



# Pan-Posten

Nr. 679 - December 2017

## Danmarks bedste klub



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



### Orienteringsklubben Pan

|                 |                                                         |           |
|-----------------|---------------------------------------------------------|-----------|
| Klubhus         | Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg                   | 8627 0831 |
| Postgiro        | 1551 109-8527                                           |           |
| Hjemmeside      | <a href="http://www.okpan.dk/">http://www.okpan.dk/</a> |           |
| Kontingent 2017 | Familie                                                 | 2000,-    |
|                 | Senior                                                  | 850,-     |
|                 | Ungsenior (21-24 år)                                    | 700,-     |
|                 | Junior                                                  | 850,-     |
|                 | Abonnent                                                | 270,-     |

|                                           |                                                                       |           |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sekretariat</b><br>(ind- og udmelding) | Jan Bille, <a href="mailto:pan@orientering.dk">pan@orientering.dk</a> | 2973 4718 |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|

#### Bestyrelse

|                  |                                                                                              |           |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Formand          | Lone Secher Andersen, <a href="mailto:losa1116@gmail.com">losa1116@gmail.com</a>             | 2541 3503 |
| Kasser           | Kell Sønnichsen, <a href="mailto:kell@soenniksen.dk">kell@soenniksen.dk</a>                  | 2165 6687 |
| Øvrige medlemmer | Kent Lodberg Christensen, <a href="mailto:KLC@dadlnet.dk">KLC@dadlnet.dk</a>                 | 8627 9229 |
|                  | Camilla Bevensee, <a href="mailto:camillabevensee1@gmail.com">camillabevensee1@gmail.com</a> | 2875 7794 |
|                  | Ulrik Johansen, <a href="mailto:ulrik.johansen@gea.com">ulrik.johansen@gea.com</a>           | 4029 9470 |
| Suppleant        | Jeanette Finderup, <a href="mailto:jmfinderup@hotmail.com">jmfinderup@hotmail.com</a>        | 2635 1986 |

#### Udvalg

|                    |                                                                                                               |           |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Arrangementsudvalg | Trine Kristensen, <a href="mailto:TK@ennova.com">TK@ennova.com</a>                                            |           |
| Træningsudvalg     | Juul Meldgaard, <a href="mailto:jume@aarhus.dk">jume@aarhus.dk</a>                                            | 8629 5372 |
| Eliteudvalg        | Ebbe Nielsen, <a href="mailto:ebbe@loberen.dk">ebbe@loberen.dk</a>                                            | 2835 1948 |
| Husudvalg          | Kent Lodberg Christensen, <a href="mailto:KLC@dadlnet.dk">KLC@dadlnet.dk</a>                                  | 8627 9229 |
| Kortudvalg         | Flemming Nørgaard, <a href="mailto:flemming@compukort.dk">flemming@compukort.dk</a>                           | 8627 3978 |
| Løbsudvalg         | Hanne Møller Andersen, <a href="mailto:hanne.moeller.andersen@gmail.com">hanne.moeller.andersen@gmail.com</a> | 8622 3345 |
| Skovudvalg         | Søren Strunge, <a href="mailto:s_strunge@hotmail.com">s_strunge@hotmail.com</a>                               | 2022 6709 |
| Ungdomsudvalg      | Jeanette Finderup, <a href="mailto:jmfinderup@hotmail.com">jmfinderup@hotmail.com</a>                         | 2635 1986 |

#### Pan-Posten

|           |                                                                                                     |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Redaktion | Ellen Winther Mortensen, <a href="mailto:ellen@winther-mortensen.dk">ellen@winther-mortensen.dk</a> | 40331694  |
|           | Kell Sønnichsen, <a href="mailto:kell@soenniksen.dk">kell@soenniksen.dk</a>                         | 2165 6687 |
|           | Anni Sørensen, <a href="mailto:Anni.Soerensen@skejby.rm.dk">Anni.Soerensen@skejby.rm.dk</a>         | 5192 5105 |

#### Trænere

|            |                                                                                              |           |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Klubtræner | Emma Klingenberg, <a href="mailto:emmacklingenberg@gmail.com">emmacklingenberg@gmail.com</a> | 2967 5962 |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|

|                |                                                                                       |           |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ungdomstrænere | Jeanette Finderup, <a href="mailto:jmfinderup@hotmail.com">jmfinderup@hotmail.com</a> | 2635 1986 |
|                | Tobias Karlsmose Svarer                                                               |           |
|                | Giacomo Frattari                                                                      |           |
|                | Sofie Secher                                                                          |           |
|                | Caroline Finderup                                                                     |           |
|                | Inge Knudsen                                                                          |           |

|                 |                                                                               |           |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Salg af klubtøj | Alice Hinge, <a href="mailto:alicehinge1@gmail.com">alicehinge1@gmail.com</a> | 8627 3691 |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|

|              |                            |  |
|--------------|----------------------------|--|
| 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) |  |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|

## Indhold

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Klubnoter                               | 4  |
| All Inclusive                           | 7  |
| Stafettem                               | 12 |
| Efterårstur til Sarpsborg               | 11 |
| Mit første mountainbike-orienteringsløb | 16 |

## Udgivelsesplan

| Nr  | Udkommer |
|-----|----------|
| 680 | Februar  |
| 681 | April    |



by Landal  
GreenParks



... samarbejder med OK Pan



Medlemmer af Pan får 15% rabat på undervognsbehandling.

Du skal bare sige ved bestilling, at du kommer fra Pan.

## Nye trænere

Hej alle Pan løbere!

Som I nok har opdaget, er der sket en lille ændring i trænerteamet til tirsdagstræningerne. Eftersom Emma Klingenberg, den nuværende træner, står til at skulle føde ethvert øjeblik, blev vi spurgt, om ikke vi ville træde til.

"Vi" består af Amanda Falck Weber og Iben Valery, der til daglig løber for Tisvilde Hegn Orienteringsklub i Nordsjælland. Her har vi også stået for blandt andet at arrangere træningsløb og konkurrencer, så vi tager vores erfaringer på godt og ondt med herfra og forsøger at lave de bedste træninger til jer.

Orienteringsløb har vi fået ind med modernælken, og vi har derfor været med i skoven, så længe vi kan huske. Med det følger også, at vi har kendt hinanden i alle vores 21 lange leveår.

Vi er begge lige flyttet til Aarhus for at starte studie, september 2017, og er derfor stadig i gang med at lære by og skov at kende. Aarhus Sportskollegie er, sammen med en masse andre unge o-løbere, blevet vores nye hjem, og den korte afstand til hinanden, giver muligheden for et tæt samarbejde omkring planlægning af træningerne.

Emma Klingenberg vil stadig være en del af trænerteamet indtil videre og sørger for de mere administrative opgaver.

Amanda, som også er en del af seniorlandsholdet, har meget at se til med sin egen træning. Hun kommer derfor hovedsageligt til at stå for banelægning og er med til træningerne, når hun har mulighed for det.

Iben kommer hovedsageligt til at være ansigtet udadtil til træningerne, og vil være til stede for at instruere og sende jer afsted i skoven.

Muligheden for at blive en del af et fedt træner-team i Pan, kunne vi ikke stå for, og vi glæder os til at lære jer bedre at kende og håber, I vil tage godt imod os. I er altid velkomne til at komme med ris og ros, så vi kan gøre træningerne endnu federe for jer.

Vel mødt i skoven!

De bedste hilsener fra Amanda Falck Weber og Iben Valery.

## Årets Pan-Præstation!

Hvem skal have den?

Send din indstilling til et af bestyrelsesmedlemmerne inden den 1. januar.



## Quinn Julefrokost

Hep, alle kvinder i Pan!

Unge som gamle, hurtige som langsomme, glatte som rynkede - nu er der ikke længe til den traditionsrige Quinn Julefrokost.

Quinn Julefrokosten er juleløb, bobler i saunaen, lækker mad og drikke, pakkeleg (årets vigtigste konkurrence!) og kåring af årets Quinn - alt sammen i fantastisk selskab. Og datoen, som du skal sætte kryds ved er lørdag den 16 december

Kl. 16 starter årets juleløb fra Silistria. Her kan alle være med. Derefter går vi i omklædningsrummet og varmer op til en fantastisk aften med bad, saunaen, bobler og lækkerier.

Ca. kl. 18 serveres julefrokosten, krydret med pakkeleg og andre spændende indslag. Under maden kåres Årets Quinn 2017.

Alle OK Pans kvinder over 18 år kan deltage. Tilmelding foregår via klubbens hjemmeside. Samlet pris for det hele er maks. 200 kr. pr. person, som kan betales på dagen med MobilePay.

Husk løbetøj, festhat og en pakke til pakkelegen. Husk desuden at nominere den kvinde, som du mener er Årets Quinn 2017. Nomineringer kan sende til undertegnede.

Emma Klingenberg.  
Årets Quinn 2016

emmacklingenberg@gmail.com

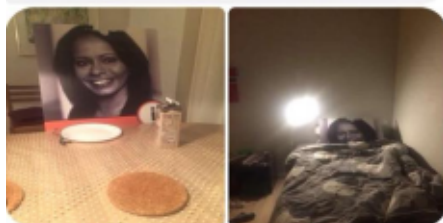
## Husly i Højbjerg

To af klubbens drenge blev nærmest landskendt, da de fandt en valgplakat for Almaz Mengesha, der var faldet ned fra sin lygtepæl. Den fik både mad og drikke, en seng at sove i samt to omgange til styrketræning. Historien gik viralt og kom i både tv og avisen.

Hun blev i øvrigt valgt ind...

Hej Almaz. En lille hyggelig historie her i den travle tid:

Du var faldet ned fra en lygtepæl og lå i det kolde græs, da vi fandt dig i går aftes - frygt ej... Vi har taget dig til os og givet dig et hjem her i Højbjerg. Både mad og søvn har du fået, så du kan samle energi til, når du skal ud og hænge på lygtepælen og blomstre igen - det skal vi nok sørge for! Held og lykke videre med valget! Mvh Daniel og Andreas



## Indkaldelse til generalforsamling 2017

Der indkaldes til ordinær generalforsamling i Orienteringsklubben Pan tirsdag den 23. januar kl. 19.30 på Silistria.

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Formandens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab.  
Det reviderede regnskab vil være fremlagt på Silistria senest en uge før generalforsamlingen.
4. Behandling af indkomne forslag.  
Medlemmers forslag, der ønskes behandlet, skal være bestyrelsen i hænde senest 8x24 timer før generalforsamlingens start.
5. Fremlæggelse af budget og eventuel kontingentfastsættelse for det kommende år.
6. Valg af formand (i ulige år).
7. Valg af kasserer (i lige år). Kell Sønnichsen er på valg (modtager genvalg)
8. Valg af bestyrelsesmedlemmer jf. § 6. Kent Lodberg og Ulrik Johansen er på valg.
9. Valg af suppleanter.
10. Valg af revisor. Jan Thomsen er på valg.

### 11. Eventuelt

- Uddeling af Pan-Præstationen
- Debat om hvilke krav, klubben kan stille til medlemmerne, og hvad medlemmerne kan forvente af klubben.

Mht. punkt 4 har bestyrelsen et forslag til ændring af klubbens love. Baggrunden er et ønske om at flytte regnskabsåret, så det flugter kalenderåret. Det giver i flere sammenhænge en nemmere administration. Ændres klubbens regnskabsår, vil regnskabsåret 2018 omfatte perioden fra 1. november 2017 til 31. december 2018.

Forslag:

- I § 1 ændres "Århus kommune" til "Aarhus kommune".
- I § 3 ændres "Danmarks Idræts-Forbund" til "Danmarks Idrætsforbund".
- I § 7 ændres 1. punktum til: "Klubbens regnskabsår løber fra 1. januar til 31. december."
- I § 10 ændres "inden udgangen af januar måned" til "inden udgangen af marts måned".

I forbindelse med generalforsamlingen vil klubben traditionen tro sørge for lidt at spise, og vi forsøger, at det skal være før generalforsamlingen, så formanden ikke skal overdøve de knurrende maver efter træningen.

Vel mødt.

Bestyrelsen.



Kell Sønnichsen

## All Inclusive

Eller hvordan jeg missede et klubmesterskab for første gang i 20 år til fordel for at pjaske rundt i Middelhavet.

Det hele var SportIdents skyld. Og måske lidt min egen. Jeg deltager sjældent i online-konkurrencer, men det gjorde jeg i starten af året, da SportIdent udloddede gratis startafgift til en række stævner. Jeg valgte, fordi den lå senest, Antalya O-festival i starten af november, og glemte alt om det, indtil jeg fik en mail i august om, at jeg havde vundet startafgiften dertil.

 SPORTident



Så måtte jeg i gang med at finde ud af, om jeg kunne få ferie, fly osv. Det lykkedes og sammen med John Holm gik det med Turkish Airlines fra Billund til en uges "all inclusive" ophold på stævnehotellet i Antalya. Alt klappede, og ikke engang taxi-chaufførerne snød os. Jeg var lidt underlig til mode over alle de tyrkiske flag, der hang overalt. Det så lidt for vel nationalistisk ud til min smag, men taxi-chaufføren fortalte, at det var fordi, det var nationaldag, og dagen efter var de for det meste væk igen.

Vejrmæssigt landede vi i et heldigt hul. Dagen før vores ankomst havde det regnet, og ugen efter, vi var der, droppede temperaturen omkring 5 grader, og det gav igen regn (og sne i bjergene). Vi havde ca. 20 grader og solskin alle dage.

### Cakirlar

Med godt 100 deltagere, fordelt på 13 nationer med Rusland og Finland som de største ikke-tyrkiske, så tager det ikke lang tid at få alle sendt i skoven. Men det tog godt nok længere tid at få alle hjem igen, specielt et par stykker fra Hong Kong! Terrænet første dag var i Cakirlar lidt vest for Antalya, og det bestod af pænt kuperet fyrreskov med fin bund, hvor der lejlighedsvist var strået nogle sten ud. Rundt omkring var også nogle spændende klippeformationer samt kermes egebuske, en egeart, der har nogle ret tornede blade, som man ikke skulle mase sig for meget igennem.

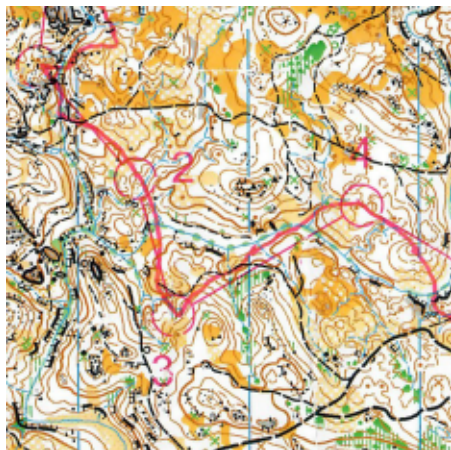


Kermes eg

Kortet var tydeligvist tegnet i østeuropæisk stil - meget østeuropæisk! Alt, der bare lignede en lille lavning, hul, sten eller lignende var sat på. Det var alt for overlæsset og temmelig svært læsbart nogle steder.

## Pan-Posten

Desværre havde banelæggeren brugt nogle af de detaljer som postplacering, og min post 4 var ved en punkthøj, der ikke var meget højere end mine vandrestøvler. Og symptomatisk for første dag lavede jeg da også lige en rundtur ved posten.



Post 4 - punkthøj



Sådan så punkthøjen ud

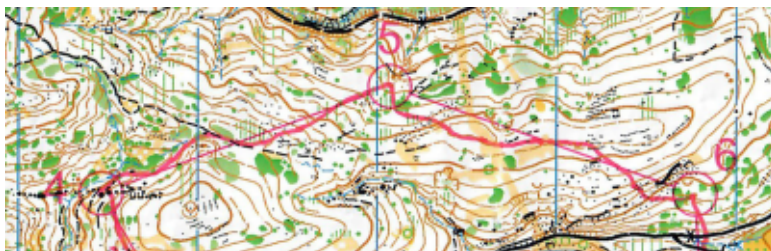
Målet var lagt på en offentlig vej, men det var ikke noget problem. Der var udkommanderet en flok politisoldater til at passe på os (ikke at det på nogen måde virkede nødvendigt), og de kunne også regulere trafikken. Der var ikke meget bøvl med at følge færdselspolitiets anvisninger, når de står med en maskinpistol.

I virkeligheden var de meget flinke og stillede gladeligt op til selfies med løberne.



Flot målportal, der dog i bedste tradition fra Tour de France og DM Stafet faldt sammen under en af

Andendagen var i samme terræn, men med et baneforløb, der gik lidt nordligere. Nu havde jeg vænnet mig mere til kortet, og det gik betragteligt bedre. Det var også godt det samme, for det var den eneste langdistance-etape, selvom det med blot 6,6 km nu ikke var så langt igen. Det var egentlig ret kendetegnende for banerne, at de ikke var specielt lange, og de kunne næppe kompensere for al den mad og kage, jeg fik konsumeret i løbet af ugen. Det var jo all inclusive!



Generelt gik det bedre anden dag



Ingen kiosk, men der var friskbrygget te

### Lara

For lige at komme ud af komfortzonen igen, så var tredje etape et natløb. Og terrænet var et kliterræn ved kysten, dvs. med små høje, spredt bevoksning og en masse sandspor. Nu burde kliterræner jo være en af mine spidskompetencer, jeg er trods alt vokset op med dem, men om natten på 1:5000 og med samlet start, så kunne man alligevel godt hurtigt blive lokket på afveje. Men det gik nu meget godt, og jeg havde faktisk den bedste kilometertid på hele ugen. Held eller forstand? Tja....

Om dagen havde vi været en tur ind til centrum, og det var en positiv oplevelse. Men det tager ikke lang tid at se den gamle by, så om eftermiddagen nåede vi den nu rutinemæssige tur på stranden, der lå lige på den anden side af en firesporet vej.

Løsning: En tunnel fra hotellets pool-område! På stranden kunne vi nyde den efterhånden lige så rutineprægede underholdning fra 3 krigsskibe ude på vandet.

### Olympos-bjerget

Olympos, gudernes hjem i den græske mytologi, ligger en times kørsel vest for Antalya. Eller rettere sagt her ligger den også. Der er en 16-17 Olympos-bjerger spredt rundt omkring Ægæerhavet, hvor de lokale grækere havde placeret deres guder. Meget praktisk, for når man så kom derop og ikke fandt nogen, så var de jo nok på en af de andre for tiden. På hviledagen var vi på udflugt til bjerget (2365 moh.), og der var da heller ikke nogen guder at finde her. Til gengæld var der skyfrit og vindstille, så en t-shirt var nok, selv om temperaturen var nede på omkring 10 grader.



Kompas, kig langt og stol ikke på stierne



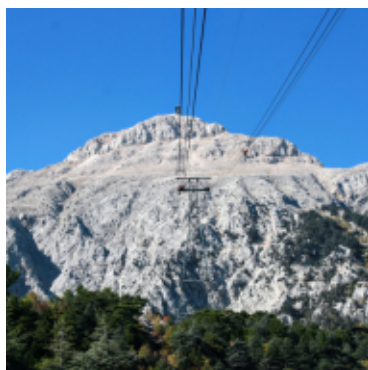


Eftermiddagsunderholdning i bugten

For at få varmen igen var vi bagefter i Yanartaş, et sted hvor naturgassen siver op gennem kalkstensklipperne og brænder. Der var selvfølgelig en, der skulle forsøge at slukke et af ildstederne med en flaske vand, men det kan man ikke, klipperne er for varme og sætter fut i naturgassen igen.



Ilden har brændt i mindst 3000 år

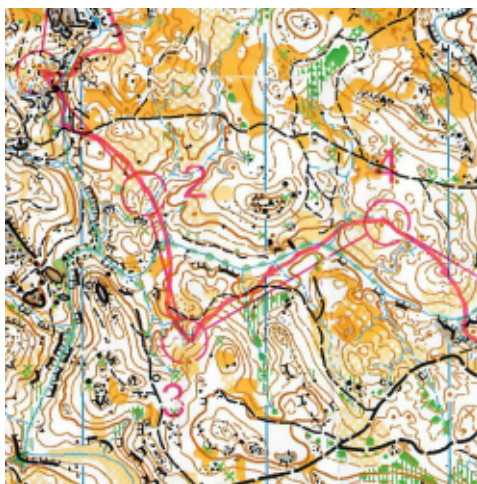


Svævebane til toppen - det kan ikke være nemmere

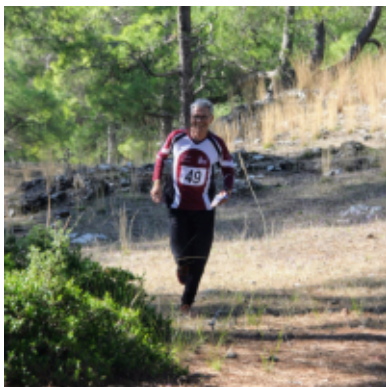
Ulempen var dog, at man i endnu højere grad skulle holde tungen lige i munden rent orienteringsmæssigt, for bakkerne løb i mange forskellige retninger, og der var ikke nogen store formationer, man kunne orientere efter. Mulighederne for bom var mange, og kompasset var i høj grad din ven!

### Gebiz

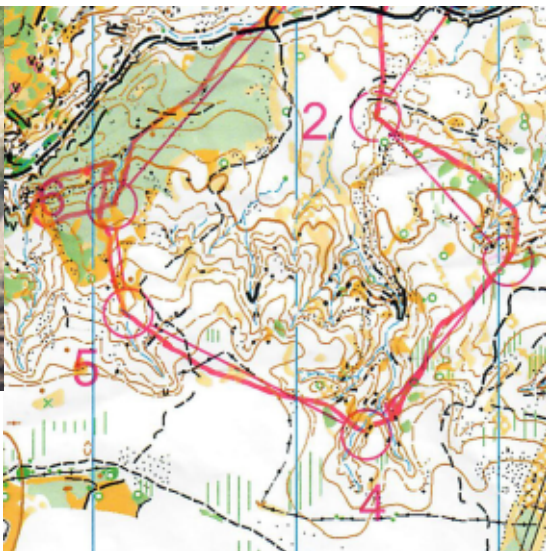
På fjerde etape var vi tilbage i fyrreskoven, denne gang 40 km mod nordøst i Gebiz (ingen tandlægevitser, tak). I forhold til de to første dage, var her knap så stor-kuperet og næsten ingen sten i bunden - så der kunne løbes rigtig stærkt.



Det gik fint i starten



John Holm på vej til at bomme



Tætheden ved post 6 var der egentlig ikke. Det var frit gennemløbeligt.

### Varsak

Sidste etape skulle have været en sprint i et forhistorisk ruin-område med mange finurligheder. Desværre var der lige gjort nye arkæologiske fund, så to dage før måtte arrangørerne flytte sprinten til et andet område.

**“Igen en fin, åben skov med slugter og mulighed for at løbe stærkt og bomme**

Det nåede vi ikke, for vi skulle nå et fly samme dag kl. 05:00(!), så femte etape i Varsak blev det sidste på denne odysse.

Første indtryk var ikke imponerende. Stævnepladsen var på en skovvej lige ved siden af en firesporet vej. Terrænet var fladt med en del tæt buskads og en stor højspændingsledning igennem. Meeen når man kom frem til startpunktet var det helt anderledes. Igen en fin, åben skov med slugter og mulighed for at løbe stærkt og bomme - så det gjorde jeg (bomme, altså). De sidste poster var dertil en tricky omgang mellem buskadserne ind mod målet.

Bagefter brugte arrangørerne løbet som en introduktion til orienteringsløb for en af skolerne i Antalya. Der var 62 elever ude at prøve.



Dette er et kompas...

### Konklusion

Kort og baner var i orden (dog var Cakirlar-kortet for overlæst) og den tekniske gennemførelse glimrende. Vejret var perfekt til løb og strandtur om eftermiddagen. Så det kan anbefales.



## Stafetten

Katrine Spanner har sendt stafetten videre til Per Dahl med begrundelsen, at han efterhånden er en garvet o-løber, som sikkert kan fortælle nogle gode historier. Nu får vi se, om han kan leve op til den karakteristik.

### Fortæl om din debut som orienteringsløber

Det er mange år siden. Det første o-løb jeg selv løb var i Hald Ege i oktober 1974 (Egedysten), og det gik vist ikke særlig godt. Lige efter starten løb jeg ud af en forkert sti og endte mange hundrede meter væk fra post 1. Så mødte jeg heldigvis min far, som kunne fortælle, hvor jeg var.



Egedysten 1974

### Hvor ofte træner du?

Det er nok i gennemsnit 3 gange om ugen.

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

Vandreture forskellige steder - Nepal, Nordsverige og Harzen. Der er ikke nogen helt specifik oplevelse, men de ture, hvor man kommer lidt langt væk og får ro i sjælen, er meget fede.

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

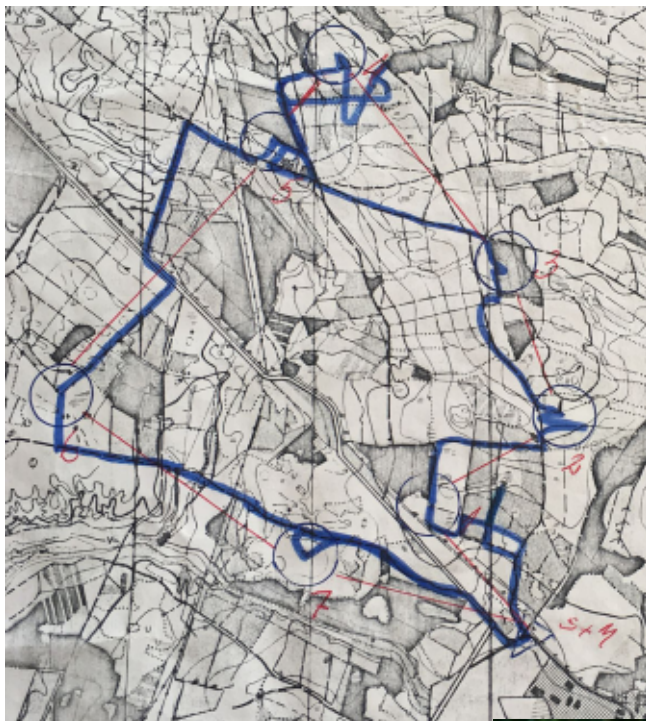
Det var første gang, jeg kom til Tjekkiet, hvor man skulle orientere 3-dimensionelt i sandstensklipperne. Jeg havde løbet o-løb i 20 år og troede, at jeg mestrede alt. Men dernede blev jeg klogere. Man bliver let snydt og står på den forkerte klippehylde.

### Og det største bom?

Dem har der været mange af.

Mit første natløb, det var i Nørlund i 1976, var midt under en poststrejke. Dengang blev alle kort trykt af DOF, og de nåede derfor ikke frem før løbet. Så de små klasser fik sort/hvide fotokopier af gamle kort. Det var meget mørkt, regnvej, og dengang havde man kun nogle dårlige pandelamper. Jeg var pissebange, da jeg skulle ud i skoven, og resultatet blev derefter.

Første gang jeg løb Nordvest, og det er også mange år siden. Igen var det natløb på sort/hvid kopi, denne gang i Klim. Jeg ledte efter post 1 (en punkthøj i noget meget tæt) i to timer - og fandt den aldrig. Jeg forsøgte alle mulige tilgange. Den eneste sti, der var på kortet, eksisterede ikke længere, men det gjorde en anden nogle hundrede meter væk. Så sidste sikre udgangspunkt var forkert hver gang. Så opgav jeg og tog resten af posterne.



Nørlund - natløb 1976

I 1984 var vi i Frankrig, Bordeaux. Der løb vi på et kort med mål på stranden. Hele kortkanten var blå, der fadede ud i noget gulligt, der lignede strand, som om man løb på en ø. Jeg havde et langstræk fra midt på kortet til sydøstlige hjørne. Jeg tænkte, at jeg jo blev stoppet af vandet, så jeg løb bare mod øst, men mødte ikke noget vand. Så løb jeg mod syd og stoppede på en bakke, hvor jeg burde kunne se vand. Men der var jo ikke vand nogen steder. Og så kom jeg i tanke om, at jeg jo for pokker ikke var på en ø. Heldigvis stoppede jeg i det sidste stikryds, før jeg røg ud af kortet - og blot 50 meter fra min post. Så det tæller ikke rigtigt som et bom.

Men der er jo mange andre...

Hvor mange lande har du løbet i?

Danmark, Norge, Sverige, Finland, Tyskland, Belgien, Frankrig, Schweiz, Italien, Polen, Ungarn, Tjekkiet, Slovakiet, Slovenien, Østrig og Estland. Det bliver 16 lande.

Hvad er du mest til - sprint eller ultralang?

Så er jeg mest til sprint. Jeg er ikke i god nok form til ultralang.



Per ses ofte i vejvalgdiskussion med Mariann



Jonas Damm Als og Thomas Damm Als

## Efterårstur til Sarpsborg

Blod, sved og godis, sådan startede beretningen fra efterårsturen til Sarpsborg i Panposten sidste år, og sådan kunne beretningen om efterårsturen også starte i år...

Thomas og Jonas, far og søn var for første gang med på Pan's efterårstur til Sarpsborg i Norge. Forventningerne var store, især deltagelse i Blodslitet lørdag var vi noget spændte på.

Efter en meget tidlig start på dagen og en køretur i mørket i forskellige biler, samledes vi alle på et af Frederikshavn-Göteborg færgets øvre dæk; forældre, ungdomsudvalgsmedlemmer og en masse børn og unge mennesker med hovedpuder og søvnige øjne. Der blev der serveret morgenmad, kaffe og velduftende og velsmagende nybagte boller.

Efter omstændig paskontrol i Göteborg og små 2 timers kørsel lagde vi ud med sprintløb i Godisfabrikken lige før grænsen til Norge. På trods af manglende kort formåede alle, voksne som børn, at komme hele banen rundt og proviantere til resten af ugen, med slik i varianter og mængder, man ikke kan få i Danmark.

Efter ankomst til SOL-hyttan var der signaturvandring omkring hytten, så førstegangsdeltagere kunne vænne sig til det anderledes terræn og kort.

Senere samme dag deltog vi i et træningsløb arrangeret af SOL(den lokale o-klub), hvor nye løbere kunne lære det Norske terræn at kende, der var masser af klipper og sten man kunne slå sig på, der var blod efter kun 200 meters løb. Er det måske måden man træner til Blodslitet på?



Torsdag var der masser af sol omkring SOL-hyttan, og alle fandt hurtigt ind i en fast rytme med frisklavet morgenkaffe, morgenmad, træningsløb, frokost, træningsløb, bad, sauna, sødyp for vikerne, aftensmad, konkurrencer, lege, kage og så godnat.

Torsdag aften blev den prestigefyldte 'kampen-om-den-blå-skovl' afholdt under Per's kyndige ledelse. I år skulle man i grupper lave det bedste 3D orienteringskort med alle remedier, der var inden for rækkevidde; enten Per's medbragte eller alt hvad man kunne finde udenfor.



Opgaven med at skygge en ungdomsløber er rigtig hyggelig og super sjov, men det kan undre en, at det kan være så svært at følge med en, der har ben, der er knapt halvt så lange, som den trætte forælder!

Fredag eftermiddag havde de energiske trænere arrangeret 'the flying mile' eller som Giacomo også foreslog måske snarere 'the crying mile'. Små sølle 1,6 kilometer og 12 poster, det kan da ikke tage ret lang tid, og dog, for far tager det mere end dobbelt så lang tid som søn - så den naturlige spekulation er: mon far overhovedet kan nå Blodslitets 9 km inden solnedgang næste dag?

Ja, med alle de gode råd fra erfarne løbere, om 'tog' og terræn, lykkedes det faktisk at nå i mål og gennemføre lørdagens Blodslitet, inden solen var gået ned. De fleste har på dette tidspunkt været i mål længe, kun Giacomo, der løber mere end 25 kilometer kom senere i mål. Det er faktisk imponerende med alle de ungdoms- og juniorløbere, der med stor entusiasme kaster sig ud i det norske landskab og løber Blodslitet, nogle for første gang. Alle klarede sig virkelig flot, og Daniel vandt endda sin klasse! Tænk sig en dansker i front foran horder af seje norske fjell-løbere.

Bortset fra en enkelt forvredet ankel og lidt blod i et enkelt ansigt er Blodslitet veloverstået i denne omgang, og alle kunne vende hjem til et varmt bad i SOL-hytten.

Lørdag aften var der fest, og endnu engang blev man imponeret af, at det på forunderligvis var lykkedes at stable en festmiddag på benene i det forholdsvis lille køkken med kun ét komfur.

Vi har stor respekt for madholds-cheferne Anni og Jeanette!

Efter festmiddagen blev alle hængende ved bordene og hyggesnakkede om kort, orientering og løb - på tværs af alder og erfaring, sådan som det faktisk foregik ved alle måltiderne. Lørdag aften afsluttedes med kage og Peter-Pans-portræt-tegnings-gætte-konkurrence med flotte præmier.

Søndag bød på en tidlig start, oprydning, rengøring og dernæst 2 timers kørsel i øsende regnvejrs til Göteborg, hvor vi noget trætte deltog i GMOK's höstmedel.

Stævnepladsen og de umiddelbare omgivelser gav et parkagtigt indtryk, men det skulle man åbenbart ikke lade sig narre af, banerne bød på Svensk vildnis med våde klipper, moser, søer og krat - det var fedt, og den overmandende træthed var pludselig glemt. Alle deltog med stor entusiasme og nåede flot i mål på den noget mudrede stævneplads og gjorde sig klar til færgeoverfarten.

Pastasalaterne, (hvornår var det lige de blev lavet?) der blev serveret på færgen, vidner om et rutineret overblik uden lige...

Med masse af indtryk om nyt orienteringsland, anderledes kort, nye signaturer, nyt landskab, glatte sten og klipper, stübbe, moser, meget våde sko og nye bekendtskaber, kørte vi i mørket mod Aarhus... Trænerne og ungdomsudvalgets store indsats, og et samvær, der nok ikke findes magen til i ret mange klubber - man kan kun glæde sig til næste gang...

...tak til alle for en hyggelig og uforglemmelig tur!





## Mit første mountainbike-orienteringsløb

Jeg elsker at løbe orienteringsløb, og jeg har løbet i 1½ år. Inden jeg begyndte på orienteringsløb kørte jeg en del mountainbike, både træning og løb. For noget tid siden opdagede jeg, at der var noget der hed MTB-O. Da jeg fandt ud af, hvad det var, syntes jeg, at det lød super sjovt. Fart, et kort, vejvalg, ud i naturen og en cykel, så kunne det vist ikke gå helt galt.

I oktober måned tog jeg til sok's Løvfaldsløb ved Fort Østerlund, hvor der både var normal fod-O, MTB-O og præ-O. Det var den dag, jeg skulle prøve MTB-O for første gang.

**“ Næsten 30 sekunder for sent startede jeg**

Jeg satte cyklen bag på bilen og fik min far til at køre mig til Silkeborg. Da vi ankom, gjorde jeg min cykel klar, læste instruktionen og brugte meget tid på at studere kortet på opslagstavlen.



Da det blev tid, kørte jeg ud til start. Der var næsten 2 kilometerud til start, og det var lidt svært at finde, men det lykkedes.

Bippet lød, og jeg skulle træde ind i startboks nummer 1. Da jeg skulle ind i tredje og sidste startboks, fik jeg kortet udleveret. Det var helt umuligt at få kortet ind i plastikken på kortpladen, fordi det var alt for stort til at være på kortpladen.

**“ Når jeg kørte over rødderne, rystede kortet så meget, at det var umuligt at læse kortet og planlægge fremad**

Starthjælperen var noget sur i skralden over, at det skulle tage så lang tid, men det var jo helt sikkert heller ikke hans første MTB-O. Næsten 30 sekunder for sent startede jeg, og så var det bare med at trampe i pedalerne.



I MTB-O er der en regel, der lyder, at man kun må køre på stierne. Så det gør, at kortet er meget forenklet, fordi der kun er stier, højdekurver, og alt det man kan se fra stierne, der er væsentligt. Vejvalget handler derfor om kombinationen mellem længden man kører, stiernes størrelse, underlag og højdeprofilen.

Undervejs i løbet prøvede jeg at holde mig på de store stier. Det skyldtes at vi på vejen til førsteposten blev tvunget til at køre på en eller anden lortesti med alt for mange rødder, humbler og mudder. Det gik så uhyre langsomt, at jeg besluttede mig for at ikke at køre på sådan nogle stier igen. Når jeg kørte over rødderne, rystede kortet så meget, at det var umuligt at læse kortet og planlægge fremad. Hurtige stier med godt underlag var vejen til en god tid. Det holdt jeg mig til frem til mål.

Der var desværre kun tre deltagere i min klasse, og der var en del tidsforskel. Jeg vandt med cirka 5 minutter ned til nummer to på en bane, der tog mig 23 minutter at køre. Jeg er godt tilfreds med min præstation, og jeg syntes, det var mega sjovt at køre orienteringsløb på mountainbike.

Det fedeste på hele banen var nok, da jeg blev nødt til at køre på et mountainbikespor, hvor der til min store overraskelse var både hop, berms og andre sjove MTB-features. Det var så sjovt, at jeg overvejede, om jeg skulle køre den to gange, fordi der var så lækkert flow. Men det måtte blive en anden dag.

Jeg kan kun opfordre andre til at prøve MTB-O. Det er en fed sport og en anden måde at "løbe" orienteringsløb på. Det er helt sikkert noget, jeg skal prøve igen. Er der nogen der vil med?





Kell Sønnichsen

### Danmarks bedste

Vi ved det jo godt selv :-) Men i slutningen af september blev det også officielt: OK Pan er Danmarks bedste klub! Vi vandt - igen divisionsfinalen i Finderup/Morville skov ved Viborg. Vi stillede med det største hold (110 tilmeldte) og havde kortest til løbet, så vi løb nok også med titlen som største favorit. Og den værdighed levede vi op til.

Alle matcherne mod de andre klubber blev vundet ret overbevisende med matchen mod Søllerød som den tætteste. Her vandt vi dog alligevel med 14 point, og kun i H3 (H16, H50, H55) og D3 (D16, D50, D55) fik vi stryg af dem, så det kunne mærkes. Også i de øvrige matcher var vi ikke helt så overbevisende på de to baner.



Fadæsen i H1 (H20, H21) fra divisionsmatchen 3 uger før, hvor der kun var tre gennemførende løbere, gentog vi dog ikke. Denne gang var der fuldt hold, og ikke mindre end halvdelen af de første 12 løbere i H1 var fra Pan. Så der blev hentet en hel del point hjem der.



Det var derfor med god samvittighed, at der kunne fortælles ikke mindre end 4 kagemænd og -koner - selvfølgelig Pan-klubdragt.

De to næste på skamlen var Horsens Orienteringsklub og Søllerød OK, begge klubber, der er med i divisionsfinalen for første gang, i hvert fald i mange år.



For Søllerøds vedkommende var det først ved førstedivisionsmatchen i Østkredsen, at de, overraskende, blev klar over, at de skulle have så mange som muligt til Viborg ugen efter. Respekt for det!





Afs.: OK Pan  
v/Kell Sønnichsen  
Vestervang 24, 6. mf.  
8000 Århus C

