



# Pan-Posten

nr. 665 | oktober 2014



## Danmarks bedste klub!



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus  
Medlem af Dansk Orienterings-Forbund  
under Dansk Idræts-Forbund



## Orienteringsklubben Pan

|                                     |                                                                                                                                                                                   |                                  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Klubhus                             | Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg                                                                                                                                             | 86270831                         |
| Bankkonto                           | 1551 109-8527                                                                                                                                                                     |                                  |
| Løbskonto                           | 1551 127-3213                                                                                                                                                                     |                                  |
| Hjemmeside                          | <a href="http://www.okpan.dk/">http://www.okpan.dk/</a>                                                                                                                           |                                  |
| Kontingent                          | Familie 1.415                                                                                                                                                                     |                                  |
|                                     | Senior 765,00 (indtil 25 år, dog 645,00)                                                                                                                                          |                                  |
|                                     | Junior 340,00                                                                                                                                                                     |                                  |
|                                     | Abonnent 270,00                                                                                                                                                                   |                                  |
| <b>Sekretariat</b>                  |                                                                                                                                                                                   |                                  |
| (ind- og udmelding)                 | Søren Bobach, Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N<br>pan@orientering.dk                                                                                                  | 28690930                         |
| <b>Bestyrelse</b>                   |                                                                                                                                                                                   |                                  |
| Formand                             | Lone Secher Andersen, Lærkehøjvej 14, 8270 Højbjerg<br>losa@aabk.dk                                                                                                               | 86725251<br>25413503             |
| Kasserer                            | Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk                                                                                                                                               | 2165 6687                        |
| Øvrige medlemmer                    | Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk<br>Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk<br>Zenja Hejlskov Mogensen, zenja_hm@yahoo.dk                                                                      | 86279229<br>22350816             |
| Suppleanter                         | Per Hjerrild, Jacob Overvad                                                                                                                                                       |                                  |
| <b>Udvalg</b>                       |                                                                                                                                                                                   |                                  |
| Eliteudvalg                         | Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk                                                                                                                                                     | 28351948                         |
| Ungdomsudvalg                       | Jeanette Finderup, jmfinderup@hotmail.com                                                                                                                                         | 26351986                         |
| Løbsudvalg                          | Hanne M. Andersen, hannemoellerandersen@gmail.com                                                                                                                                 | 86223345                         |
| Kortudvalg                          | Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk                                                                                                                                          | 86273978                         |
| Træningsudvalg                      | Juul Meldgaard, juulmeldgaard@hotmail.com                                                                                                                                         | 86295372                         |
| Skovudvalg                          | Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com                                                                                                                                              | 61109497                         |
| Arrangementsudvalg                  | Trine Nielsen, tk@ennova.com                                                                                                                                                      |                                  |
| Husudvalg                           | Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk                                                                                                                                                      | 86279229                         |
| Pan-Posten                          | Sofie Skammelsen, sofieskammelsen@outlook.com<br>Anni Sørensen, Anni.Soerensen@skejby.rm.dk<br>Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk<br>Inge Skovgaard Knudsen, inge_sk@hotmail.com | 28560944<br>51925105<br>21656687 |
| <b>Trænere</b>                      |                                                                                                                                                                                   |                                  |
| Klubtrænere                         | Koordinator: Niklas Ingwersen                                                                                                                                                     |                                  |
| Ungdomstrænere                      | Giacomo Frattari, Rasmus Lunding, Inge Knudsen                                                                                                                                    |                                  |
| Børnestrænere                       | Hjalte Thomsen, Camilla Bevensee, Agnete Horup                                                                                                                                    |                                  |
| Salg af klubbøj                     | Alice Hinge, Størhøjvej 30, 8320 Mårslet<br>alicehinge1@gmail.com                                                                                                                 | 86273691                         |
| Salg af kort                        | Sekretariatet (se ovenfor)                                                                                                                                                        |                                  |
| Løbstilmelding og<br>adresseændring | På <a href="http://www.o-service.dk">www.o-service.dk</a> (login fås hos Sekretariatet)                                                                                           |                                  |
| Webmaster                           | Henrik Jørgensen, henrik@detfiksig.dk                                                                                                                                             | 86158014                         |

## Indholdsfortegnelse

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Leder                               | 3  |
| Annoncer                            | 4  |
| Orienteringsløb og identitetskriser | 6  |
| DM Mellem                           | 9  |
| DM Stafet                           | 10 |
| Midgårdssormen                      | 12 |
| Djurslandsløbet                     | 14 |
| Divisionsmatch                      | 15 |
| Aarhus Festuge Sprint               | 16 |
| U-times                             | 18 |
| Danmarks bedste klub                | 22 |
| Stafet-interview                    | 23 |
| Gæt et kort - resultat              | 24 |
| Træningskalender                    | 26 |
| Løbskalender                        | 27 |
| Træningsløb                         | 28 |

## Leder

Efter et dejligt varmt efterår byder vejret nu på, at der kan bruges lidt tid indendørs...og det kan man gøre med en frisk udgave af Pan Posten. Vi byder på identitets krise, søskendefejde og forløsende DM medalje for hold. Du kan også glæde dig til Stafetten, der denne gang er overgivet til Tut, samt det indlagte U-times med gæste optræden fra Ungdomsafdelingen i Silkeborg Ok.

Når du så har læst Pan Posten og hygget dig ved kaminen, er det på med lampen og ud til flere oplevelser i skoven – så er der stof til næste nummer, der har deadline 27. november.

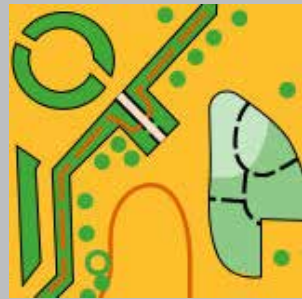
God læselyst!

/Anni, Kell, Inge og Sofie

## Udgivelsesplan 2014/2015

| Nr. | Deadline    | Udkommer (ca.) |
|-----|-------------|----------------|
| 666 | 27.november | 4.december     |
| 667 | 5.februar   | 12.februar     |
| 668 | 9.april     | 16.april       |

## Gæt et kort - ledetråd nr. 1



**CEP**

the intelligent sportswear

Specialforretning  
**LØBEREN**  
Vester Allé 20 - 8000 Aarhus C  
Tlf 86 12 41 48



## ----- Annoncer -----

### Herrejulefrokost...

... den 19. december. Mere info følger på hjemmesiden

### Klubfest 2014

Sæt allerede nu kryds i kalenderen når der

**lørdag d. 1. november**

igen afholdes et brag af en klubfest på Handelsfagskolen!

### Invitation til Quinn-julefrokost

Som traditionen byder vil der endnu engang være Quinn-julefrokost på Sil. Vi starter med løb i skoven kl. 15 med efterfølgende bobler og kage i saunaen.

Herefter vil vi sætte os til et selv-dækket bord med alt hvad hjertet kan begære af mad og drikke. Du skal medbringe en pakke til "Det store Pakkespil" og jeg vil komme med nærmere information hvis du skal medbringe mere til fællesskabet.

Tilmelding kan ske på hjemmesiden medio november

Alle klubbens kvinder over 18 år er velkomne - uanset hvor længe man har været medlem og om man er elite eller motionist.

Vi mødes med det ene formål at hygge os i timevis.....

Kom og vær med lørdag den 20. december 2015 - Hilsen Anni

### Påskeløb 2015

Pan arrangerer påskeløb i 2015 og vi får brug for så mange hjælpere som overhovedet muligt. Løbene er d. 2, 3, 4. april så sæt kryds i kalenderen allerede nu.





## Orienteringsklubben Pan Aarhus



**Kære alle ungdomsløbere!**

**Så er der præmier på spil...**

Vi holder **lørdagscup** hen over tre weekender her i efteråret. Nærmere bestemt lørdag d. 22/11, lørdag d. 6/12 samt lørdag d. 13/12.

Der vil være følgende baner at vælge mellem:

|        |          |                               |
|--------|----------|-------------------------------|
| Bane 1 | H10, D10 | 3 km begynder                 |
| Bane 2 | H12, D12 | 3 km let                      |
| Bane 3 | D 13-16  | 4 km lidt mere end mellemsvær |
| Bane 4 | H 13-16  | 6 km lidt mere end mellemsvær |
| Bane 5 | D 17-20  | 6 km svær                     |
| Bane 6 | H 17-20  | 8 km svær                     |

Tag endelig din mor, far eller andre voksne med, der synes det er sjovt at løbe orienteringsløb, for der er også baner til dem.

Det første løb og sidste løb er i Marselisborgskoven med start fra Silistria og det midterste i Fløjstrup. Du behøver ikke tilmelde dig – bare mød op. Første start er kl 11.

Alle tre lørdage mødes vi i klubhuset Silistria efter løbet. Efter hvert løb er der dømt "kortnørderi", frokost for 15 kroner pr person og mega hygge i klubhuset!

To ud af tre løb tæller. Der er præmier til de tre bedste i alle ungdomsklasserne.

Håber vi ses

Med venlig O-hilsen ungdomsudvalget

## Vintercuppen 14/15 - du skal da også lave en afdeling?

Hej alle sammen

Så er der lidt over en måned til den nye sæson af Vintercuppen, og det bliver helt sikkert et brag af en sæson.

Men for at Vintercuppen kan leve op til sin store status og prestige, så kræver det at der er nogen som vil være med til at arrangere den.

Der er ialt 10 afdelinger, hvoraf 5 mangler en arrangør. Hvis du er i tvivl om hvordan sådan en vintercup skal foregå, så er her en lille guideline nedenfor, hvis du behøver noget mere uddybende forklaring kan du altid kontakte mig.

En vintercupafdeling består af følgende:

2 Natbaner (Classic og Light) begge med vindertider på 15-20min. Det er vigtigt at man prøver at ramme en vindertid på 15-20min.

Classic(svær) er for den øvede orienteringsløber, her må man gerne manipulere med kortet.  
Light(let) er for nybegyndere.

Startsted: valgfrit, men inden for århus og omegn.

Der løbes med elektronisk tidstagnation(hvis du ikke har styr på dette som arrangør, findes der medlemmer i klubben, som kan hjælpe dig).

### 2014

11/11 - #1 afdeling - prolog, Søren Bobach

18/11 - #2 afdeling - ??, ingen arrangør

02/12 - #3 afdeling - ??, Kell Sønnichsen

09/12 - #4 afdeling - Brabrand special, Andreas Boesen

### 2015

06/01 - #5 afdeling - ??, ingen arrangør

13/01 - #6 afdeling - ??, ingen arrangør

27/01 - #7 afdeling - ??, Giacomo Frattari

03/02 - #8 afdeling - ??, ingen arrangør

17/02 - #9 afdeling - ??, Emil Thorsen & Jonas Munthe

24/02 - #10 afdeling - finale, ingen arrangør

Hvis du ønsker at arrangere en afdeling, så kan du kontakte mig på:

Mobil: 61 30 15 01

E-mail: [jegerenbjoern@hotmail.com](mailto:jegerenbjoern@hotmail.com)

Mvh. Niklas Hjort Ingwersen

## DM mellem den 23. august 2014

af Mona Nørgaard

DM mellem blev afholdt i Nørreskov, som ligger ned til Furesøen. Det er en ret lille skov, men meget velegnet til et mellemdistanceesterskab. Terrænet er med sin beliggenhed ned til Furesøen meget kuperet ned mod søen. Der var mange mindre og til tider noget utydelige stier, så det var bare om at følge med og være nøjagtig i sin orientering. Kortet var rigtig fint og banerne gode med vejvalgsmuligheder flere steder. Jeg havde et dårligt vejvalg et enkelt sted, men ellers havde jeg et godt løb og fik en sikker sejr. Det var en rigtig god dag for PAN med 6 guldmedaljer, 2 sølv og 1 bronze.

Vejret var dagen igennem meget lunefuld og det skiftede fra dejligt sommervej til voldsomme regnbyger alt imens solen fortsatte med at skinne.

I fortsættelse af præmieoverrækkelsen blev vores dygtige VM-løbere fejret, hvilket skete med fine taler, hurraråb og klapsalver. Samtidig blev der udleveret signerede plakater og postkort til alle, som ønskede det. Efter løbet var det bare hjemad igen, da vi skulle være stand by for børnepasning, da en lille ny var i vente en af de nærmeste dage. Han ventede dog til om tirsdagen med at melde sin ankomst, så vi havde ikke så travlt alligevel.



### Guld til:

Ida Bobach D 21  
Søren Bobach H 21  
Andreas Bock Bjørnsen H-14  
René Rokkjær H 40  
Knud Sørensen H 75  
Mona Nørgaard D 65

### Sølv til:

Elizabeth Borchorst D 60  
Patrick McGrail H 35

### Bronze til:

Rasmus Djurhuus i H 21





## Orienteringsløb og identitetskriser

af Asbjørn Mathiasen

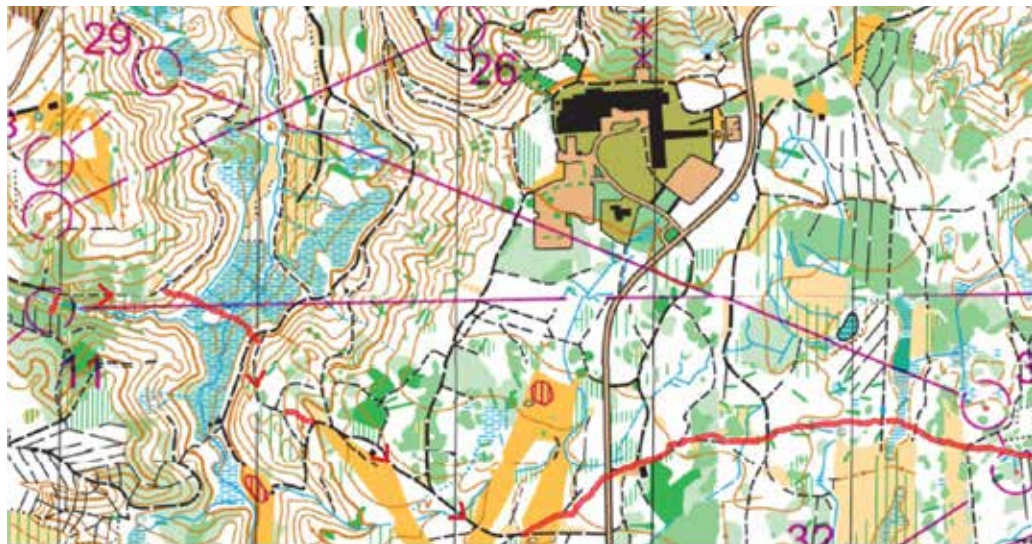
Her i de seneste år har jeg oplevet et utal af identitetskriser. Ikke de identitetskriser hvor man bliver i tvivl om hvem man er. Heller ikke dem hvor man tvivler på meningen med livet. Nej, det er langt værre: De kriser hvor man bliver tvivl om sin orienteringsløberidentitet.

Med livslang erfaring i sporten burde jeg måske have fundet min orienteringsløberidentitet, men udviklingen i det postmoderne samfund ryster mine grundvolle. Rodløsheden, objektiviseringen og internationaliseringen i dagens samfund er store udfordrende for en skrøbelig ung mand som mig, men de største udfordringer af min identitet kommer et helt andet sted fra: Udviklingen i orienteringssporten. Tidligere var det ganske simpelt. Jeg var en orienteringsløber, fordi jeg løb lange baner i skoven med udfordrende vejvalg og svære postplaceringen. Med sportens forgrening kan man ikke længere bare være orienteringsløber. Nu ligger jeg søvnløs og stirer op på min idolplakat af Søren Bobach, mens en uendelig række af spørgsmål vælter frem i mit hoved: Hvem er jeg? Er jeg en sprinter? Er jeg en mix-sprinter? Er jeg en natløber? Er jeg en fællesstarter? Er jeg en skovløber? Er jeg en stafetløber? Er jeg en medløber? Eller skal jeg måske prøve at køre

MTB-O?

Jeg opsnappede heldigvis engang et råd fra en klog man til, hvordan man kan takle sådanne identitetskriser: Man skal finde tilbage hvor man kommer fra. Finde sin tidligere identitet. Normalt ville det betyde at man skal flytte tilbage til sit barndomshjem og generhverve sig sin identitet, men hvordan gør man det, når man ikke bare har en identitetskrise, men en orienteringsidentitetskrise?

Den 14. september 2014 præcist kl. 10.00 fandt jeg svaret, da jeg som første løber startede ud på 13,7km orienteringsløb med 645m stigning og 33 poster. Man skal åbenbart løbe DM-lang i Munkebjerg for at finde ud af, hvem man er. Min tur i skoven blev et 2timer og 26minutters langt overgangsritual, helt som i eventyrene. Den eneste forskel var, at min bane hverken indeholdte 3, 7 eller 9 prøver, men derimod 33 prøver i form af 33 udfordrende postplaceringer i barsk og varieret skov. Læg til dette det klart mest udfordrende langstræk, som jeg nogensinde har løbet på dansk grund. 2,5km på tværs af hele Munkebjerg-skrænten med mange forskellige vejvalg. Du kan se på kortet,



//Banen med vejvalg



om du er enig i min måde at løse denne udfordring på (det tog 21:57), og ellers også gå ind på hjemmesiden for DM og finde vejvalg for alle de bedste på dette stræk. Hele banen, som du også finder som tracking på DM-hjemmesiden, var desuden enormt udfordrende fysisk for en purk som mig, men det mest fascinerende var, at det gik op for mig da jeg kom i mål, at jeg HELE banen igennem havde været helt vildt fokuseret, fordi der simpelthen ikke var passager hvor man fik mulighed for at hvile hverken sin hjerne eller sine ben.

Siden denne dag har jeg igen kunnet falde i søvn, fordi jeg nu igen har fundet ud af min identitet. Jeg er orienteringsløber. Og det forstået på den eneste måde det kunne forstås da Mona vandt VM i 1974: jeg løber lange banen i skoven med udfordrende vejvalg og svære postplaceringer. Men jeg kan mærke at den ubehagelige tvivl og usikkerhed snart kommer snigende igen, fordi jeg ved mig selv, at jeg også er helt vild med at løbe sprint, mellemdistance, stafet og alt det andet. Helst også sammen med piger, og gerne det hele på én gang! Det må være menneskets primitive urinstinkt som ubevidst styrer mig i retning af alle

orienteringssportens afarter. Derfor er jeg ikke tvivl om at der venter en ny identitetskrisen rundt om hjørnet, hvor jeg mister taget i min orienteringsløber-identitet (specielt når Danmark nu også har vundet Worldcuppen i mix-sprint-stafet). Heldigvis kommer der altid en sporvogn og en ny langdistance til, hvor jeg kan finde tilbage til rødderne igen, så lige nu vil jeg blindt lade mit urinstinkt føre mig rundt til alle de fantastiske orienteringsløb, der arrangeres rundt om i Danmark.

#### **Guld til:**

Stinne Skammelsen D 35

Søren Bobach H 21

René Rokkjær H 40

Flemming Nørgaard H70

Knud Sørensen H 75

#### **Sølv til:**

Ida Bobach D 21



## DM Stafet

af Lars Hjerrild

En skøn dag var det d. 13/9, da DM stafet skulle afholdes i den sønderjyske skov Fovslet. Vejret var skønt, og jeg havde alle forberedelser på plads. Jeg havde været til fællestræning med holdkammeraterne Asbjørn Mathiasen og Lasse Grøn, og jeg havde set gammel gps-tracking fra en tidligere EC træning. Det var et vigtigt løb, men for mig var de store konkurrenter kendte ansigter. Den store kamp handlede nemlig om at kunne kalde sig Panherrenes bedste andethold, og dermed have retten til at blive tilmeldt som andethold næste år! De tre hold der kæmpede bestod af hhv. Christian Christiansen, Emil Thorsen, Jonathan Jacobsen, mit eget hold og det sidste hold bestående af Per Hjerrild, Giacomo Frattari og Bjarke Refslund. Kampen var hård, og på papiret så holdene ca. lige gode ud. Jeg løb ud med en strategi, der handlede om at gøre alt hvad jeg kunne, for at holde mig ude af krattet, og ellers give den gas og være med så længe

jeg kunne. Det holdte ikke længe, jeg tabte kortkontakten ind over et smådiffust parti til min post 3, hvor jeg taber 3 minutter på et bom. Jeg løb et lettere stresset løb resten af vejen med lidt småfejl. Jeg anede ikke hvordan jeg lå, indtil jeg på vejen ind mod sidste posten, kunne se min bror, ca. 30 m foran. Jeg kæmpede med hvad jeg havde, men der var intet at gøre. Jeg måtte se mig slået. Øv! Dysten for Pans bedste andet hold var stadig mulig, men sejren endte nu alligevel med at gå til min bror, Giacomo og Bjarke Refslund, efter tre imponerende stabile løb. Ingen af mine holdkammerater var helt tilfredse med deres præstationer, så vi var nok lige skyldige i tabet. Vi måtte takke os af med andenpladsen. Alt i alt synes jeg at Kolding havde lavet et godt løb, der på trods af lidt diffust krat, virkelig gav fornemmelsen af rigtigt stafetløb! Jeg havde i hvert fald en sjov oplevelse.





**Guld:**

H16: Andreas Bock Bjørnsen, Mikkel Holm Nielsen, Mads Møller Skaug

**Sølv:**

D21- Josephine Dewett Kristensen, Signe Søes, Ida Bobach  
D55 - Vibeke Jørgensen, Elizabeth Borchorst, Mona Nørgaard  
D60- Lis L. Carlsen, Lilian Sørensen, Else Hass  
H21- Søren Bobach, Claus Bloch, Rasmus Djruhuus  
H40- Ebbe Møller Nielsen, Morten Fenger-Grøn, René Rokkjær  
H70- Knud Sørensen, Flemming Nørgaard

**Bronze:**

D35- Henriette Klostergaard Rokkjær, Grete Leth Jørgensen, Jeanette Finderup  
H35- Patrick McGrail, Morten Pedersen, Henrik Leth Jørgensen



## Midgårdssormen Rude Skov 24/8

af Torben Utzon

38 år er gået siden Pan arrangerede den første udgave af Midgårdssormen i Marselisborg Skov i 1976 og siden den gang er konceptet blevet ændret utallige gange. I 1976 var det simpelt: 1 klasse med 10 ture og samlet start kl. 24.00. I årenes løb er der tilføjet og fjernet forskellige klasser: Damer (Freja) børn (Tjalf), "motionister" (Odin), og ældre (Elle). Der er også eksperimenteret med starttidspunktet og i perioden 2010-12 var der ophold i stafetten efter 3-4 ture for at undgå for meget natløb. Det er dog tvivlsomt om disse forskellige tiltag har medført flere deltagere til stafetten – i år deltog 323 løbere + 87 løbere på åben bane - i alt 410 løbere. Om lørdagen deltog 732 løbere i DM-Mellem få km fra stævnepladsen, så det må konstateres at der er ret mange der vælger den varme seng frem for at løbe stafet.

I år foregik stafetten i Rude Skov med OK Øst som arrangør. Stævnepladsen var placeret på en mark tæt ved Nordsjællands højeste punkt Maglebjerg (91 m) og de fleste baner sluttede med en runde på dette bjerg. Af ukendte årsager havde arrangørerne valgt at forbyde opsætning af klubtelte på den kæmpe stævneplads – det var lidt synd, da det netop til et løb som Midgårdssormen er oplagt med et telt der kan være samlingssted. I stedet blev der en del vaden frem og tilbage til og fra marken ved siden af, hvor der var sov-etelte og klubtelte.



//Ida Bobach løber ud på 3. tur





// Kent Lodberg skifter til Mads Skaug efter 6. tur

Der var 3 klasser Thor (10 ture), Elle (5 ture) og Tjalfé (4 ture). Pan stillede med 2 hold i Thor-klassen og et enkelt hold i Tjalfé-klassen.

Thor-klassen startede kl. 03:00 og Pan fik en god start da René Rokkjær kom ind som nr. 3 kort tid efter de førende. På de næste ture løb Pans landsholdløbere Rasmus Djurhuus og Ida Bobach, og efter 3 ture førte Pan med knap 6 minutter. På 4. tur imponerede Asbjørn Mathiasen med bedste etapetid og nu var forspringet øget til over 10 minutter. På de næste ture hentede Tisvildehegn OK stille og roligt Pan's forspring og inden sidste tur lå Pan nr. 2 med en afstand på knap

8 minutter til de førende. På sidste tur løb Per Hjørild en heroisk kamp for om muligt at mindske afstanden, men desværre glemte han en post i skyndingen så det endte med at holdet blev diskvalificeret. Pan's 2. hold løb i mål som nr. 10 af de 22 hold, men da holdet havde lånt 3 løbere fra andre klubber løb de uden for konkurrence.

Pan's ære blev reddet en smule af ungdommen, der løb ind til en 3. plads i Tjalfé-klassen blandt de 17 startende hold. På holdet løb Søren Møller Skaug, Mikkel Holm Nielsen, Andreas Bock Bjørnsen og Katrine Spanner.



## Djurslandsløbet 2014

af Bent Nielsen

OK Pan har mange traditioner. Én af dem er det årlige (næsten) Djurslandsløb, der sædvanligvis afvikles i efteråret.

Det med Djursland skal man nu ikke tage så tungt, for i år blev løbet afviklet i Fløjstrup, og det har før været afviklet i Gjern Bakker.

Hanne Møller Andersen forsøgte uden held i begyndelsen af foråret at finde en stævneleder. Da det jo altså ikke lykkedes, blev Hanne og jeg enige om, at hun påtog sig opgaven som stævneleder, og så tog jeg tjansen som stævnekontrollant.

Det viste sig, at en fyringsrunde på universitetet ville det anderledes. Hannes afdeling blev bortrationaliseret, men så var der et job i Grønland. Inden da havde vi dog lavet en overdragelsesforretning, så nu blev jeg stævneleder med Knud Sørensen som stævnekontrollant. Hanne havde, inden hun rejste, skaffet en bemanning af lutter erfarne folk til de ledende funktioner: Flemming Nørgaard som banelægger, Finn Hother Madsen som startansvarlig, Uffe Spanner stod for materiel med assistance af Hans Christiansen, Lisbeth i kiosken (hvem ellers?), og gemalen Jan Hauerslev tog sig af beregningen med assistance af Kell Sønnichsen. Børnebanerne var også i erfarne hænder i form af Caroline Finderup, Anna Spanner og Sofie Secher. En skovfoged, der var svær at få fat i, gav lige en ekstra udfordring, da han tirsdag aften før løbet var lidt utilfreds med nogle postplaceringer tæt på Bispelundsvej, hvor han gerne ville have haft en større vildtlomme. Da kortene var sendt til trykning, accepterede han dog postplaceringerne.

Stævnepladsen var p-pladsen i den sydlige ende af skoven – en rigtig hyggelig plads til netop en divisionsmatch. Løbet var match for både 2., 3. og 4. division. Parkering foregik ved Mariendal strand, og så havde Eva og Hans Bloch ellers besluttet, at deltagerne skulle opleve Aarhus-bugten fra sin allersmukkeste side, så de blev sendt fra p-pladsen langs stranden til stævnepladsen – klart vejr og ind imellem strålende solskin, så de lovede byer udeblev totalt.

Vi fik også indviet de nyanskaffede start- og målbannere. I de leverede bannere var trykket ikke så heldigt, idet Pan-figuren var blevet lidt kraftig. Flemmings kommentar: "Så må bannerne bruges til start og mål for os lidt mere velpolstrede". Bannerne er nu erstattet af nye bannere med en korrekt Pan-figur. Bannerne ligger på loftet på Sil.

Der var desværre kun 284 løbere i skoven, idet stævnet faldt sammen med 1. divisionsmatch i Sydkredsen. Men de fik alle en god tur i skoven på nogle udfordrende baner. Resultatformidlingen kunne andre godt lære noget af - hurtigt på opslagstavlen på stævnepladsen, og inden vi forlod denne ved 14-tiden, lå alle resultaterne også på nettet – inkl. stræktider!! Alt klappede perfekt med en lille skønhedsfejl i en postbeskrivelse. Men stor tilfredshed blandt deltagerne.

Og som Kell skrev i en mail til mig efter løbet: "Vi laver divisionsmatch, som andre laver DM".

En stor tak til alle hjælpere – har jeg glemt nogle – så undskyld.



## Divisionsmatch i Uhrehøj

af Peter Kilden

Der er ikke meget nyhedsværdi i et referat fra divisionsmatchen i Uhrehøj 31. august. Det kan ultrakort siges sådan: Vi vandt. Vi kvalificerede os til finalen. Den vandt vi også.

I stedet vil vi bruge pladsen på at beskrive hvordan det var at være til vores første rigtige stævne.

Vi var to debutanter med forskellig baggrund:

Peter, 46 år. H35-B. 30 års erfaring som landejeveløber. Løb hurtigt for mange, mange år siden. Lidt sporadisk deltagelse i åbne o-løb.

Severin, 8 år. Begynderklasse. ½ års erfaring fra børnetræning i Pan.

Familiens tredje og mest rutinerede o-løbende medlem skulle også have været med, men Katinka havde haft et styrt til træningen mandagen inden, og var ikke blevet klar.

Der var meget stille i bilen mod Himmerland, og det er svært at sige hvem der var mest nervøs. Eller 'nervøs' er nok ikke det rigtige ord. Hvad kalder man en blanding af "hvor svært kan det være", "det skal nok gå" og

"bare jeg nu ikke bliver væk"?

Vi kom frem til stævnepladsen uden at bomme, så langt så godt, men der var stadig mange ting, som vi lige skulle have styr på: Hvornår skal man gå ind i startboksen? Hvordan skal EMIT brikken vende, når man stempler? Hvad er logikken i, at en sten er en sort prik på kortet, men en trekant på postbeskrivelsen?

Vi fik styr på det hele, og vi kom rundt på vores baner i fin stil. Det fantastiske ved o-løb er, at uanset om man er 8 eller 46, hurtig eller langsom, grøn eller garvet, så er det bare lækkert at runde et hjørne og se posten stå lige der foran én (og tilsvarende frustrerende, når den ikke står der, men lad os nu holde den positive tone). Vi synes der var gode baner af passende sværhedsgrad, hjælpsomme officials og søde klubkammerater. Og regnen begyndte først at vælte ned, da vi var kommet i mål.

Alt i alt havde vi en rigtig god dag, så vi var slet ikke i tvivl om at vi også skulle være med i DM-finalen. Vi vil sige til alle jer, der ikke har været til stævne endnu: Kan I så komme af sted.

## Gæt et kort - ledetråd nr. 2



Der har så vidt vides aldrig været løbet et eneste orienteringsløb på kortet...

## Dobbelt op på Aarhus Festuge Sprint 2014

af Lina Bunk

Der er nu noget stil over at løbe med brystnummer bliver Asta og jeg enige om da vi torsdag i festugen gør os klar til at løbe bysprint: Jeg skal først skygge Asta og derefter tage en tur selv. Det er rigtig fint at have mulighed for at prøve en konkurrence efter at vi har øvet spint til ungdomstræningen. Lad mig benytte lejligheden til at rose børne- og ungdomstrænerne for det store engagement!

Og så er vi i gang! ...nu med chip. Vi har lidt startvan-skeligheder, (nedarver start-stess?!). Asta har svært ved at læse området ved post 1 og 2 hvor blandt andet parkeringskælderens driller, men derefter går det strygende rundt om gadehjørner, over Thorvaldsensgade og med god fart på hen forbi Netto og videre ad Vestergade (gad vide hvor lang tid jeg kan blive ved at følge med?).

I Vestergade får vi med rette sat fokus på endnu en Bunk-uvane; nemlig det dér med at følge efter andre løbere... Mod post 10 følger vi efter en pan-løber ind i en gård i Vestergade en gang for tidligt (tror det er Simonsen). Som Asta beskriver det; "der var en mand og han var sådan lidt i tvivl..." Vi kommer dog hurtigt ud på Vestergade igen og på rette vej.

Asta har igen lidt svært ved at læse sig ind på kortet fra post 10 til 11 men derefter går det godt hen over åen og tilbage mod musikhuset, op omkring og ned i mål hvor familien venter på os.

Og så er det min tur alene. Ned i parkeringskælderens, ind igennem Scandinavian Center (fin detalje) og videre op ad trapperne; igen fin stil og foruroligende høj puls. Ved post 6 får jeg heldigvis stoppet op og læst kortet så jeg har styr på vejen ind til post 7. Jeg møder, da jeg kommer rundt et par løbere, der har været vens-tre-/nedenom hvilket minder mig meget om mine egne "rookie mistakes" på Nyborg Vold tilbage i 2010. Lidt har jeg måske lært...

Post 8 og 9 er lige til vejvalgmæssigt, og jeg mener

at jeg vælger en god vej til post 10 hvor jeg finder den smalle passage mellem netto og åen. Da jeg for anden gang passerer forbi løberens vinduer og igen vinker til Erik Søgaard, tænker jeg at jeg nok burde have taget min egen tur først...

Post 14 volder mig lidt problemer idet jeg er i tvivl om hvilken gård jeg skal ind og løb for langt. Fra post 17 til 18 løber jeg højre om og op ad J. M. Mørksgade, ned igen mod post 19, tiltrængt rødtlys-pust efter post 20, over Vesterallé, igen op omkring og ned i mål. Som Asta, helt i tråd med min oplevelse beskriver følelsen fra post 15 til 16 hhv. post 22 til 23: "Dér var jeg ved at dø! men så spurtede jeg til mål!!"

Tak til 1900 for fint arrangement.

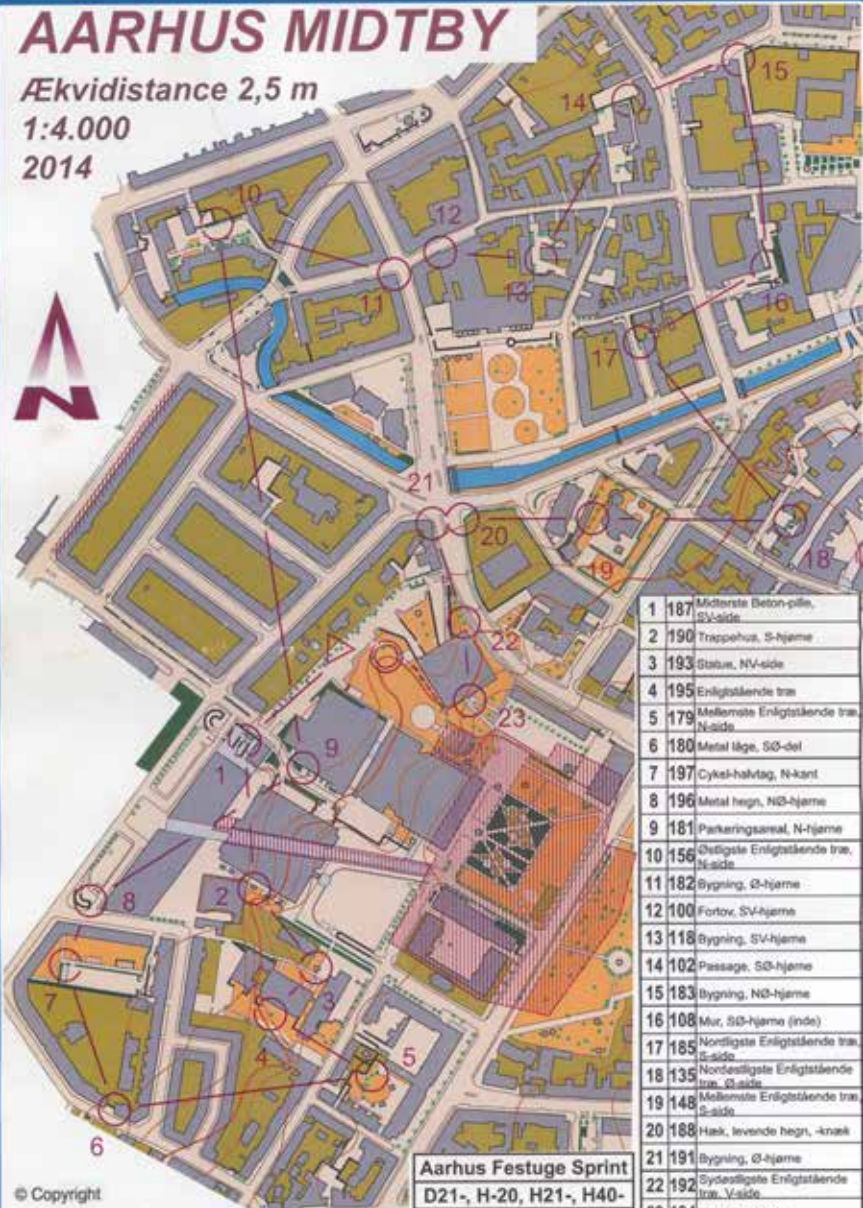


# AARHUS MIDTBY

Ækvidistance 2,5 m

1:4.000

2014



|    |     |                                        |
|----|-----|----------------------------------------|
| 1  | 187 | Midterste Beton-pile, SV-side          |
| 2  | 190 | Trapphus, S-hjeme                      |
| 3  | 193 | Status, NV-side                        |
| 4  | 195 | Enligstående træ                       |
| 5  | 179 | Mellemste Enligstående træ, NS-side    |
| 6  | 180 | Metal låge, SO-del                     |
| 7  | 197 | Cykel-halvtag, N-kant                  |
| 8  | 196 | Metal hegn, NS-hjeme                   |
| 9  | 181 | Parkeringsareal, N-hjeme               |
| 10 | 156 | Østligste Enligstående træ, NS-side    |
| 11 | 182 | Bygning, Ø-hjeme                       |
| 12 | 100 | Fortov, SV-hjeme                       |
| 13 | 118 | Bygning, SV-hjeme                      |
| 14 | 102 | Passage, SO-hjeme                      |
| 15 | 183 | Bygning, NS-hjeme                      |
| 16 | 108 | Mur, SO-hjeme (inde)                   |
| 17 | 185 | Nordligste Enligstående træ, S-side    |
| 18 | 135 | Nordøstligste Enligstående træ, Ø-side |
| 19 | 148 | Mellemste Enligstående træ, Ø-side     |
| 20 | 188 | Hæk, levende hegn, -krænk              |
| 21 | 191 | Bygning, Ø-hjeme                       |
| 22 | 192 | Sydøstligste Enligstående træ, V-side  |
| 23 | 194 | Under gangbro                          |

Aarhus Festuge Sprint

D21-, H-20, H21-, H40-

Bane 5 3,3 km

Mellemste Enligstående træ

© Copyright



- Bygning
- Halvtag, gennemgang
- Privat - ingen adgang
- Forbudt område - ingen adgang

www.lundbom.dk 02-11 Aarhus 1900 Copenhagen

© Lundbom ark. 02-11 Aarhus 1900 Copenhagen

## Månedens ungdomsløbere september og oktober

De sidste par måneders ungdomsløbere, som har gjort sig fortjent til titlen ved at opnå gode resultater, deltaget aktivt i træningerne og haft det gode humør med sig, har hver især skrevet i vandrebogen, som måneden efter vandrer videre til den næste ungdomsløber. I denne bog skal der svares på to spørgsmål: *Hvorfor løber jeg orienteringsløb og hvad har været min bedste oplevelse hidtil.*

### **September måneds ungdomsløber blev Katrine Spanner, og hun har skrevet følgende i vandrebogen:**

#### *Hvorfor jeg løber orienteringsløb?*

Jeg løber orienteringsløb fordi at det er en spændende og sjov sport hvor du får lov til at bruge din hjerne. Du løber med kort og kompas i en skov, og ikke bare rundt i villakvarteret derhjemme.

Der er også et fantastisk fællesskab og en god stemning til alle træninger og på vores ture.

#### *Min bedste oplevelse med orienteringsløb:*

Min bedste oplevelse med orienteringsløb var nok Tiomila 2014 som også var mit første. Det er en kæmpe stafet, og alt er bare kæmpestort.

En anden oplevelse er den årlige efterårstur til Sverige, og vores hygge-nygge tur i Januar. Det er begge ture hvor der bliver spist masser af slik, kage og hygget. Og løbet en smule. Helt klart værd at prøve!





**Oktober måneds orienteringsløber blev Johan Dupont, og han har skrevet følgende i vandrebogen:**

*Hvorfor jeg løber orienteringsløb?*

Jeg løber o-løb fordi at jeg godt kan lide at være selvstændig og bruge min krop. Det er en mega fed sport fordi man ikke bare løber den samme bane eller rute, men en ny tur fra gang til gang.

*Min bedste oplevelse med orienteringsløb:*

Min bedste oplevelse med o-løb var nok divisionsfinalen for klubber i 2014. Jeg havde et super godt løb, og ikke nok med det vandt Ok Pan også, og blev danmarksmestre. I morgen skal jeg til Sverige for første gang og løbe o-løb, og det håber jeg bliver en af mine bedste oplevelser med o-løb.



## Beretning fra efterårsturen 2014

af Birka Øhlenschläger, Silkeborg OK & Katrine Spanner, OK Pan

Traditionen tro, drog OK Pans ungdomsafdeling til Sverige på efterårstur. En tør tur var det i hvert fald ikke. Med en vejrudsigt der ikke viste andet end regn, tog 32 løbere og forældre til Skidhytten i Vänersborg i et håb om en god tur trods regnen. Og en god tur, det blev det. I år med deltagelse fra et par stykker fra Silkeborg

Efter at være ankommet til hytten efter en lang køretur, startede vi med en bane i den våde, kolde nat. Vi bestemte selv hvor mange af de faste poster vi ville tage, og dermed også tid og længde på banen. Da vi kom hjem, ventede der et langt varmt bad, efterfulgt af varm tomatsuppe og kortspil.

De følgende to dage stod på en stafet, en sprinttræning i Vänersborg og en langdistance som ikke var så lang endda. Men den var både hård og svær. Torsdag aften var der kamp om den berygtede, blå skovl. Hold 1, bestående af Sara, Caroline, Johan, Anna og Herman, blev vindere. For dem som havde lyst, var der en tur til svømmehallen i Trollhättan om eftermiddagen. Vi andre blev hjemme og spillede kort, spiste godis og lavede vaffeldej som senere blev spist med syltetøj og flødeskum.

Lørdag morgen klokken 7:00, kørte de første mod Norge, til Blodslitet. Det var en lang køretur hvor de færreste var vågne. Vi mødte op på pladsen lidt senere end de andre, og havde knapt smidt vores tasker før en vinder fra Pan blev annonceret. Herman havde vundet N-Åben. Sejt!

Klokken blev 12:45 og vi skulle starte. Banen var 6,3 km. og ikke helt vildt svær, men over den danske standart for mellemsvære baner. Der var mange glatte klipper og bakker grundet det våde vejr, så pigskoene skulle nok ikke være blevet hjemme.

På hjemvejen var vi forbi Godisfabrikken, som jo er tradition. Der blev købt og spist slik til den helt store guldmedalje.

Søndagen bød på Fräknefejden i Ljungskile. Et løb som vi er med til hvert år, inden vi tager med færgen hjem. Terrænet bød på moser og grøfter. Ingen kom tørskoede hjem fra skoven. Vejret var helt forfærdeligt men trods det, kom der et par præmier i hus. Alt fra fleecetæpper til cykellåse.

Alt i alt en lækker tur til det svenske med lækre træninger, træninger og konkurrencer trods det regnfulde vejr. Helt klart en tur som alle ungdomsløbere skal med på!!!





## Danmarks bedste klub

af Lone Secher

Det lykkedes for første gang i klubbens historie, at vinde titlen, DM-hold to gange i træk.

Med en stor fælles indsats fra klubbens medlemmer blev titlen løbet hjem. Vi havde 115 løbere tilmeldt, hvilket er et rekord stort antal. Der var Pan-dragter overalt på stævnepladsen og i skoven - et imponerende syn!

Det gode resultat krævede noget forarbejde, Jeanette Finderup, Ebbe Nielsen og Torben Utzon havde sørget for, at vi stillede op med et optimalt hold. Der måtte dog nogle telefonopkald og et par venskabelige skub til, før vi fik så mange medlemmer med.

Lige inden deadline måtte enkelte udlodde præmier, for at få de sidste medlemmer på startlisten. Alle de opstillede mål for udloddede præmier blev nået. Jeanette måtte derfor stille op med et par meget flotte hindbærssnitte kagemænd, René Rokkjær bliver sponsor på nogle drikkevarer til et par juleafslutninger, og til klubfesten er der en velfortjent omgang fra formanden. Arrangementsudvalget havde fået organiseret et par kvadratmeter kage, hvoraf der kun var ganske få stykker tilbage, da vi tog hjem. Det meste blev spist, mens vi ventede i spænding på resultatet, der i begyndelsen ikke pegede på PAN som vinder.

Fantastisk at vi vandt igen, det var meget stort, at jeg på klubbens vegne kunne modtage pokalen og DIF medaljen.

Næste år foregår finalen på Sjælland, hvor vi for alvor skal sætte to streger under, at vi også er Danmarks bedste klub på udebane.

Tænk, hvis vi kunne vinde titlen tre gange i træk - jeg håber, du vil hjælpe?

Jeg glæder mig til, at vi skal fejre titlen til klubfesten d. 1. november.



## Stafet-interview - Torben Utzon

af Kell Sønnichsen

*Alice Hinge sendte stafetten videre til Torben Utzon – i daglig tale Tut - med begrundelsen: "Jeg har kendt ham fra han var dreng og så vidt jeg kan se, har han helligst sig ungdomsafdelingen lige siden. Det er der mange der har haft glæde af."*

### Fortæl om din debut som orienteringsløber

Lasse Werling slæbte mig ud til Djurslandsløb engang omkring 1975 – og det var vist nok i Silkeborg Nordskov med seminariet som stævnecenter. Jeg kan ikke huske, hvordan det gik – bortset fra at jeg i hvert fald gennemførte.

I november samme år startede ungdomstræningen fra klubbens nye klubhus, Silistria. Ungdomstrænere var legendere som Frank Linde, Helge Hansen og Kurt Lynggård.

### Hvor ofte træner du?

En 3-4 gange om ugen. Typisk tirsdag og torsdag, og så noget i weekenden. Jeg burde være til styrketræning nu [mandag].

### Hvad er den største naturoplevelse, du har haft?

Det var muligvis i New Zealand i 2005 på sydøen. Jeg var der i tre uger og gik bl.a. Kepler Track. Om det lige var den vandretur, der var den største ved jeg ikke, men der var mange store oplevelser på den rejse.

### Hvad er den største orienteringsoplevelse, du har haft?

De tre-fire gange til OO Cup og andre flerdagsløb i Slovenien. Det kan man finde noget af det fedeste terrenen i verden.

### Og det største bom?

Jeg ved ikke om det var det største, men jeg bommede over 20 minutter på en post her i år! Det var til et løb i Italien i foråret, hvor landsholdet var på træningssamling. Det var gået rigtig godt indtil da, så jeg gik bare indover efter posten, der lå på en skrænt. Men alt lignede hinanden, og det var svært et afgøre, om man var ovenfor eller nedenfor. Det kostede 23 minutter.

### Hvor mange lande har du løbet i?

Jeg kan nok komme i tanke om en 25 stykker: Dan-



//Tut på vej i mål ved DM Ultralang 2013 på Fano

mark, Sverige, Norge, Finland, Tyskland, Belgien, Østrig, Schweiz, Italien, Spanien, Portugal, Frankrig, Andorra, Skotland, New Zealand, Polen, Tjekkiet, Slovakiet, Slovenien, Kroatien, Letland, England, Ungarn, Bulgarien.

Nå, det blev 24.

### Hvad er du mest til – sprint eller ultralang?

Hmm... Er der ikke andre valgmuligheder? Det er nok trods alt Ultralang – især når jeg er i form. Det er interessant at se, hvad der sker, når man når ud over de 1½ time. Plejer ikke at spare mig fra start og håber så, at det kan holde hjern.



## Gæt et kort - Resultat

Kortet er over Langkær Gymnasium. Det blev tegnet efter VM i 2006 som en del af en aftale med gymnasiet omkring brugen af dette til VM. Klubben har aldrig selv brugt kortet.







## Træningskalender

| Dato  | Ansvarlig        | Tema *                                           |
|-------|------------------|--------------------------------------------------|
| 28/10 | Christian Bobach | Natløb - hvordan bliver man en god natløber?     |
| 30/10 | Løberstyret      | Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo |
| 4/11  | Asbjørn M        | Natløb - brug af natkompasset                    |
| 6/11  | Løberstyret      | 7x3min på trekanten m. 2min pause                |
| 11/11 | ??               | Vintercup #1 - prolog                            |
| 13/11 | Løberstyret      | Djuurhuss testrunde                              |
| 18/11 | ??               | Vintercup #2                                     |
| 20/11 | Løberstyret      | Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo |
| 25/11 | Andreas Boesen   | o-intervaller                                    |
| 27/11 | Løberstyret      | 5x5min på sti m. 2min pause                      |
| 2/12  | ??               | Vintercup #3                                     |
| 4/12  | Løberstyret      | Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo |
| 9/12  | ??               | Vintercup #4                                     |
| 11/12 | Løberstyret      | Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo |
| 16/12 | Trænerteamet     | Afslutning                                       |
| 18/12 | Løberstyret      | Terræntur - 60-90min løb i terræn. Moderat tempo |

**\* Hvis ikke andet er angivet er mødestedet på Silistria**

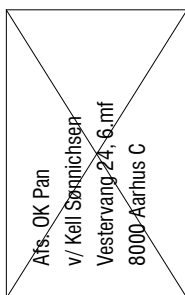
## Løbskalender

| Dato     | Kat. | Løbsområde         | Arrangør | Bemærkninger | Sidste tilmeld. |
|----------|------|--------------------|----------|--------------|-----------------|
| 30/10-14 | C    | Marselisborg Nord  | Ok Pan   | Night Champ  | 27/10           |
| 6/11-14  | C    | Gludsted/Børgelund | Ok Pan   | Night Champ  | 3/11            |
| 9/11-14  | C    | Tisvilde Hegn      | OK73     | JÆTTEMILEN   | 3/11            |
| 13/11-14 | C    | Hårup Sande        | Ok Pan   | Night Champ  | 10/11           |
| 20/11-14 | C    | Fløjstrup Syd      | Ok Pan   | Night Champ  | 17/11           |

Yderligere oplysninger om løbene kan findes på o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside ([www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)). Der er i listen har 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](http://www.o-service.dk) (kræver login, der kan fåes ved løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmelderen:

Bent Nielsen  
Bisgaardsvej 51  
8300 Odder  
tlf. 20724060  
email: [bent@kronborg2.dk](mailto:bent@kronborg2.dk)  
Løbskonto: 1551 127-3213



## Træningsløb

| Dato     | Løbsområde         | Mødested            | Ansvarlig   | Obs.    |
|----------|--------------------|---------------------|-------------|---------|
| 1/11-14  | Klubmesterskab PAN |                     |             |         |
| 8/11-14  | Storskoven         | Skovmøllen Syd      | Aarhus 1900 |         |
| 15/11-14 | Fløjstrup          | Silistria/Ørnereden |             |         |
| 22/11-14 | Marselis Nord      | Silistria           |             |         |
| 29/11-14 | Storskoven         | Grumstolen          |             |         |
| 6/12-14  | Marselis Nord      | Silistria           |             |         |
| 13/12-14 | Storskoven         | Grumstolen          |             | Juleløb |

Starttid: kl 11.00-11.30 (lørdage)

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

Baner: Der er normalt 3 baner at vælge imellem: ca 3-4 km let, ca 5-6 km mellemsvær, ca 8-9 km svær. Nogle gange vil der også være en lang mellemsvær bane samt en mellemlang svær bane. Hvis der alligevel ikke lige er en bane, der passer til dig, er du velkommen til at forkorte én af de banetilbud der er.

Ved nogle løb skal du selv prikke posterne ind inden start, men det bliver mere og mere almindeligt at der udleveres kort med påtrykte baner.