/10	C	Skive Plantage	Skive AMOK	Natteravnen 1	
15/10	C	Dollerup	Viborg OK	Natteravnen 2	
18/10	MTB	Rude skov	OK Øst Birkerød	DM MTB-O WRE	10/10
22/10	C	Liselund	Karup OK	Natteravnen 3	
25/10	C	Almindingen Øst	Rønne IK Orientering	Bornholm Høst-Open	
26/10	C	Paradisbakkerne	Rønne IK Orientering	Bornholm Høst-Open	
26/10	C	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Løvfaldsløb 2008	
26/10	C	Vilsbøl Plantage	Nordvest OK	NJM-Dag	16/10
29/10	C	Skovlund	Vestjysk OK	Natteravnen 4	

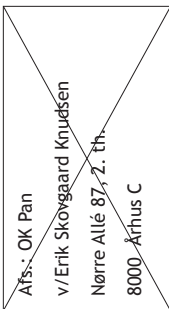
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

Tilmeldingsfristen ovenfor er sidste frist for tilmelding til løbet. Det er pænt at tilmelde sig et par dage før, så løbstilmelderen har lidt tid at arbejde i.

Tilmelding til løb gøres via www.o-service.dk (kræver login, der kan fås hos løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til sekretæren:

Erik Skovgaard Knudsen, Nørre Allé 87, 2. th., 8000 Århus C, tlf. (+45) 22 42 36 26,
email: pan@orientering.dk

Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
27/8	Ørnbjerg Mølle	Århus 1900	??	
3/9	Storskoven	John Skovbjerg, Rikke Kornvig	Silistria [1]	
20/9	Lisbjerg	??	P-plads, Randersvej [9]	
11/10	Fløjstrup	Århus 1900	Skovmøllen [5]	
25/10	Marselis Nord	??	Silistria [1]	
1/11	??	??	Harald J. Pl. kl. 12 [M1]	Klubmesterskab!
8/11	Storskoven	Århus 1900	P-plads, Ny Moesgårdvej??	
29/11	Fløjstrup	??	P-plads før Moesgård Strand [3]	

Løb i *kursiv* er åbne løb - tilmeld dig gennem O-service.

[Tal] i firkantede parenteser efter mødestedet angiver startsted på Google kortet nederst på træningsløbssiden: <http://www.orientering.dk/okpan/home/page.php?id=23>

Starttid: Kl. 18.00-18.30

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Aarhus 1900 er gratis for de to klubbers medlemmer (aktivt medlemsskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

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