



# Pan-Posten

nr. 669 | Juni 2015



## Klubtur i lækkert terræn



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><br>(ind- og udmelding) | Søren Bobach, Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N<br><a href="mailto:pan@orientering.dk">pan@orientering.dk</a> | 28690930 |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|

|                   |                                                                                                                                          |                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>Bestyrelse</b> |                                                                                                                                          |                      |
| Formand           | Lone Secher Andersen, Lærkehøjvej 14, 8270 Højbjerg<br><a href="mailto:losa@aabc.dk">losa@aabc.dk</a>                                    | 86275251<br>25413503 |
| Kasserer          | Kell Sønnichsen, <a href="mailto:kell@soenniksen.dk">kell@soenniksen.dk</a>                                                              | 21656687             |
| Øvrige medlemmer  | Kent Lodberg, <a href="mailto:kic@dadlnet.dk">kic@dadlnet.dk</a><br>Torben Utzon, <a href="mailto:tutzon@tutzon.dk">tutzon@tutzon.dk</a> | 86279229<br>40138506 |
| Suppleanter       | Per Hjerrild, Ida Bobach                                                                                                                 |                      |

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Udvalg</b>      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |
| Eliteudvalg        | Ebbe Nielsen, <a href="mailto:ebbe@loberen.dk">ebbe@loberen.dk</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 28351948                         |
| Ungdomsudvalg      | Jeanette Finderup, <a href="mailto:jmfinderup@hotmail.com">jmfinderup@hotmail.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                | 26351986                         |
| Løbsudvalg         | Bent Nielsen, <a href="mailto:bent@kronborg2.dk">bent@kronborg2.dk</a> ,                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20724060                         |
| Kortudvalg         | Flemming Nørgaard, <a href="mailto:flemming@compukort.dk">flemming@compukort.dk</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 86273978                         |
| Træningsudvalg     | Juul Meldgaard, <a href="mailto:juulmeldgaard@hotmail.com">juulmeldgaard@hotmail.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                             | 86295372                         |
| Skovudvalg         | Søren Strunge, <a href="mailto:s_strunge@hotmail.com">s_strunge@hotmail.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 61109497                         |
| Arrangementsudvalg | Trine Nielsen, <a href="mailto:tk@ennova.com">tk@ennova.com</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                  |
| Husudvalg          | Kent Lodberg, <a href="mailto:kic@dadlnet.dk">kic@dadlnet.dk</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 86279229                         |
| Pan-Posten         | Sofie Skammelsen, <a href="mailto:sofieskammelsen@outlook.com">sofieskammelsen@outlook.com</a><br>Anni Sørensen, <a href="mailto:Anni.Soerensen@skejby.rm.dk">Anni.Soerensen@skejby.rm.dk</a><br>Kell Sønnichsen, <a href="mailto:kell@soenniksen.dk">kell@soenniksen.dk</a><br>Inge Skovgaard Knudsen, <a href="mailto:inge_sk@hotmail.com">inge_sk@hotmail.com</a> | 28560944<br>51925105<br>21656687 |

|                                     |                                                                                                             |          |
|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Trænere</b>                      |                                                                                                             |          |
| Klubtrænere                         | Camilla Bevensee, <a href="mailto:camillabevensee1@gmail.com">camillabevensee1@gmail.com</a>                |          |
| Ungdomstrænere                      | Giacomo Frattari, Inge Knudsen, Sofie Secher og Caroline Finderup                                           |          |
| Børnetrænere                        | Hjalte Thomsen, Camilla Bevensee, Anna Spanner                                                              |          |
| Salg af klubbøj                     | Alice Hinge, Storchvej 30, 8320 Mårslet<br><a href="mailto:alicehinge1@gmail.com">alicehinge1@gmail.com</a> | 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, <a href="mailto:henrik@dettiksig.dk">henrik@dettiksig.dk</a>                              | 86158014 |

## Indholdsfortegnelse

|                        |    |
|------------------------|----|
| Leder                  | 3  |
| Klubnoter              | 4  |
| MTBO-Camp              | 8  |
| Stafet-interview       | 9  |
| Sprint weekend         | 10 |
| Klubtur 2015           | 12 |
| Ud af C, NXM 2015      | 14 |
| Tiomila 2015           | 16 |
| Silistria              | 18 |
| Jukola på hjemmebane   | 20 |
| Gæt et kort - resultat | 21 |
| Træningskalender       | 22 |
| Løbskalender           | 23 |
| Træningsløb            | 24 |

## Leder

Så blev det sommer. Det mærkes ikke ligefrem på vejret men dette nummer kan byde på lidt af hvert fra forårets begivenheder.

Vi har blandt andet fået kåret årets første danmarksmestre og fortæller om flere triumfer lige fra world cup til ekstrem marathon.

Og så er der fortællinger fra diverse ture blandt andet en fantastisk klubtur i det nordjyske.

Vi håber bladet kan underholde lidt på de trælse regnvejrsdage og lad os så håbe at det snart bliver rigtig sommer!

God læselyst!

/Anni, Kell, Inge og Sofie

## Udgivelsesplan 2015

| Nr. | Deadline    | Udkommer (ca.) |
|-----|-------------|----------------|
| 670 | 20.august   | 27.august      |
| 671 | 8.oktober   | 15.oktober     |
| 672 | 10.december | 17.december    |



the intelligent sportswear



## Bus til DM Hold

Vi vover det ene øje og gætter på, at vi kvalificerer os til DM Hold den 27. september i Brøde Skov. Sæt allerede nu kryds i kalenderen!

Da det er på Sjælland vil klubben stå for transport i bus frem og tilbage. Prisen bliver kun 100 kr – og der er kage og champagne på vej hjem!

## Klubfest 2015

Husk at sætte kryds i kalenderen ved den 7. november 2015, hvor du skal feste med dine klubkammerater - samme sted som sidste år på Handelsfagsskolens lokaler.



//Fotograf: Jon Bennett, Wikimedia

## Gæt et kort - ledetråd nr. 1



Ja, vi skal vestpå, men hvorhen?

## MOBO-hvad-for-noget?

MOBO står for MOBil Orientering – brug MOBO-app'en på din smartphone til at se kort og kompas og til at stemple posterne med. App'en fås både til iPhone, Android og Windows Phone.

I forbindelse med Find Vej dagen fik Pan lavet QR-koder for alle de faste poster omkring Silistria. De sidder bag på pælene. Download kortet (søg efter "Hørhaven") og prøv det selv.

Se mere på: <http://mobo.osport.ee/>



ANDROID



IPHONE



WINDOWS PHONE

## World Cup triumf!

Allerede på første dag af World Cup serien i Norge/Sverige viste Ida Bobach tænder ved - for første gang - at vinde på den lange distance.

Mindre end 10 km fra VM-terrænerne for 2016 fik løberne en tung tur i moser og stigninger med masser af klippeskrænter, som løberne skulle passe på ikke at ramme ind i på vejvalgene. Ida gjorde det "klassiske", som man lærer om tidligt, men kan have svært ved at gennemføre selv efter mange år i sporten:

"Jeg brugte tid på at planlægge og finde traceerne og så gennemføre dem. Og så var jeg omhyggelig med at sætte farten ned når det blev skummelt ind mod posterne."

Så simpelt kan det gøres - når man kan det.



## Junior-VM i 2019 – hvor skal vi hen?

Som annonceret i sidste nummer havde OK Pan og Silkeborg OK et fælles træningsløb den 11/6 ved Sletten med efterfølgende “gode” tilbud: Et stykke kage mod en god idé til, hvordan vi kan arrangere Junior-VM i 2019, som vi er ved at udfærdige bud på at arrangere.

Ikke færre end 79 løbere mødte op i det gode vejr - ca.

20 grader, solskin og ikke megen vind – og gav en række input. Nogle af ideerne havde været oppe før, men der var også nye.

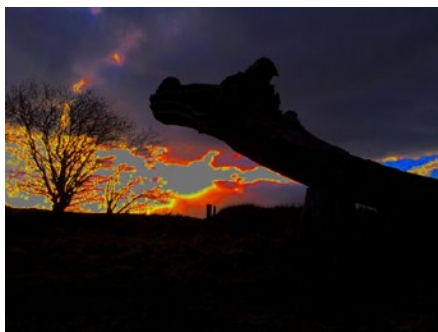
Desværre var der ingen der bød ind på at tage stævneleder-posten. Her havde vi ellers et ekstra godt tilbud, nemlig at få resten af kagen med hjem!



## DM Mellem 2016 og Midgårdsormen

Klubben skal næste år lave en “pakke” bestående af DM Mellem og Midgårdsormen i weekenden 3-4/9. DM Mellem har vi tilladelse til at lave i Mols Bjerge – samme terræn som andendagen i dette års Påskeløb – mens Midgårdsormen sandsynligvis bliver i Marselisborgskovene.

Til de to stævner skal vi så hurtigt som muligt bruge stævneledere og banelæggere. Hvis du kunne tænke dig en spændende opgave, så henvend dig til Bent Nielsen, [bent@kronborg2.dk](mailto:bent@kronborg2.dk), eller Kell Sønnichsen, [kell@soenniksen.dk](mailto:kell@soenniksen.dk).





## Find Vej dagen

OK Pan stod som sædvanlig for et arrangement i Marselisborg Skov med start og mål fra Silistria på den årlige Find Vej Dag den 25. april.

Den regerende europamester på mellemdistancen Signe Søes bød velkommen kort efter kl. 11.00 og i løbet af den næste times tid begav et stykke over 100 deltagere sig ud på en af de forskellige ruter.

Samtidig var der premiere på MOBO – se andetsted.



**ÅRHUS PAVA CENTER**  
BILPLEJE – RUSTBESKYTTELSE  
Edwin Rahrs Vej 42 · 8220 Brabrand · Tlf. 86 26 26 33

## Cykler, fisk, øl, sære cykelture og orientering

af Kent Lodberg

Gentag aldrig en succes. Sidste års drengetur til Bornholm med skæg og ballade, fantastiske MTBO-ture, løsgodis, Seveblødda (kan googles) og røgede fisk var svær at overgå.

Ikke mindst fordi vi havde en PIGE med. Kathrine Spanner havde sneget sig ind i drengeflokken, og hun vovede en hyttetur som eneste unge dame blandt de i øvrigt halvgamle mænd. MODIGT!

Nu er Kathrine jo en frisk pige, og hun faldt helt godt ind i flokken og dens noget fiskede tendenser. Sidst var vi jo på røgeri i Hasle, så denne gang i Hanstholm måtte vi igen på havnen til noget stjerneskud på "det gamle røgeri" i Hanstholm. Adskillige fisk i stor bunke, et minimum af brød i bunden og topping med masser af laks, rejer, kaviar og dressing. Faktisk også lidt salat, men til gengæld den lokale "porse guld" fra Thisted brygger. Vel et rundt 0 på sundhedsskala'en alt iberegnet. Her må vi nok bøje os i støvet og konstatere, at det var dælmæ godt. Vi er nede i én gasmaske sv.t. 4 kokkehuer på den åbne fiskeskala.

MTBO af god kvalitet var der også, ikke mindst i Tved og Vilsbøl plantager med mange stier og relativt god cykelmulighed. For mig hopper kæden af, hvis jeg skal kravle ret meget rundt med cyklen på nakken, men det skulle man ikke her. Kun glimtvis. Også høkeren - den lange - rundt i Hanstholm og ud på kanonstillingerne - endda ned i tunnellerne på cykel - var meget morsom og stimulerende, men også blæsende. Efter denne lange cykling blev der sluttet af med en brat opstigning på bakkeøen, hvor man passerede skilte på halvvejen

"du kan godt", lige før toppen "kom så, du er næsten oppe" og på toppen "du klarede det". Fint opmunrende. Kunne sagtens indføres i fod-o også. Inklusiv skiltene er vi oppe i 4 cykelhjelme denne gang. Bornholm var lige tanden vildere - ikke mindst høkeren ud over Sandvig-Allinge og Hammeren var jo outstanding. Heller ikke ringe denne gang - især ikke, når man betænker, at lejren blev flyttet i sidste øjeblik. Kathrine klarede sig godt i konkurrencerne modsat os andre, så der var jo lyspunkter.

MTBO-camp er international med en blanding af ældre vingeskutte danske gråhårede primært herrer, yngre eliteudøvere og udenlandske ryttere. I alt ca. 200 udstyrebevidste personer, som alle kan klare alt fra kaloriemangel til punktering og kædeknæk ved egen hjælp på 5 minutter.

Vi gentog succes'en. Vi gjorde det. Og vi gør det nok igen næste år i Sverige i klitterrænerne omkring Åhus. Her tror jeg vi springer over den lokale øl og medbringer en dansk paderborner i stedet.

Uheldigvis måtte Jørn Riis og Søren Tarp entrere med Falck for at komme tilbage til Århus med både grej og bil, som brød sammen i det barske vestjyske klima. Uffe, Kathrine, Carl Peter og jeg kunne rulle hjem i ordentlig tid og puste lidt ud.

Vi må bare konstatere igen - MTBO er sjovt. Det er noget med cykler, fisk, øl, sære cykelture og orientering. Og der er rigtig god stemning. Kom nu ud og prøv før du bliver for gammel til at lære at holde balancen mens du cykler og læser kort.



## Stafet-interview - Jan Hauerslev

af Kell Sønnichsen

*Lisbeth Møller Nielsen sendte stafetten videre til Jan Hauerslev, for han er altid så glad og altid god for en god historie.*

### Fortæl om din debut som orienteringsløber

Det er så længe siden, så man næsten tror, det er løgn. Måske i 1984? Det var nogle fra universitetet, der hev mig med ud, og vi lavede en "tirsdagsklub" med fælles mad. Det var en masse gode folk, der startede sammen – f.eks. Søren Theilgaard, Dorthe Filskov og Arne Nedergaard. Der var også nogle rigtig gode løbere om tirsdagen, f.eks. Jan Eg og Flemming Jørgensen. De løb solen sort og levede af spaghetti og ketchup. Og så mødte jeg jo også Hanne Møller Andersen der.

På et tidspunkt var der nogen, der sagde, at vi skulle ud og løbe et "rigtigt" orienteringsløb, og det gjorde vi så – i H21C.

### Hvor ofte træner du?

Det svinger meget. Hvis der er et marathon-løb i nærheden, så er det 3-4 gange ugentligt, ellers er det nede på 1-2 gange.

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

En tur i Malaysia, hvor hele familien var ude at snorkle. Vi kom til at svømme sammen med nogle enorme havskildpadder (rækker armene helt ud til begge sider).

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

Terrænerne i Slovenien med negativt kurvebillede. Det er en helt flad skov med mange mega-dybe huller. Så derfor er skoven egentlig ikke særlig flad alligevel.

### Og det største bom?

Der er godt nok mange at tage af! Jeg laver mange store bom.

Et spektakulært et var mit første løb i udlandet – Belgien. Før vi tog afsted, sagde Niels Pallisgaard – på klingende københavnsk: "Husk, der er mange bakker, Jan. Du skal sørge for at komme op på den rigtige,



// Jan i gang med en god historie – lige før start.

hvis du skal op på en bakke.". På et tidspunkt stod jeg så dernede på en af de meget store bakker, der absolut ikke var den rigtige. Der tænkte jeg rigtig meget på Niels!

### Hvor mange lande har du løbet i?

Danmark, Norge, Sverige, Tyskland, Belgien, Frankrig, Slovenien, Kroatien, Tjekkiet og Schweiz. Det bliver i alt 10 lande.

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

Sprint! Fuldstændig! Det er supersjovt!

Jeg er også forholdsvis meget bedre til sprint end til ultralang. Og så er man ikke helt så smadret bagefter.

## Sprint-weekend i Roskilde

af Ida Bobach

I år var DM-sprint ikke i samme weekend som DM-ultralang, der nemlig først bliver arrangeret i efteråret. Roskilde OK havde derfor lavet en hel sprint-weekend med DM-sprint lørdag og en sprint-mixstafet om søndagen. Selv om jeg ikke er kendt for at være "sprint-satsende" tog jeg til Roskilde og deltog i begge dages løb. Jeg havde ret store forventninger til kvaliteten af banerne, da det jo var Andreas Boesen, aka. DJ Bane (international løber i PAN), som var banelægger.

Forventninger blev til fulde indfriet. Lørdagens DM blev afholdt inde midt i Roskilde centrum, lige ved siden af Domkirken. Med en hyggelig lille gårdsplads som stævneplads var stemningen intim og intens. Alle baner startede ud i en skolegård, hvor folk løb på kryds og tværs af hinanden, og jeg tror, at stressniveauet var højt hos de fleste løbere. Jeg selv følte mig stresset fra starten, og der var faktisk kun korte perioder undervejs i løbet, hvor jeg ikke følte, at jeg var lige ved at komme på bagkant med orienteringen. Der var hele tiden

vejvalg, retningsskift og postdefinitioner, der skulle læses. Jeg lykkedes med at få læst alle mine postdefinitioner rigtigt, så jeg fik ikke løbet i nogle fælder. Det gjorde mine to største konkurrenter, Maja Alm (HTF) og Emma Klingenberg (Fåborg OK), til gengæld, og det blev til nogle store tidstab, hvorfor jeg vandt med hele 38 sekunder.

Søndag stod der sprint-mixstafet på programmet, hvilket nok var en helt ny disciplin for de fleste. Stævnepladsen var nu rykket lidt uden for centrum, og løbsterrænet var mere park- og boligbloks-områder. Der var lavet få klasser, så der var rigtig mange hold i hver klasse. Jeg løb H/D15-44, hvor der ca. var 40 hold til start. Der var 4 ture på hvert hold, men man behøvede bare at være to løbere, hvis man gerne ville løbe to ture hver. To af turene skulle dog løbes af en kvinde. Søren B og jeg havde lavet et rigtig godt søskendehold, hvor vi begge havde guldmedaljer med i bagagen fra lørdagens DM. Vi formåede dog ikke helt

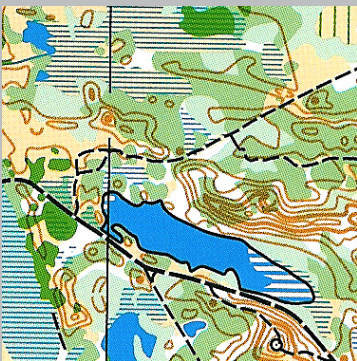




at leve op til denne nytildelte favorit værdighed, og vi måtte se os slået af Fåborg OK's dreamteam med Emma Klingenberg og Tue Lassen.

Det var rigtig sjovt at løbe sprint-mixstafet. Der var masser af løbere i terrænet på samme tid, både løbere fra ens egen klasse men også fra de andre klasser. Folk løb derfor lidt på kryds og tværs, og det gav et ekstra lille stressmoment. Banerne var noget lettere end inde i Roskilde centrum, men der var stadig gode vejvalgsstræk, og man skulle jo også lige sørge for at løbe til de rigtige gaflinger. Det var et sjovt og intenst stævne, som var overstået på lidt over en time. Jeg synes, at det var en stor succes, og jeg håber, at der kommer flere af disse arrangementer i fremtiden.

## Gæt et kort - ledetråd nr. 2



**Hint: Kortet har været brugt til DM Ultralang – to gange med 10 års mellemrum.**

## Klubtur 2015

af Annemette Sørensen

5. - 7. juni 2015 nordvest for Thisted. Danhostel Thisted

Tak for en rigtig god tur -det var hyggeligt og lærerigt. Jan og jeg har været medlemmer 1 år og nu blev det tid til den årlige sommerlejr, denne gang i Thy nordvest for Thisted.

Fredag eftermiddag var der ankomst til vandrehjemmet og derefter løb i Vilsbøl Plantage. Jeg var så letsindig at vælge en svær 6,1. Det plejer at gå an derhjemme, men jeg blev da klogere. Der var 22 poster, jeg fandt ca. de 13 og det tog laaang tid... Herefter var forventningen til morgendagens klit baner noget nedkølede. Det hjalp dog at der blev mulighed for at bestille en guidet tur i klitterne, også kaldet en skygge.

Lørdag formiddag i Bøgsted Rende var Martin så venlig, at stille sig til rådighed som skygge, og han syntes vi skulle vælge en svær 5,?, og det blev det så. Det var godt nok svært. Langt og meget op/ned. Helt utroligt

“Der var 22 poster, jeg fandt ca. de 13 og det tog laaang tid... Herefter var forventningen til morgendagens klit baner noget nedkølede.

at man kan finde noget som helst i det terræn. Men tak for turen Martin. Jeg fik løbet rigeligt og fik meget gode input til fremtidig brug. En mellemsvær bane vil nok være rigelig udfordrende til mig i sådan et terræn. Lørdag eftermiddag i Torup Klitplantage, var det enten 2-mands stafetter eller MTBO orientering. Jeg valgte MTBO, da jeg ikke har prøvet det før. Det er noget anderledes end at løbe, men ikke så sjovt/udfordrende som o-løb. Flot af arrangørerne at stille muligheden til rådighed -tak for det.







Stafetten var meget festlig og blev afviklet med megen hænging og høj intensitet af deltagerne, og så var der hotte pølser og skumfiduser bagefter.

Søndag formiddag i Tved Klitplantage. Jeg havde glemt fredagsløbet, og valgte igen en svær bane, og det gik da også derefter..... Det var f.eks. noget med et vejvalg, der gik meget udenom post 12, men jeg nåede da tilbage inden posterne blev indsamlet.

Sommerturen var velplanlagt og lagt i noget meget anderledes terræn end det østjyske -det var rigtig godt. Der var baner fra start til slut, mulighed for skygning, der var god afslappet stemning, og man følte sig velkommen. Desuden masser af kage, hvad kan man så ønske sig mere...?

Det blev i et svagt øjeblik nævnt, at der plejer at være "signaturvandring" på programmet -kan vi få det med næste år -eller kan vi evt. få det som et emne på en træningsaften?





## "Ud af C" NXM 2015

af Anni Sørensen og Jeanette Finderup

Kan to motionister klare 35km svær orienteringsløb med rygsæk...? Det er vel et spørgsmål om at have en god fordeling af opgaver undervejs og så sætte ambitionsniveauet tilpas realistisk? Jeanette Finderup er god til at orientere og jeg er ret god til at svømme – hvad mere havde vi brug for? Hmmmm nogle gange kan det være en fordel ikke at se til enden af en udfordring og vi havde i hvert fald sat os for at forsøge i dette års NXM – ret godt hjulpet af opmuntrende familie og klub-kammerater.

Vinterens forberedelser var gået med at sætte lidt længde på de løbeture, der for min del, sjældent kom over 5 km og da vi nåede hen på foråret kom rygsækken med ind i billedet. Vi havde haft en del ture med rygsæk og havde efterhånden fundet et tempo som passede os begge, da vi 3 uger før havde NXM forløb med indlagt svømmetur. Grethe Jørgensen, Mette Kanstrup, Henriette Rokkjær og "Ud af C"-holdet tog en tur rundt i omegnen af Himmelbjerget en råkold morgen, hvor nattefrosten kun lige havde sluppet og vi testede hvordan det var at svømme med rygsæk og vest. Føj hvor var det koldt og vi blev en smule bekymrede – Henriette stod tør og dejlig på bredden og lovede at det jo kunne nå at blive varmere!

Dagen oprandt – grejet var fundet, der var maillet frem og tilbage og kigget på vejrudsigten – Henriettes forud-

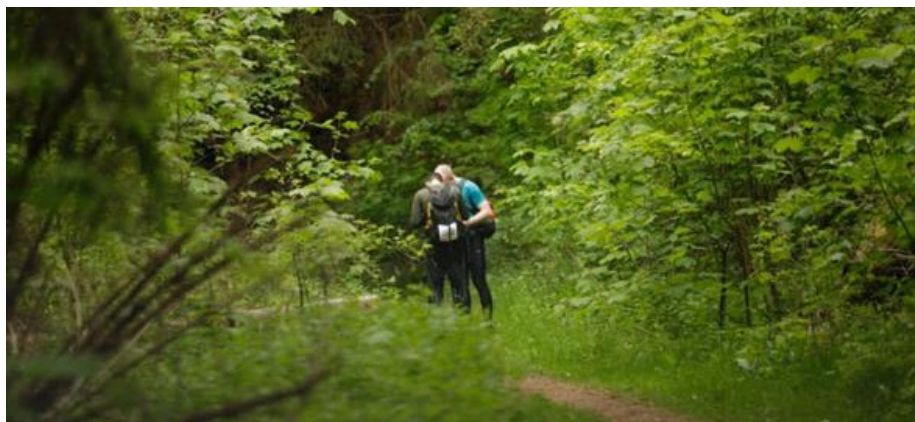
sigelser havde ikke helt holdt stik, da vi kunne se frem til en våd og halvkold weekend. Jeg havde lidt problemer med at få rygsækken til at rumme det jeg skulle have, men efter et par forsøg lykkedes det. Vi endte ud med ca. 6 kg hver – mere end vi havde trænet med og var en smule fortvivlede, da vi ikke kunne se hvad der skulle blive hjemme. Nå, vi havde jo aftalt at det skulle være en god tur, så vi måtte jo tage den med ro.

Der var start og mål på Himmelbjerget og det summede af forventning og spænding da vi ankom til pladsen. Der var tilmeldt ca. 800 løbere i forskellige klasser – vi skulle løbe D35svær orientering hvor der var tilmeldt 7 hold. Vi blev udstyret med GPS og SI brik og så var vi klar.

Starten gik kl. 16.30 og der blev startet med en runde op omkring Himmelbjerget – det var vi nu nogle, der ikke havde behøvet – regnede egentligt med at jeg nok skulle få km. nok i benene.

Kortene var 1:25.000 og viste i "store nordiske træk" hvor vi skulle hen. Der var ikke mange detaljer og vi fandt hurtigt ud af at der kun var vores poster i skoven og hvor der var lavet en sti, kunne det godt betale sig at følge efter.

De første tretten poster gik med at komme fra Himmelbjerget til første vandpassage – definitionen sagde: Hill, Hill, Hill, Hill.....og da vi kom ned til campingpladsen hvor vi skulle over, tror jeg ikke jeg havde sagt



//Billede fra [www.silkeborg.com](http://www.silkeborg.com)

mange ord. Det var virkelig hårdt og jeg begyndte allerede her at tænke på om jeg havde taget munden for fuld.

Vandpassagen blev overstået ret hurtigt, vi havde pakket i vandtætte poser og behøvede ikke at pakke rygsækkene ind. Der var flere der havde et større omklædningsnummer ved bredden, men det brugte vi ikke tid på.

Efterfølgende gik det gennem Sejs i villakvarteret, en lille runde rundt på Sindbjerg og Stoubjerg – her havde jeg virkelig krise og havde faktisk store problemer med at løfte mine ben op ad de trapper der var øverst på bakkerne. Nedad gik det ikke meget bedre – det ene knæ begyndte at gøre ondt og jeg følte ikke helt det ville med. Nå, men nu kunne vi begynde at se en ende på det, vi manglede den sidste vandpassage og så "lige" et par (7) poster på den anden side. Vandet var i mellemtiden blevet lidt koldere og på den anden side kunne vi godt mærke at vi frøs og var ved at være trætte. Jeanette havde styr på orienteringen og jeg havde jo klaret de opgaver jeg skulle den dag – herfra fulgte jeg bare med uden at brokke mig alt for meget. Fem poster før mål begyndte det pludseligt at regne kraftigt og lyset blev ved samme lejlighed slukket. Jeanette fandt lampen frem ( jeg fulgte jo bare med) og vi begav os videre efter de sidste poster. Pludselig stod vi ned ved campen og havde misset post 22 – jeg syntes jo det var fristende at smide håndklædet, da vi havde været i gang i snart 6 timer og rundede de 27km.....Men nej – de sidste poster skulle med hjem og vi stred os op langs en større å for at finde tilbage. Det lykkedes at finde alle poster og komme i mål og set i bakspejlet skulle jeg nok have fuldt lidt mere med på kortet, så jeg kunne have hjulpet.

Meget trætte og underafkølede nåede vi til campen ved Paradisgården i Virkund og her udspillede sig et scenarie, som vi gerne ville have haft på film dagen efter: kulderystelser kan få selv de mest simple opgaver til at gå galt . Det var lidt op ad bakke at få rejst telt og kogt vand, men den største udfordring var, at finde ud af at få luft i mit liggeunderlag, da min hjerne på dette tidspunkt ikke ville samarbejde. Mætte af den medbragte kartoffelmos og bacon lagde vi os i sovposerne.....Nøøj hvor var det koldt, også selvom vi pakkede "overlevelses-folien" ud og havde alt med-

bragt tøj på. Samtidig regnede det voldsomt udenfor og kondens dryppede ned i hovedet på os.....en lang nat uden nogen søvn.

Vi blev vækket af fremkald til X70 og gik i gang med at forberede morgenmaden – dejlig varm grød og en kop kaffe. Vejret var fint og solen kiggede kortvarigt frem, men jeg havde mange dystre tanker om de forestående udfordringer – hvordan kunne jeg klare endnu en dag? Efter et par ture frem og tilbage over pladsen kunne jeg konstatere at mit knæ ikke havde det så godt, på trods af en smertestillende pille. Vi blev endnu engang enige om at vi havde sat os for at have en god tur og så måtte tempoet jo være derefter, trak det våde løbetøj på og var så klar til endnu en dag i den smukke natur.

800m løb til start overbeviste mig om, at det kunne jeg ikke holde til og vi slog ned i et raskt gangtempo, der ville have gjort enhver stavgænger misundelig. Vi startede ud i Thorsø bakker og havde første + anden vandpassage i Thorsø sø – dette var de længste vandpassager og heldigvis var vejret blevet til sol, som gjorde at vi momentvis kunne nyde udsigten alt imens vi stred os frem i vandet. Anden dagen virkede noget lettere orienterings- og terrænmæssigt, også selvom vi skulle omkring Store Knøs på vej hjem og humøret var faktisk noget bedre end forventet. Vi havde på den sidste del af turen følgeskab af et par trimmede ambulancefolk, der forundret mødte os ved hver post trods vores noget langsommere tempo. De slog følge med os et stykke vej, da de opgav at komme før os og turen gennem Ryttermosen havde næsten taget det sidste anstændighed fra dem, da det lykkedes os at sætte dem i den noget våde mose. De genvandt deres mandighed da de løb fra os på de sidste poster.....

Vi brugte en del timer på årets NXM og det blev til ca. 55 km i alt - noget mere end vi havde regnet med, men vi har fået en del erfaring som vi ikke kunne have læst os til.

Udstyrsmæssigt har vi købt et par gode rygsække og ellers brugt det vi havde i garderoben – dejligt med klubkammerater, der villigt har givet gode råd undervejs og som var med til at heppe. Er vi klar til næste år? – selvfølgelig :)

## Tiomila 2015

af Eskil Schønning

Arrangørerne af OK PAN's tur til den svenske stafet Tiomila gjorde et væsentligt bedre organisatorisk arbejde, end de svenske klubber, der arrangerede den ellers så prestigefyldte orienteringsfest.

Måske var det fordi stafetten i 2014 nåede hidtil uset høje standarder med fyrværkeri og glimrende publikumsvenlighed eller måske var det noget andet. I hvert fald var selve arrangementet Tiomila lidt skuffende i år; en uoverskuelig stævneplads var med til at trække i den forkerte retning, dertil kom en ringe speakning. Men alt hvad Tiomila for mig manglede, blev der kompenseret for ved at være med OK Pan på tur i dagene op til og under selve løbet.

På årets Tiomila-tur var der, i hvert fald i forhold til de år jeg har været med, et rekord stor antal deltagere. Hele 63 løbere var tilmeldt. I virkeligheden er jeg ikke helt klar over hvem der var med, det er nemlig ikke altid, at man møder alle løbere på sådan en tur. Flere forskellige overnatningssteder og meget vekslende starttider,

der i øvrigt betyder at man sover på alverdens skøre tidspunkter, gør at alle løbere aldrig er samlet - det er nærmest en logistisk umulighed.

Jeg boede, sammen med resten af 2. herrehold, i en spejderhytte på en lille bakketop. I dagene op til stafetten var der ret travlt i hytten, der var som altid lidt en form for myretue-stemning. Det bunder vel i at man på træningerne har ret forskellige præferencer; dame-ungdoms- og nogle få af herreløberne forbereder sig til at løbe dagsture, mens den sidste store flok af herreløbere desperat træner en sidste gang i mørket inden de skal sendes ud i den sorte skov når det virkelig gælder natten til søndag, det betyder at folk spiser og sover på vidt forskellige tidspunkter. Når løberene så i øvrigt ankommer til Sverige let dryssende gennem 48 timer pga. eksamener, arbejde e.lign., og at der ovenikøbet skal gøres et stort arbejde på stævnepladsen med at sætte en lejr op på med store telte, så er lidt kaos uundgåeligt. Men netop dét er en af de helt fantastiske ting på turen til Tiomila - at folk formår





at manøvriere sig mellem diverse udfordring, og godt hjulpet på vej af et afsindigt skarpt hold af hjælpere, formår at ændre kaos til en organiseret travlhed, hvor man bliver båret frem af hurtigt arbejdende hænder. Mine første år til Tiomila forstod jeg ikke ret meget af det store arbejde, der foregår før stafetten. Først i år formåede jeg at finde min plads i forberedelserne.

En af de helt store forandringer til årets Tiomila, i hvert fald for herreløberne, var at der i år virkelig er kommet gang i herresatsningen i PAN, hvilket betyder at folk virkelig har ydet en ekstra træningsindsats og prioriteret endnu hårdere frem mod netop Tiomila. Det højnede kvaliteten på samtlige hold, pigeholdene har jo længe været super seje, men nu er mentaliteten ved også at være der for herrerne. For mig personligt betød det, at jeg på en naturlig på andetholdet i år blev sendt ud, hvor der stadig var liv i stafetten.

Der er ét sted i løbet af Tiomila-natten der har en helt speciel vigtighed - nemlig madteltet, det er her hvor folk samles inden de løber i skoven, og det er her man

får opmuntringer og gode råd inden man bevæger sig mod start, hvor man så i øvrigt bliver taget i hånden af de trænere, der er tilknyttet ens hold. Madteltet er det sted, hvor man virkelig kan mærke det fællesskab, som er i klubben - det er der man føler sig mest som en del af et hold.

Jeg er orienteringsløbs-fanatiker, jeg ser alt det orienteringsløb jeg kan komme til, derfor er det til tider ret frustrerende at være til Tiomila- man kan nemlig ikke følge med i stafetten når man selv løber, det er i hvert fald ret besværligt. Derfor har jeg kun deltaget hvert andet år. Det ene år var jeg på stævnepladsen for selv at løbe og ærgrede mig over ikke at have set stafetten og besluttede at blive hjemme for at følge med næste år, et år senere sad jeg så og fulgte med og ærgrede mig over ikke at være ude at løbe og opleve den nærmest magiske stemning, der opstår til Tiomila. Sådan gik det i en del år. I år løb jeg så for første gang herrestafetten to år i streg, og mon ikke næste år bliver det tredje. Tak for turen!



## Silistria

af Flemming Nørgaard

40 år i orienteringsklubbens tjeneste

Lørdag den 7. juni 1975 er en mærkedag i klubbens historie. På denne dag i strålende sol blev et gennemrenoveret Silistria indviet og OK PAN flyttede ind.

Forud for denne festens dag var gået en lang sej kamp for at kunne overtage den gamle vandmølle, som har fået sit eksotiske navn af en nostalgisk ejer af Marselisborg, som havde været i russisk krigstjeneste mod tyrkerne. Han havde deltaget i belejringen af to tyrkiske fæstninger på Sortehavskysten. Den ene fæstning hed Varna og den anden Silistria

Mølleværket blev nedlagt allerede i 1911, og Silistria fungerede herefter som traktørsted med kaffeservering. Efter 2. verdenskrig var der tale om en hensygnende tilværelse, og døden indtraf i 1956. En overdragelse af lejemålet til Dansk Vandrerlaug bragte ikke nyt liv i gespenstet. Forfaldet tog til.

I Pan var en svaghedsperiode i slutningen af 60'erne blevet afløst af nyt initiativ og gå på mod. Klubben gik fra ganske få medlemmer i slutningen af tresserne til 88 i 1970 og 153 i 1973.

Medlemmerne havde i flere år haft et godt øje til Silistria, som lå ideelt i skoven – vores idrætsplads.

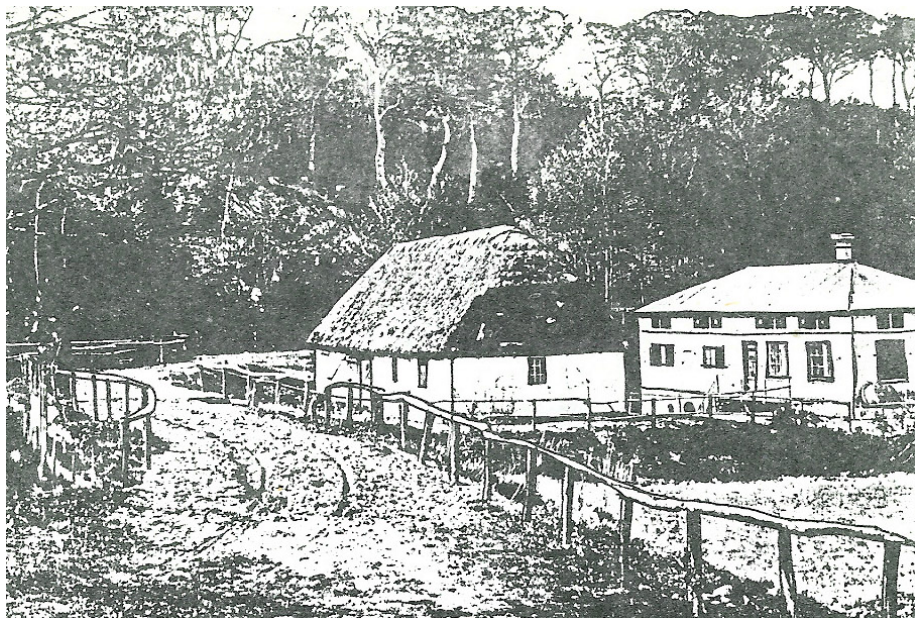
I 1971 lykkedes det de nye aktive kræfter at få kommunen til at overlade Silistria til OK Pan med Dansk Vandrelaugs accept.

Men hvilket Silistria.

Noget bedre end Kalø slotsruin, men næsten lige så uanvendelig. Utæt, uisoleret, rådne gulve, ødelagte installationer, nærmeste vandstik flere hundrede meter borte. En ansøgning om kommunal støtte til en renovering blev i 1972 af Århus kommune afslået med følgende begrundelse:

at *tilfredsstillende afløbsforhold, der kan forventes godkendt af myndighederne, ikke kan etableres uden meget store udgifter,*

at *bygningens stand og udseende ikke er af*





*så god kvalitet, at en større investering kan anbefales, og at placeringen forekommer uhensigtsmæssig for benyttelse på aftener i de mærke vintermåneder.*

Dog så man stadig med velvilje på, at vi benyttede stedet som "udgangspunkt for træningsløb og lignende i sommerhalvåret".

Imidlertid havde man ikke taget højde for stædigheden hos Pans medlemmer og bestyrelse og især hos Bruno Ansbjerg. Han gav ikke op, men fik udarbejdet en skitse for ombygningen, som blev godkendt af klubben. Så tog Alfred Bech fat som arkitekt og ingeniør, udarbejdede et færdigt projekt, indhentede tilbud fra entreprenører og forhandlede med myndighederne. Samtidig fik klubben offentlighedens bevågenhed gennem Trim-arrangementer, et år med over 2000 deltagere. De blev betjent ud af et vindue på Silistria, da vi ikke turde lade folk gå inden for af frygt for, at de skulle falde gennem gulvet.

To år gik, og i august måned 1974 stod der på byrådets dagsorden, at magistraten tiltræder en kapitalbevilling på kr. 320.000 til O.K. Pans klubhus. Beslutningen blev udsat på grund af et byrådsmedlems ønske om yderligere udvalgsbehandling. Så hentede Mona et verdensmesterskab til Århus, blev hyllet på stadion i pausen ved en fodboldkamp af den daværende kulturrådmand, Thorkild Simonsen og den 26. september 1974 gik bevillingen smertefrit igennem. Timingen havde været perfekt.

Arbejdet kunne gå i gang, men i bevillingen forudsattes også, at Pans egne medlemmer ydede en stor indsats for at gøre huset anvendeligt. Ligeledes kostede det klubben en del penge og for at skaffe dem blev kontingentet hævet og Silistria sat på aktier – et frivilligt tilskud.

Der blev slidt hårdt i mange måneder – den først berammede indvielsesdag i maj 1975 måtte udskydes, men lørdag den 7. juni i strålende sommervejr blev det endelig alvor. Der blev holdt reception, og huset blev åbnet – naturligvis ikke med saks, men med klip-petang. Om aftenen festede medlemmerne. Et meget stort ønske var blevet opfyldt.

For orienteringsklubben PAN har ingen anden enkeltbe-givenhed haft så afgørende og positiv betydning som erobringen af Silistria.

**“Der blev slidt hårdt i mange måneder – den først berammede indvielsesdag i maj 1975 måtte udskydes, men lørdag den 7. juni i strålende sommervejr blev det endelig alvor.**

I 1999 arrangerede OK PAN VM for veteraner og fik et større overskud. Det satte gang i ønsket om en udvidelse af klubhuset, som længe havde været et stort ønske.

Ved generalforsamlingen i 2002 blev det besluttet at anvende 450.000 til en udvidelse. Vi fik med besvær tilladelse af Naturstyrelsen til at bygge på det fundament, som lå ud mod vandet, men måtte ikke lave det større. Danmarks Naturfredningsforening forsinkede det yderligere med en indsigelse imod, at der i forslaget var vinduer ud mod bugten. Det blev til sidst godkendt – men uden vinduer mod bugten!

I 2003 kunne et dobbelt så stort Silistria med stort køkken og 2 saunaer indvies.

Flemming Nørgaard

Med støtte til hukommelsen fra Helmer Kemp Andersen og Kell Sønnichsens tidligere beretninger.

## Jukola på Hjemmebane

af Giacomo Frattari

Lørdag d. 13. juni 2015, kl. 21.59 (dansk tid). Kun de yderste solstråler når stadig at svæve over det mørke hav af træer, og mens skoven gør sig klar til at sove, venter mange løbere, flere end man kunne forestille sig, spændt på starten af årets vigtigste stafet. Lamperne er for længst blevet tændt, side om side lyser de svagt igennem bevoksningen, mens storskærmen gør det muligt for dem, der sidder længst væk, stadig at kunne se noget. Sådan ser Silistria ud 1 minut inden Jukola bliver skudt i gang. Klubhuset er et lille lys i den mørke Marselisborg, fyldt med OK Pan løbere, der forsøger at spotte 2 klubtrøje blandt de over 1700 til stede. Siden vi ikke har råd/tid/overskud til at tage til Finland, forsøger vi at tage Jukola til Århus! Det er egentlig ikke så svært, og når klokken er 22 savner vi stort set intet:

Flere tusinde mennesker: er svære at rekruttere ved blot at skrive et opslag ind på OK Pans facebookside, så det er vi måske gået glip af, men overraskende mange (måske omkring 15 stykker) mødte op i løbet af dagen/natten. Vi er blevet nok til at skabe en hyggelig stemning, men lige på kanten til, at der er sofaer til alle, så vi er egentlig ikke så kede af, at 1700 hold á 7 mænd ikke mødte op.

Et hold at heppe på: dér har vi til gengæld været heldige, dem havde vi nemlig 4 af (2 dame- + 2 herrehold), og at de havde gode chancer til gode placeringer, samt at de nogle gange havde lidt problemer, gjorde det hele meget mere spændende (for os herhjemme i hvert fald).

Gode tilskuerpladser til Venla: takket være Silistrias storskærm havde vi styr på hver eneste detalje, både på stævneplads, i skoven og på kortet (læs: tracking), eller næsten... Vi mistede noget af de første minutter pga. internetforbindelse og lidt "italiensk teknologi", men alt blev heldigvis fikset.

Rigtigt O-løb: fik vi mellem Venla og Jukola i form af en (lang) sprintstafet: hele 8 ture blev løbet af 5 hold á 2 personer (4 ture pr. person) på et 1:1000 sprint-

kort over skoven omkring Silistria, hvor 32 SI-enheder lå ret tæt på hinanden ved skovens mindste detaljer. Kampen om æren blev vundet af Mads Skaug og Simon Thrane, der lykkedes at blive godkendt som "fair balanceret hold".

Sauna: der er ikke noget bedre til at tænde Jukola-stemning.

God mad: lækre burger blev tilberedt på rekordtid takket være det brede samarbejde, og smagte herligt, ikke mindst fordi de var tiltrængte efter eftermiddagens skrænter. Store bøffer, rigelig med grøntsager, varmt brød og tons af pomfritter: vi kommer ikke til at mangle energi til natten.

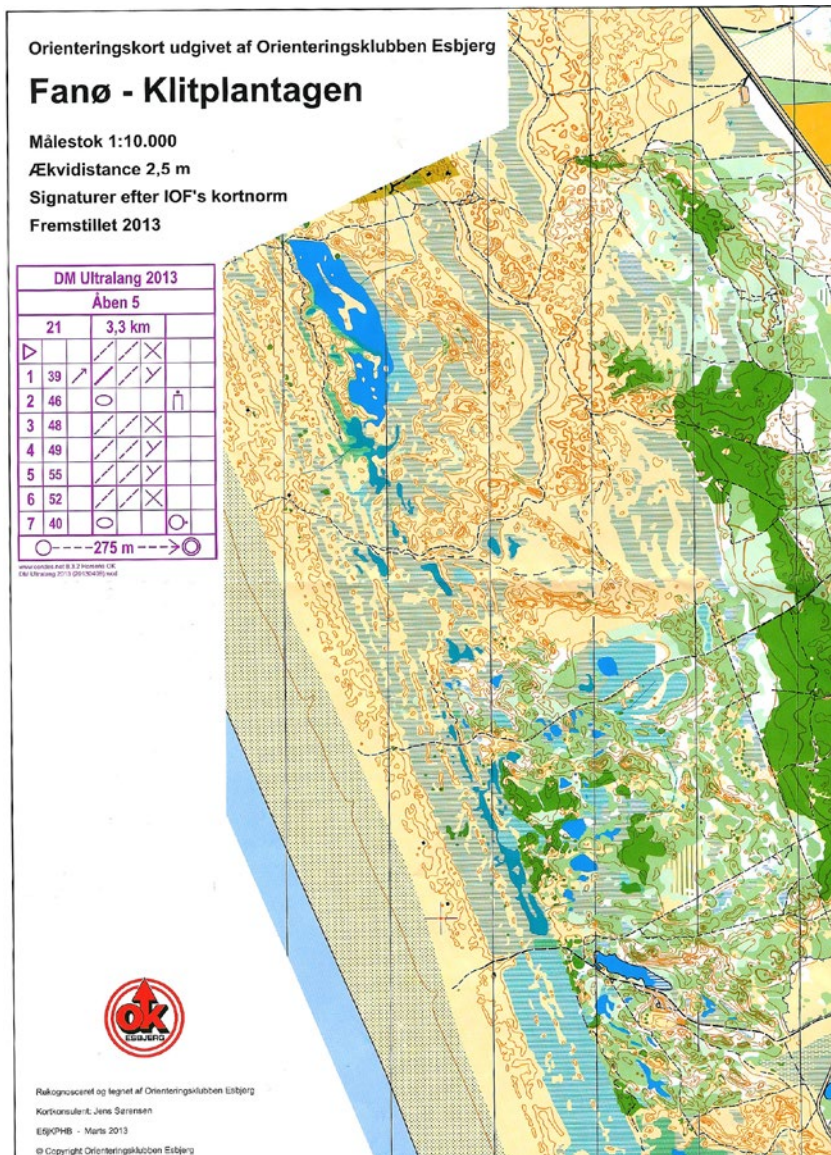
Væskeforsyning: bliver også klaret udmærket, takket være klubbens salg af billig sodavand, samt det lidt ekstra vi fik købt. En flaske champagne venter også på at blive åbnet ved afslutning af den lange natetur, og Lasse Grøn glæder sig til det: han har endda musikken klar!

En lang nat foran os: er det vi har ventet på siden juni 2014. Til Tiomila skal man også tænke på sin egen tur, dér skal man hvile og være klar på at løbe, mens Jukola i Århus er noget helt andet. Her kan vi følge med så længe vores kroppe tillader os, her får vi en anden form for spænding, vi er ikke helt med i stafetten og alligevel er vi helt med. Og det er det fedeste ved at få oplevet Jukola på hjemmebane: følelsen af at være en del af en stor international orienteringsklub, som stiller op med gode hold til verdens største stafet, men som samtidig lever lokalt, hvor der findes både de fysiske (i form af et dejligt klubhus midt i skoven, med alt fra sauna til storskærm og sofaer) og især de sociale rammer til at styrke et allerede i forvejen tæt fællesskab. I Danmark lige som i Finland tænker jo PAN'ere på samme måde: vi arbejder mod et fælles mål, men vi ved udmærket, at det er det med at være et hold, at gøre det sammen med andre, der i sidste ende medfører den største belønning.



## Gæt et kort - Resultat

Kortet er Fanø – Klitplantagen. Hvis du har gættet på 'Fanø', så er det også godt nok, for kortene skifter navn af og til. Søen med Pælebjerg syd for på anden ledetråd er ret karakteristisk for kortet. De to gange med DM Ultralang var i 2003 og i 2013.



## Træningskalender

| Dato | Ansvarlig | Tema |
|------|-----------|------|
|------|-----------|------|

---

Der er sket lidt ændringer i trænerteamet, så det nu er Camilla Bevensee der fungerer som træner. Vi vender tilbage med en opdateret træningsplan i næste nummer..



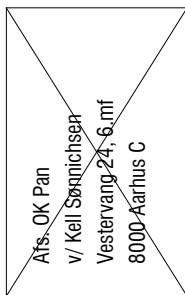
## Løbskalender

| Dato    | Kat. | Løbsområde          | Arrangør           | Bemærkninger   | Sidste tilmeld. |
|---------|------|---------------------|--------------------|----------------|-----------------|
| 3/7-15  | C    | Gram Slot/Lunden    | OK H.T.F.          | Vikingedyst    | 29/6            |
| 4/7-15  | C    | Stensbæk Nord/Syd   | OK H.T.F.          | Vikingedyst    | 29/6            |
| 5/7-15  | C    | Stensbæk Syd        | OK H.T.F.          | Vikingedyst    | 29/6            |
| 10/7-15 | C    | Bunken Klitplantage | Skagen OK og Skive | Skaw-Dysten    | 2/7             |
| 11/7-15 | C    | Kirkemilen          | Skagen OK og Skive | Skaw-Dysten    | 2/7             |
| 12/7-15 | C    | Kirkemilen          | Skagen OK og Skive | Skaw-Dysten    | 2/7             |
| 11/8-15 | C    | Randers             | Randers OK         | By o-løb       | 9/8             |
| 15/8-15 | C    | Gødning Skov        | OK Gorm            | JFM Stafet     | 31/7            |
| 16/8-15 | A    | Rømø Nørreland      | OK H.T.F.          | JFM Lang       | 7/8             |
| 23/8-15 | B    | Karup Ådal Vest     | Karup OK           | 1. division    | 14/8            |
| 29/8-15 | DM   | Munkebjerg Øst      | OK Snab            | DM Mellem      | 14/8            |
| 30/8-15 | C    | Kolding Skov        | Kolding OK         | Midgårdssormen |                 |

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 løbstilmeldereren har lidt tid at arbejde i. Tilmelding til løb gøres via [www.o-service.dk](http://www.o-service.dk) (kræver login, der kan fås ved løbstilmeldereren). Alternativt kan man også tilmelde sig til løbstilmeldereren:

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. |
|----------|---------------|---------------------------|-------------|------|
| 1/8-15   | Marselis Nord | Grumstolen                | Aarhus 1900 |      |
| 8/8-15   | Storskoven    | Silistria                 | OK Pan      |      |
| 15/8-15  | Marselis Nord | Silistria                 | OK Pan      |      |
| 5/9-15   | Storskoven    | Grumstolen                | Aarhus 1900 |      |
| 19/9-15  | Fløjstrup     | P-plads midt i skoven     | OK Pan      |      |
| 10/10-15 | Hestehave     | P-plads v. Kalø Slotsruin | OK Pan      |      |
| 17/10-15 | Fløjstrup     | Skovmøllen syd            | Aarhus 1900 |      |
| 24/10-15 | Hasle Bakker  | P-plads enden af Lenesvej | Aarhus 1900 |      |

Starttid: kl 11.00-11.30 (lørdage)

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan og Århus 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.