

# Pan-Posten

---

Nr. 642 - Juni 2010

## Tiomila - årets første svensktur

Debut - og skade - til Jakob Holm.

Se side 8-11.



Lars Hjerrild klipper publikumsposten på Lange Natten (17 km natturl!)

**Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus**

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund  
under Danmarks Idræts-Forbund

**Orienteringsklubben Pan**

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	<a href="http://www.orientering.dk/okpan/">http://www.orientering.dk/okpan/</a>	
Kontingent 2006	Familie 1.200,00 Senior 655,00 (indtil 25 år, dog 535,00) Junior 290,00 Abonnent 270,00	
<b>Sekretariat</b> (ind- og udmelding)	Erik Skovgaard Knudsen Skovgaardsgade 10, 4. tv 8000 Århus C pan@orientering.dk	2242 3626
<b>Bestyrelse</b>		
Formand	Ebbe Nielsen, Amphøjvej 12, 8270 Højbjerg ebbe@loberen.dk	8627 1383 2835 1948
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 4051 9500 2165 6687
Suppleanter	Kenneth Skaug, Grethe Leth Pedersen	
<b>Udvalg</b>		
Eliteudvalg	Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2147 5277
Ungdomsudvalg	Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Løbsudvalg	Hanne Møller Andersen, hman@ats.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, jume@aarhus.dk	8629 5372
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, anne.skaug@knus.dk	8627 7670
Husudvalg	Hans Christiansen, hrosenkrands@gmail.com	8657 1312
<b>Pan-Posten</b> Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
<b>Trænere</b>		
Klubtrænere	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2042 1544 2147 5277
Ungdomstrænere	Emil Thorsen, Emilthorsen@gmail.com Per Hjerrild, per_hj1989@yahoo.dk	5184 4233 6013 1753
Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På <a href="http://www.o-service.dk">www.o-service.dk</a> (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014

## Indhold

At tænke sig om	3
Klubnoter	4
DM Sprint	6
Årets første svensktur	8
The Hammer Trail 2010	12
Dansk Park Tour 2010	16
Tre år undervejs	18
Femina Kvindeløb	19
Lægehjørnet	22
Klubnoter	24
Hej, jeg er dine nye træner	26
Løbskalender	27
Træningsløb	28

## Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
643	19/8 Sommerløb Junior-VM Senior-VM MTB-O VM	august
644	7/10	oktober
645	2/12	december

## At tænke sig om

**Når man løber orienteringsløb er sund fornuft vigtigere end et kompas!**

En gang i mellem står jeg ved f.eks. en mose, kigger på den og tænker: »Hvis jeg havde vidst, at den var så våd/bundløs så havde jeg ikke turdet løbe ud i den« - selv om jeg uden at kny havde kastet mig ud i den dagen før, måske ovenikøbet i mørke! I kampens hede gør man mange dumme ting, og kommer oftest - omend ikke tørskoet, så dog uskadt - over på den anden side.

Men det er ikke kun en selv, man kan skade ved sit løb. Det er også orienteringssporten som sådan. Jeg tænker selvfølgelig her på at løbe i forbudt område.

På et orienteringskort er der - formelt - kun et symbol, der markerer forbudt område: Lodret skravering i enten sort eller banepåtrykning. Det opdagede Kolding OK lidt sent ved årets Påskeløb og fandt det nødvendigt at indhegne en privat have inde i skoven med nogle hundrede meter strimmel samt gøre meget opmærksom på det i instruktionen. Haven var markeret med olivengrønt på kortet, og med lidt sund fornuft kunne man jo sige sig selv, at der måtte man ikke løbe.

Problemet er bare, at »sund fornuft« ikke står blandt de tilladte hjælpemidler ved et orienteringsløb. Og er der blot een løber, der opfører sig dumt, så lider hele o-sporten.

Grundlæggende er det jo blot et spørgsmål om at tænke sig om. Hvis det ligner noget, man ikke bør passere, så bør man nok ikke passere det! Og det gælder sådan set uanset om det er markeret som forbudt på kortet eller ej - specielt ved træningsløb og mindre åbne løb.

/Kell.





## Redaktør søges

OK Pan søger 1-2 personer der vil påtage sig opgaven at holde vores hjemmeside løbende opdateret.

Opgaven er todelt.

1) Du skal opsnappe små historier fra klubbens hverdag og få dem på hjemmesiden. Gerne med billedmateriale. Der er allerede et antal bidragydere som jævntligt leverer historier og billeder. Der kræves ikke specielt kendskab til hjemmesider for at varetage denne del.

2) Generel opdatering af indhold på siden. Du skal være med til at sikre at den information der findes på hjemmesiden er opdateret. Du skal stå for udskiftning af diverse "reklamer" på forsiden. Du skal ikke være bange for at rode lidt med koder for at varetage denne del. Hjemmesiden er lavet i et simpelt CMS (Content Management System), så det meste kan klares uden at rode med koden!

Spørgsmål? Kontakt Henrik Leth Jørgensen, henrik@fodsporet.dk.



(Foto: Torben Utzon)

## Tillykke, Signe!

Denne gang var sekunderne med dig! Ved EM i Bulgarien løb Signe en sølvmedalje hjem på mellemdistancen.

Efter at være blevet nummer 4 ved både The World Games og VM sidste år - med få sekunder op til medaljerne i begge tilfælde - lykkedes det denne gang at komme de nødvendige sekunder foran nummer tre og fire. Simone Niggli, SUI, var til gengæld stort set urørlig, og vandt med 2 minutter.

Også i sprinten var Signe skarp med en sjettedeplads. Det lover godt for VM...

## Tillykke

Mere metal blev det til, idet Maja Alm fik bronze i sprinten. Og stafetholdet - bestående af Signe, Maja og Zenia Mogensen - blev nummer 6, hvilket vist er bedste placering til et EM.

Det samlede resultat - to medaljer - er i hvert fald det bedste resultat nogensinde ved et internationalt mesterskab. Og for første gang i historien var Danmark bedre end Norge i medaljestatistikken. Tillykke!



## Stafetudtagelse

Klubben ønsker at stille de stærkest mulige hold ved DM Stafet. Holdene udtages efter nedenstående kriterier.

### Ungdom

Ungdomsudvalget udtager holdene indtil H/D -20.

#### H/D 21

Her er det Eliteudvalget, der udtager holdene.

#### H/D 35+

Et til lejligheden nedsat udtagelsesudvalg vil sætte holdene baseret på tre *iagttagelsesløb*:

11/8: Træningsløb i Frijsenborg

22/8: JFM i Ålum

28/8: DM Mellem i Sukkertoppen

Det er ikke nødvendigt at deltage i alle løbene, men hvis man vil sikre sig en plads på et (muligt) medaljehold til DM Stafet, bør man nok deltage i mindst eet af løbene.

Sammensætningen af udtagelsesudvalget er ikke helt på plads endnu, men det bliver annonceret på hjemmesiden.



44326

44328

44330

44343

44356

44365

44366

44369

44385

209130

209149

209156

209157

**Dette er de brikker, der er forsvundet fra klubbens beholdning siden 30/9 2009!**

Det er en tredjedel af samtlige brikker, vi havde tilbage på det tidspunkt. Se så at få afleveret! Det er noget sjusk, at det ikke allerede er gjort - og er heller ikke sjovt at skulle opstøve, hvem der sidst har brugt dem.

Hvis du i øvrigt ligger inde med en brik med serienummer 443xx, så er det også en af klubbens. Den er så blot forsvundet endnu tidligere. Så se også gerne at få den afleveret.

De kan lægges anonymt på Silistria...



### DM Sprint Nyborg Vold

Jeg vil karakterisere mig som en klassisk o-løber, der mener, orienteringsløb foregår ude i skoven i mere eller mindre fremkommelig terræn. Sådan har det været for mig siden jeg startede som orienteringsløber i 1972.

Inden DM Sprint på Nyborg Vold havde jeg derfor kun løbet én sprintkonkurrence. Det var DM i 2008 ved Psykiatrisk Hospital, som Århus 1900 arrangerede. Jeg kunne cykle de 1,5 km til start.

### Lidt reklame

Efter DM Sprint i år, har jeg fået færten af det spændende i sprintkonkurrencerne, således jeg har tilmeldt mig alle 4 etaper i Dansk Park Tour.

Jeg finder konkurrenceformen intens, høj spændingsniveau og krævende. Det stiller nogle helt andre krav til færdigheder end klassisk o-løb. Egentlig kan de to discipliner dårligt sammenlignes, men sjovt, det synes jeg det er! - Så har du ikke prøvet det endnu, kan det anbefales.

Inden starten havde jeg hånligt omtalt løbet som DM i begynderorientering, men det ville være synd at sige. Deltog egentlig kun fordi jeg alligevel skulle til Fyn for at løbe DM Ultralang om søndagen.

### Godt arrangement

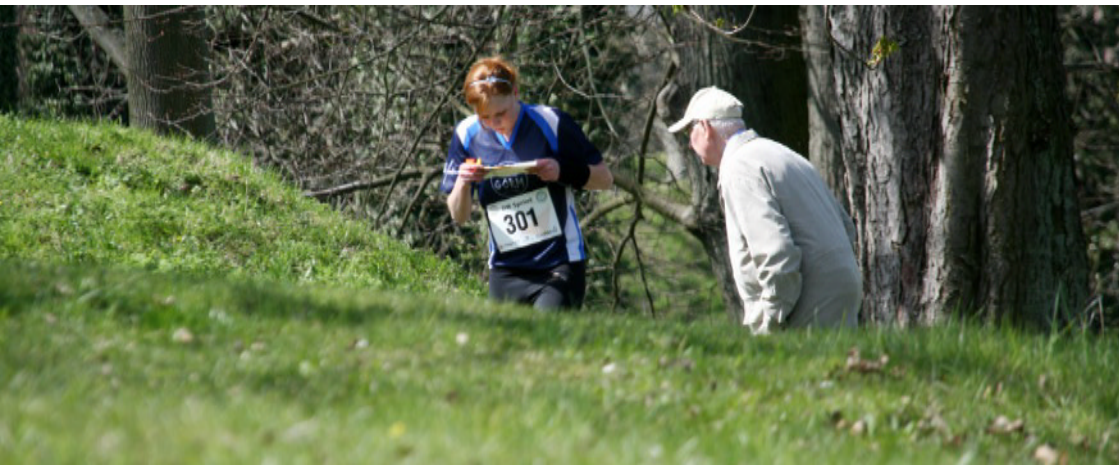
Jeg vil benytte lejligheden til at rose Svendborg for et velgennemført arrangement, godt kort, nå ja de havde jo også fået hjælp af eksperten Kell Sønnichsen. Hvad den mand dog ikke overkommer i o-sportens interesse... [denne skamrosning var tæt på at blive censureret, red.]

Banelæggeren havde udnyttet områdets finurligheder optimalt. Parkering tæt opad stævnepladsen, og ikke mindst en god pastasalat tilført en sponsoreret varm forårsrulle. Hvad ellers når vi var på Daloons hjemmebane i Nyborg?


Inden starten havde man fra en velbeliggende stævneplads mulighed for at følge elitens kamp om medaljer.

### Mange medaljer til Pan

Følgende løbere fra Pan fik medaljer, stort tillykke herfra.







Guld: Mona  
Nørgaard (D55), Steffen  
Alm (H55), Bjarne Hoffmann (H40)

Sølv: Zenia Hejlsov Mogensen (D21)

Bronze: Flemming Nørgaard (H60)

For mit eget vedkommende blev det til en 6. plads, 42 sekunder efter Tut på 5. pladsen. Vores klasse blev vundet af Rasmus Ødum, med hvem jeg havde "fornøjelsen" at tordne frontalt sammen i en port. Vi "undveg" i fuld fart til samme side. Godt det var i en port, således det kun blev observeret af postkontrollanten...



Posten på vej ind i målslusen (Foto: Svend Johansen)

Et af momenterne var en tæt postplacering, hvilket kostede Kent Lodberg en diskvalifikation på vores bane.

## Posten skal ud!

Midt under konkurrencen kom den lokale post cyklende igennem målslusen, hvilket medførte flere mere eller mindre begavede kommentarer. Jeg tror egentlig posten blev mest overrasket over poststyret og latteren, der uforstyldt fulgte hende.

En sidegevinst ved sprintkonkurrencer er muligheden for at se endnu flere kroge i Danmark, end man kender tilstedeværelsen af. Det var interessant at komme rundt på voldene, se hvor voldspillene foregår og Nyborg slots historie.

En dejlig oplevelse rigere og dagen efter var der så "rigtig" orienteringsløb i Krengerup og Glamsbjerg Hegn.



## Årets første svensktur

Tiomila blev i år afviklet den 1. og 2. maj. OK Pan/Torben Utzon havde tur fra torsdag til søndag til Tiomila-området, så det var muligt at få trænet lidt i relevante terræner inden selve stafetløbet.

Jeg havde besluttet mig for at deltage i år, det skal jo helst prøves en gang.

Tiomila er et stafetløb. For ungdomsløbere et firemands-, for damer et femmands- og for herre et timandsstafetløb. Herrernes stafet startede lørdag kl. 22.00 og forsatte henover natten med slut for de hurtigste om morgenen. Antal deltagere er omkring 7000.

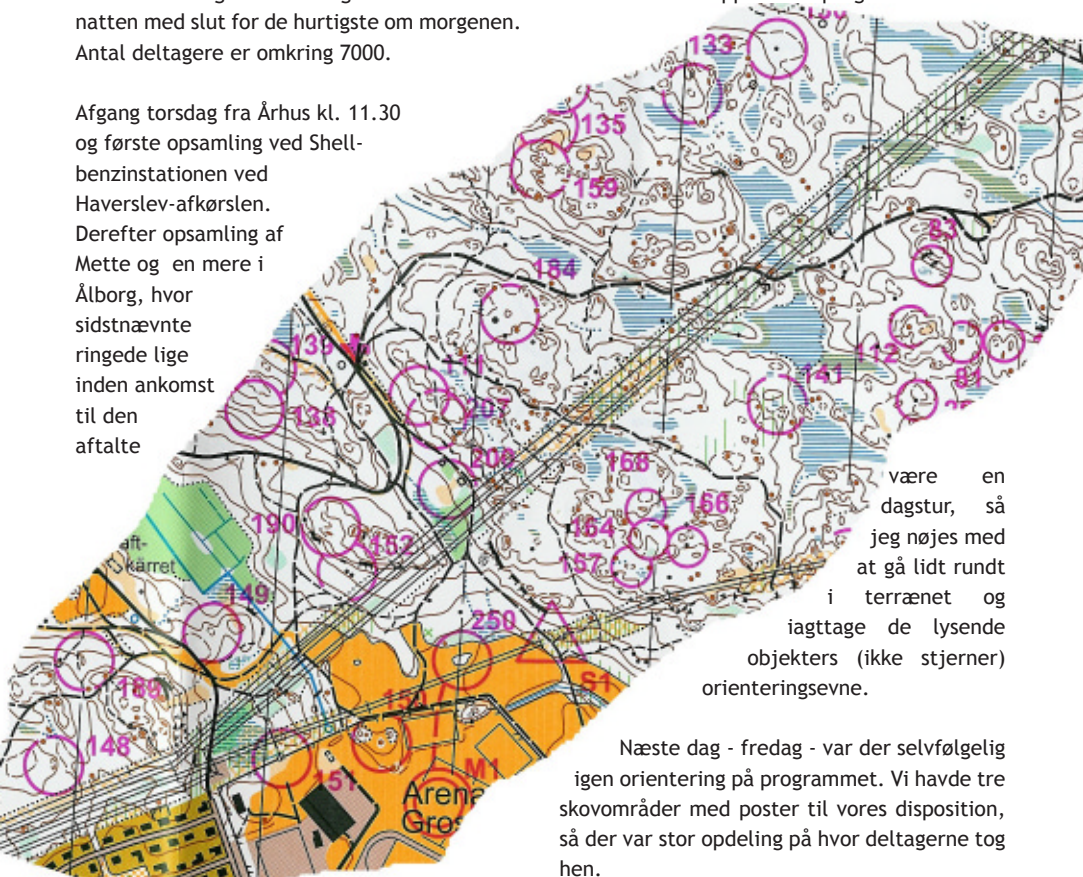
Afgang torsdag fra Århus kl. 11.30 og første opsamling ved Shell-benzinstationen ved Haverslev-afkørslen. Derefter opsamling af Mette og en mere i Ålborg, hvor sidstnævnte ringede lige inden ankomst til den aftalte

opsamlingssted med forespørgsel om opsamling andetsteds i byen. Det resulterede i en meget travl kørsel til Frederikshavn, men vi nåede det!

Efter en sædvanlig lidt kedelig sejlads og et par køer i Göteborg og omegn nåede vi frem til vores overnatningssted ved Finspång, nær Norköbing kl. 21.30. Overnatningsstedet var et hus med hovedsagelig ét stort rum og et køkken og toilet. Der var intet bad.

## Opholdet

Der var nu flere som ville ud terrænet for en natløbstur. Jeg havde ikke taget lampe med, da min Tiomila-etappe var programsat til at



være en dagstur, så jeg nøjes med at gå lidt rundt i terrænet og iagttage de lysende objekters (ikke stjerner) orienteringsevne.

Næste dag - fredag - var der selvfølgelig igen orientering på programmet. Vi havde tre skovområder med poster til vores disposition, så der var stor opdeling på hvor deltagerne tog hen.





Et stort rum og et køkken og toilet. der var intet bad. (Foto: Torben Utzon).



Naboen var en rideskole, som - selvfølgelig - lå på Sleipners Vej.

*Det lykkedes for mig for en kortere stund at blive helt væk.*

Jeg var om formiddagen i skoven på kortet "Motioncentralen", hvor jeg plukkede poster på må og få. Det var udmærket, ind på kortet i et svensk orienteringsterræn med mulighed for at bruge den tid der nu var behov for, for at finde posterne og for at nærstudere forholdet mellem kortet og terrænet. Der var bademulighed i Motionscentralen ikke så langt væk fra vores hytte.

Om eftermiddagen tog Kent, Mogens og jeg til Nyhem for at løbe en bane med start hurtigt efter hinanden, så vi sås lidt i skoven. Vi

havde et enkelt langstræk og der lykkedes det for mig for en kortere stund at blive helt væk. Det er selvfølgelig frustrerende, men "nobody's perfect". Ellers et udmærket terræn til orientering.

Andre var denne eftermiddagen taget til Norköping for at overvære en sprint-etape i den svenske Elitserien.

Om aftenen var der dejligt farsbrød med pasta, hvor Jeanette havde haft en finger med i spillet.



Andrei Khramov ved Elitserien i Norköping. Det gik hurtigt, men ikke hurtigt nok. Han blev slået af alle tre danskere, Mikkel Lund, Claus Bloch og Rasmus Søes. Daniel Hubmann vandt. (Foto: Torben Utzon).

Lidt senere på aftenen var der igen mulighed for at få testet sine natløbsevner i svensk terræn, men ellers benyttede deltagerne tiden til at småsnakke, se på kort, spille computerspil, diskutere - Bjarke er jo gået ind i politik - og (jeg) læse Ramslands nye bog, "Sumobrødre".

Kent og Mogens havde tilbudt mig en tur på deres tremandsstafethold "Åben bane", men da jeg for nylig igen har fået problemer med min venstre akillessene, afslog jeg dette ekstra tilbud. Men lørdagen forekom mig lidt lang, så rent aktivitetsmæssigt ville det have været godt med en formiddagstur i skoven.

Kl. 15.00 var der start på kvindernes Tiomila og jeg kunne se Ida Bobach komme ind som



Ida Bobach var først i mål på første tur.

første på 1. tur for Ulrichhamn. Jeg fik også set at Maja Alm ikke kunne holde placeringen og var 2½ minut efter på andenturen. Nu var det blevet koldt og jeg kørte tilbage til hytten for lidt varme, lidt søvn og lidt mad.

Jeg var igen på stævnepladsen til 1. tur på herrernes Tiomila kl.22.00. Det var sjovt at se starten, med de mange lys, hen over stadion og ud i skoven. Da jeg skulle selv ud på 7. tur med en Tutzon-stipuleret starttid søndag kl. 6.40, var der god tid. Derfor - igen - tilbage til hytten for en mindre lur før jeg sammen med Ebbe kl. 4.20 tog til stævnepladsen for at gøre klar til turen i skoven.

## Løbet

Jeg kom i skoven kl. 7.50.01, så der var intet problem med lys. Fra stævnepladsen kunne man se, at mange af løberne - når de gik i skoven - fulgte højspændingen op i terrænet.



IFK Lidingö - med Signe Søes (i midten) - vandt damestafetten foran Ulrichhamns OK.

Dette kunne også betale sig for mig, så det gjorde jeg, op til hvor højspændingen slog et knæk. Knækket burde jo være let nok at se, men om det har været start-nervøsitet eller hvad, så kom jeg en mast for langt hen inden jeg opdagede, at jeg havde passeret knækket. Nå, posten skulle ligge lidt inde i terrænet, så jeg tog en hurtig kurs ind mod posten. En lille sving og så var posten der.

---

### *Mit overjeg lokkede: Prøv nu bare at komme lidt videre. Så må vi se, hvordan det går.*

---

Videre mod post 2. Midtvejs passerede jeg en mindre forhøjning, en stykke forholdsvis plan klippestykke. Ja, så lå jeg der! Det gjorde bare ondt i min ene ankel og det begyndte at bløde forholdsvis kraftigt fra mit knæ.

Nu var gode råd dyre: Udgå? Holdånd? Taget næsten helt til Stockholm? Ankel tage ekstra skade af videre løb? "Ja, Jakob", lokkede mit overjeg, "prøv nu bare at komme lidt videre. Så må vi se, hvordan det går".

Jeg kom i gang igen, men specielt rart var det ikke og resten af bane var rent hump. Jeg kom igennem, stort set uden ekstra bom - måske pga- tempoet - og kunne sende stafetten videre.

## Eftermæle

Det var en streg i regningen med dette styrt, men alligevel fik jeg en oplevelse af løbet Tiomila. Vejret var under stævnet udmærket - ingen regn og rimelige temperaturer, også om natten. Konkurrence-terrænet var udmærket - åbent, forholdsvist kuperet, en del kurvedetaljer; altså et terræn ikke uden udfordringer. Kortet virkede i mit område troværdigt, balanceret og letlæst.

### *Derfor - igen - tilbage til hytten for en mindre lur.*

Noget som altid hører med til en sådan tur, er hjemturen. Den forekommer mig typisk lidt træls, også denne gang, men vi kom da til Göteborg, med færgen og videre til Århus.

På vejen hjem blev der talt lidt om Bjarkes muskelblokering under løbet. Signe sagde kvikt, at det var et neuralt problem, mens Lars mente, at det kunne skyldes hans skift fra cykel til o-sko.

## Resultaterne for OK Pan

### Damer

67 OK Pan Århus 1 DEN 4:41:30 +49:33

186 OK Pan Århus 2 DEN 5:34:55 +1:42:58

289 OK Pan Århus 3 DEN 5:59:25 +2:07:28

### Herrar

101 OK Pan Århus 1 DEN 13:47:48 +2:54:53

OK Pan Århus 2 DEN MP +2:21:56

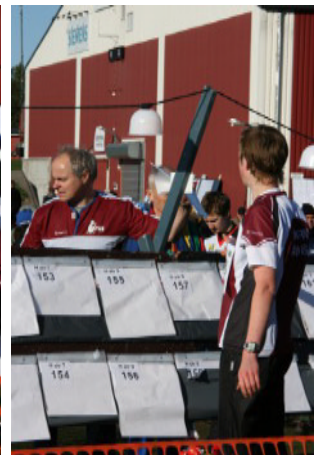
### Ungdom

237 OK Pan Århus 1 DEN 3:39:57 +1:25:55

### Öppen

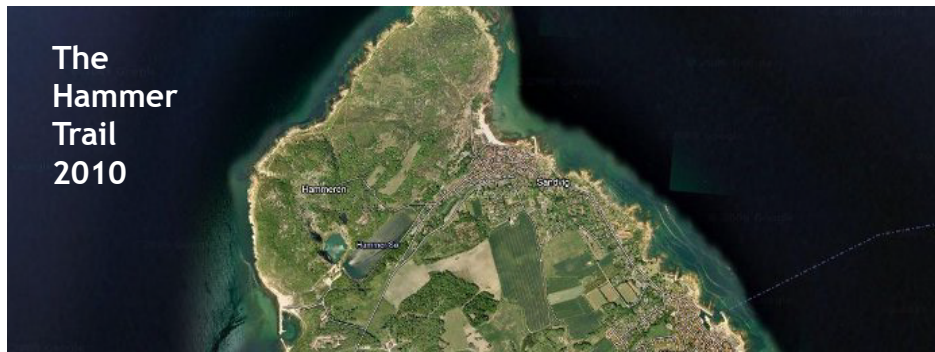
19 OK Pan Århus 1 DEN 1:53:35 +19:57

Hvis nu man ser lidt på herrernes resultater ses, at Pan 1 er 2:54:53 efter vinderholdet, mens Pan 2 kun er 2:21:56 efter. Og ikke et ord om hvad MP er en forkortelse for.



Regel 1 ved stafetløb: Tjek nummer, tjek kort og ... afsted (hov, tjek lige nummeret også!)

## The Hammer Trail 2010



(Foto: Google Maps)



Henrik Jørgensen

Det er en lidt kølig forårsaften den 23 april. Vi sidder og spiser aftensmad i en lille campinghytte, med Østersøen udenfor vinduerne. "Vi" er Pernille Hansen, Henrik Kornum og undertegnede. Vi er en del af det 18 personer store deltagerfelt (6 af dem hedder Henrik), der i morgen skal deltage i den første udgave af The Hammer Trail.

The Hammer Trail er et "trailløb", dvs. egentlig blot et motionsløb med en afmærket rute på stier og grusveje (og meget lidt asfalt). Ofte har trailløb fornavnet "ultra", dvs. længden er marathon++.

Der findes fire distancer til årets udgave. 50 miles, hel og halvmarathon samt et børneløb på 3 km. Højdemetrene lyder for de enkelte distance på ca. 2800, 1600, 600 og 100.

*Men hvis makstiden er på 12 timer tænker jeg at godt 8 lyder realistisk...*

Målområdet ligger ved Opalsøen på Nordbornholm. Vi skal alle tre løbe den lange distance. Pernille og Henrik bruger løbet som fortræning frem mod et jungleløb i Brasilien i november. Jeg selv har tilmeldt mig, da jeg synes det lyder som en fed løbeoplevelse, selv om man ikke selv skal finde vej. Og da jeg

længe har overvejet at prøve kræfter med et lidt længere løb.

Løbet giver 2 kvalifikationspoint til Ultra Trail Mont Blanc, så andre af deltagerne er kommet for at optjene point, så de forhåbentlig kan få lov at starte i 2011-udgaven af UTMB. Vi snakker lidt om forventninger. For Pernille og Henrik K. drejer det sig blot om at få nogen km i benene. De håber på at kunne komme i mål indenfor makstiden på 12 timer.

Jeg har taget turen til Bornholm for oplevelsens skyld, men har også ambitioner om at løbe rundt sammen med de første. På spørgsmålet om hvor lang tid jeg forventer at skulle bruge bliver svaret 8-8½ time. Har svært ved at sige noget præcis da jeg ikke har erfaring fra noget der ligner. Men hvis makstiden er på 12 timer tænker jeg at godt 8 lyder realistisk...

### Obligatorisk udstyr:

- Drikkebeholder til min. 1 liter
- Pandelampe med ekstra batteri
- Kop
- Plaster/bandage
- Fløjte
- Hue/Buff
- Mobiltelefon





(Foto: Kenneth Jensen)

## Så er vi i gang...

Starten går kl. 12 lørdag, samtidig med børneløbet, og de fire deltagere i børneløbet lægger sig forrest. En enkelt 50 miles deltager følger trop, mens jeg selv forsøger at holde tempoet nede på den første stigning. Løbet starter selvfølgelig med at gå opad.

### *De fire deltagere i børneløbet lægger sig forrest.*

Løber og snakker med favoritten Kjetil Havstein, erfaren norsk ultraløber bosat på Bornholm. Han har prøveløbet ruten et par gange, så jeg tænker det er oplagt at følges med ham for at lure hvordan tempoet skal sættes. Vi kigger lidt på den førende løber og bliver enige om at han enten er rigtig god, eller rammer en solid mur på et tidspunkt. På det første stejle nedløb indhenter vi stort set hans 100m forspring, og ikke lang tid efter er vi forrest.

Efter en lille halv times løb får jeg, på et langt nedløb, et lille hul til Kjetil. Overvejer situationen lidt. Skal jeg blive sammen med ham og lukrere på hans erfaring (=hans gå-på-det-rigtige-tidspunkt-taktik) eller skal jeg finde min egen rytme og håbe på kroppen kan holde til det?

Beslutter mig for at løbe mit eget løb og se hvad det fører til. Det betyder at vi løber den

første halvmarathon med en indbyrdes afstand på 50-300 meter.

---

*Vi kigger lidt på den førende løber og bliver enige om at han enten er rigtig god, eller rammer en solid mur på et tidspunkt.*

---

Jeg rammer hoveddepotet ved Opalsøen som første løber. Den lille smule obligatoriske udstyr har jeg pakket i en lille CamelBak. På vej ind til depotet hiver jeg drikkeblæren ud så jeg kan komme hurtigt ud på ruten igen. Jeg finder en ny blære frem i depotkassen, 3 energigels og en pose nødder. Mens jeg pakker kommer lokalTV og interviewer. Siger jeg er spændt på om tempoet er blevet for højt (selv om jeg er gået op ad næsten alle bakker).

Propper en banan i munden og smutter ud på ruten igen. Nu i modsat retning. Der skiftes retning for hver omgang af de fire der skal løbes. Møder Kjetil 100 meter senere og gætter på der må være ca. 4 minutters hul. Der går over 10 minutter før jeg møder de næste så tænker at det må blive en dyst mellem Kjetil og mig - forudsat vi begge kan holde stilen.

Runder det lille depot nede ved Jons Kapel. Trapperne bryder rytmen. Undlader at få noget i "baren", nøjes foreløbig med mine medbragte gel og energidrik fra rygsækken. Hele løbet

bliver for mit vedkommende klarer på 9 gel, 1 energibar, en lille pose nødde-rosinblanding, 2 bananer, 4 kopper cola og 4½ liter energidrik.

---

### *Den første marathon er overstået i 3.54.*

---

Bliver sendt rundt på Hammerknuden inden hoveddepotet venter for anden gang. Den første marathon er overstået i 3.54. Benene føles ret gode og hele kroppen er oppe i gear. Har travlt inde i depotet, vil ud inden næste løber kommer ind. Har lovet mig selv at jeg må få musik i ørene på tredje runde, så hiver en iPod ud af depotkassen sammen med en ny drikkeblære og lidt mere energi. Bliver interviewet igen, nyder bare at løbe rundt på de små stier i godt vejr, og som forreste løber. Er helt høj da jeg løber ud af depotet, har ramt "Runners high".

Møder Kjetil efter ca. 15 minutters løb. Han har fundet stavene frem. Tænker igen at stave ikke er nødvendigt, men er senere ved at ombestemme mig.

Forsøger fortsat at holde tempoet, løber når det er fladt eller går nedad og powerwalker opad bakkerne. Har en krise omkring 50 km, lårene kramper. Forsøger at blive i løb, hvilket lykkes rimeligt og 3 km senere er lårene rimelig normale igen, hvis man ser bort fra at de gør ondt af de mange nedslag...

---

### *Tænker igen at stave ikke er nødvendigt, men er senere ved at ombestemme mig.*

---

På vej ind mod hoveddepotet sidste gang kigger jeg på klokken og overvejer om den lille lampe i rygsækken skal skiftes ud med en større, eller om jeg kan nå i mål inden det bliver mørkt. Beslutter mig for at spare vægten. Laver igen et hurtigt skift.

Hilser på Pernille og Henrik der står og spiser i

depotet. De er godt halvvejs. Umiddelbart får de svært ved at nå tidsgrænsen, men de er ved godt mod.

Nede ved Jons Kapel for sidste gang tager jeg igen imod 2 kopper cola. De frisker lidt op. Møder løbets nr. 2,3,4 og 5 indenfor kort tid. Kan se de får sig en hård dyst om placeringer hvis de holder hjem, men kan regne ud jeg har over en times forspring. Den ene stiller sig ind til siden og klapper mig forbi, det giver lidt ekstra krudt i benene.

---

### *Holder mig løbende i de lette partier, men kan godt fornemme tempoet ikke helt er det samme længere.*

---

Benene fungerer fortsat, men tænker igen på om stavene kunne være en fordel nu. Det er svært at få benene til at gå op af trapperne. Holder mig løbende i de lette partier, men kan godt fornemme tempoet ikke helt er det samme længere. Løber og nyder solen der står lavt over horisonten. Kort før mål bliver jeg mødt af en af arrangørerne. Han følger mig de sidste meter mod målet. Han lyder lidt overrasket og imponeret over min tid.

Rammer målet efter 8 timer og 14 minutter. Glad, tilfreds og godt slidt i lårene. Får skiftet tøj og sætter mig hen til bålet. Hepper på de løbere der skal ud på sidste runde. Pernille og Henrik går i bogstaveligste forstand ud på sidste runde. De kan ikke nå det indenfor tidsgrænsen men får lov at fortsætte hvis de vil.

Næste løber kommer i mål i tiden 9.51. Kun et minut foran nr. 3. Der er ikke flere løbere der klarer at komme under de 10 timer som udløser et bæltespænde med løbets logo.

Er overbevist om det ikke er sidste gang jeg løber noget i den længde. Er klar på at tage turen til Bornholm igen næste, hvis ikke de

ændrer for meget på ruten. Vil anbefale alle der gerne vil have en suveræn løbeoplevelse at tage med derover. Både halv og helmarathon er noget af det flotteste og hårdeste man finder i Danmark.

*Hepper på de løbere der skal ud på sidste runde.*

## Links

Løbets hjemmeside:

<http://bit.ly/by0sFR>

Kort tv-indslag fra løbet:

<http://bit.ly/9Xp4YJ>

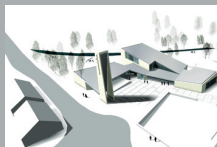


Det er hårdt op ad bakke... (Foto: Kenneth Jensen).

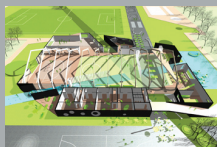
### Referencer:



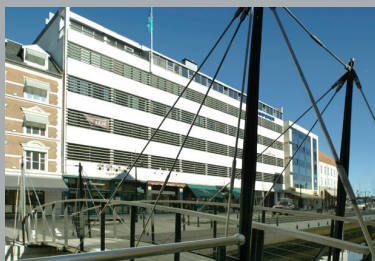
Ungdomsboliger i Hasle



Hinnerup Kirkecenter



Fremtidens Idrætshal



Moe & Brødsgaard Regionskontor Århus  
Avenuevarden 22, DK-Århus C

Moe & Brødsgaard er et rådgivende ingeniørfirma med ca. 240 medarbejdere fordelt på regionskontorer i Århus, Fredericia, Ålborg og København.

[www.moe.dk](http://www.moe.dk)



**MOE & BRØDSGAARD**

- kompetent og engageret rådgivning



## Dansk Park Tour 2010

Efter natuglerne blev jeg spurgt, om jeg ville skrive et indlæg til klubbladet. Jeg husker ikke om jeg lovede det - men jeg fik i hvert tilfælde ikke gjort det!

Derfor har jeg denne gang valgt ikke at svare på Kells opfordring, for uden svar er der vel heller ingen forventninger - og så har jeg jo heller ikke lovet noget? Men nu fandt jeg altså lidt tid til at skrive alligevel.

Jeg har deltaget i alle fire Dansk Park Tour-sprint. De var vidt forskellige, så jeg vil gerne beskrive dem enkeltvis - ikke så meget som bedømmer (det lader jeg andre om at gøre - fx leverer Orientering.dk jo masser af destruktiv kritik, samt perfid og anonym sladder), men mere som min egen oplevelse af stævnet og banerne.

Alle løb består af to heats med ca. 1½ times pause imellem.



»Det er første gang, jeg har stjålet en cykel,« udrød John Holm, da han flyttede en cykel hen og brugte den som startpunkt på afdelingen i Universitetsparken. Den var i øvrigt punkteret.

## DPT1 + JFM, Universitetsparken

Første heat løb jeg i Botanisk have og i parken omkring den (nord for Den gamle By). Andet heat i selve Universitetsparken.

Løbet var samtidigt Jysk-Fynsk Mesterskab, foruden at der var internationalt JWOC-testløb (JWOC - Junior-VM), så der var et stort og internationalt set-up, med bl.a. speakning.

Første heat var klart mest udfordrende; der var ikke de store fælder - ingen bygninger (ud over nord på kortet), men der var masser af træer (tegnet ind enkeltvist på kortet, enten som store træer (grøn cirkel) eller små markante træer (grøn prik).

Vejvalgene og teknikken blev derfor meget lige på - kompaskurser - se op efter markante konturer/genstande. Det var derfor nemt at lave parallelfejl og bomme finorienteringen.

Anden del foregik i Universitetsparken - dvs. store bygninger med åbne græs- og vådområder imellem.

Det var regulært og relativt let at overskue, pga de store bygninger og meget få "fælder". Vejvalget var dermed let og det gjaldt bare om at læse kurverne, for at undgå tidstab på bakkerne.

## DPT2, Birk Centerpark

Stævneområdet rundt om skulpturen Elia'en dannede en flot ramme.

Mit første heat var i den østlige del, som også var den mest udfordrende; den cirkelrunde skulpturpark var finurlig med op- og nedgangene - og ikke mindst posten under færristen - og i parken med de sekskantede hække var det vigtigt at læse definitionerne (fandt jeg ud af). Nordligste post (170) var lidt en fælde, idet den ikke kunne nås fra sydsiden af hækken.





Peter Poulsen på vej fra en post i Botanisk Have - mens andre holder skovtur. (Foto: Kent Lodberg).

I andet heat var der ikke mange udfordringer - Lidt var der dog ved højskolen i NV. Den første post ved vandløbet var lidt en (OK) fælde (lå på den anden side af impassabelt vandløb - og jeg hørte da om løbere, der passerede (hvad med en kontrollant her?)

### DPT3, Hadsten by

Der var her gjort en del ud af, at inddrage byen i vores event; bl.a. var stævneplads på et torv midt i byen.

Første heat gik både i Byskoven, i et "campus"-område (teknisk skole/VUC/kollegium), samt i bycentrum. Det varierede forløb var et mesterskab værdigt, men sidste del var desværre mere transport end udfordring.

Andet heat gik vestpå gennem byparken. Der var et par gode vejvalgsstræk og ok stræk ved indkøbscentret. Den ene post her var - om ikke en fælde - så ret finurlig: Den var placeret på en trappe-repos 3 m oppe!

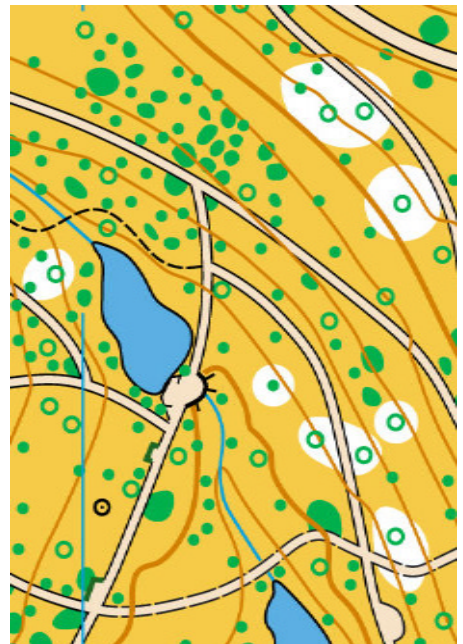
### DPT4, Vejlsø

Silkeborg OK's klubhus dannede en flot ramme om dette løb. Der var disket op med en velassorteret kiosk og gang i pølsegrillen - og alt til meget rimelige priser. Pga. kursus kom jeg senere, men fik en senere starttid - udstrakt service! At min sene starttid så fik

systemet til at tilte er en anden sag - det beklager jeg!

Begge baner var rigtig gode, med få "fælder" men masser af vejvalg - både på skovstrækkene og især med udslagsgivende vejvalg ved Aqua og plejehjemmene/kunstmuseet i nord.

Mit eneste "aber dabei" er, at posterne var lidt for godt gemt, fx helt nede i hullerne og bag bregneblade.





## Tre år undervejs...

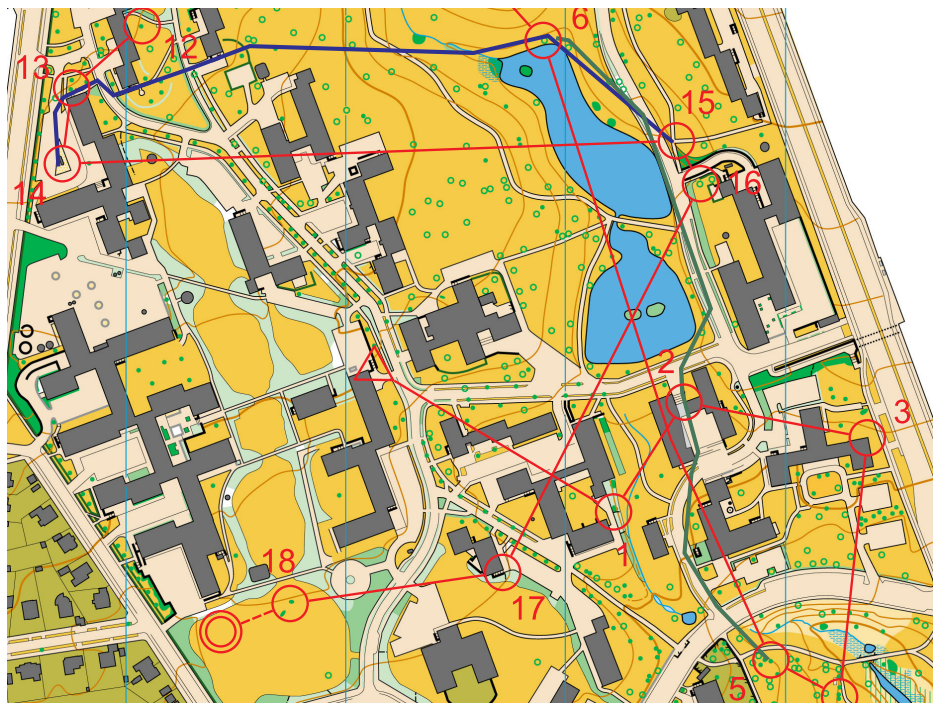
Banerne til årets JWOC testløb i sprint har været over tre år undervejs. Det er næsten lige så længe som baner til et VM.

Ret skal være ret. Langt det meste af tiden lå de i skuffen. For tre år siden skulle de nemlig have været brugt til - ja - et JWOC testløb i sprint. Men Universitetet fandt ud af, at de samtidig skulle bruge parken til fusionsfest og Danmarks største fredagsbar, og det var lidt svært at konkurrere med 5-6000 studerende samt Nick og Jay. Universitetet foreslog godt nok, at vi kunne være på græsplænerne mellem Biologi og Matematik, for vi skulle vel ikke bruge hele parken? Jo, det skulle vi sådan set...

Dengang blev det hele flyttet til Botanisk Have, men i år kunne den gamle ide om at have de to afdelinger af Dansk Park Tour i to meget forskellige terræner hives op af skuffen igen - og dermed banerne fra dengang. De virkede stadig, og kun een post skulle flyttes lidt.

I modsætning til Botanisk Have, hvor det sjældent er selve vejvalget, men oftere det at holde retningen og selve postplukningen, der er udfordringen, så er det omvendt i Universitetsparken. Det er ikke svært at gennemføre et vejvalg - omend jeg så flere, der trods alt havde problemer - men at vælge det hurtigste vejvalg kan være mere lusket. Det var i hvert fald tanken, og det så også ud til at lykkes.

Således fik man to vidt forskellige udfordringer til samme løb...



5-6: Hurtigst er at krydse frem og tilbage gennem post 2. Venstre om giver flere kurver og for spids vinkel i indløb. 14-15: Bagud af posten og venstre rundt. Højre om er for langt, men mere oplagt.

4

# FEMINA

## 2010



Caroline M. Andreassen

**Tak til alle hjælpere for en flot indsats til Femina Kvindeløb 2010!**

Allerede i november blev de første ansøgninger sendt af sted til kommune og politi. På dette tidspunkt var vi også i fuld gang med forhandling af ny 3-årig kontrakt med Femina.

Det holdt hårdt, men vi endte med en rimelig kontrakt, der har indbragt klubben en pæn indtægt - en indtægt, som vi som løbere mærker når vi skal til Tiomila, på klubtur, til klubfest m.m.

Femina Kvindeløb er tidligere blev holdt i Århus, Ålborg, Odense og København. Odense valgte i år at stoppe samarbejdet; i stedet er Fredericia kommet til.

Vi har været 15 personer med i planlægningsfasen hen over foråret. Enkelte personer har påtaget sig ansvaret for flere funktioner og det kunne være rart, at flere kom med ind over næste år, så byrden blev spredt.

### Forberedelserne

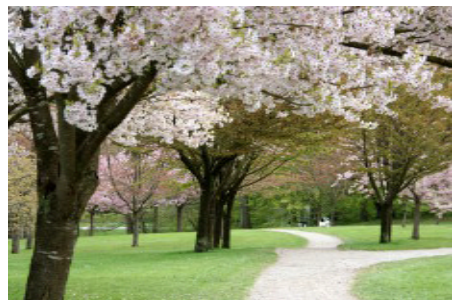
I år har vi ikke kørt så hårdt på markedsføringen. Bl.a. fik vi ikke leveret de foldere, som vi plejer at kunne sprede på arbejdspladser og uddannelsesinstitutioner. Men vi holdt fast i at sende en mail ud til tidligere års deltagere, og det var givet godt ud. Således fik vi solgt 3997 numre ud af et maksimum på 4000.

Panisterne pakkede startnumre og chips. Desværre kom mange numre retur, hvilket sandsynligvis skyldes et nyt pakkesystem hos Post Danmark. Vi har derfor haft kontakt til Post Danmark, og hvis problemet gentager sig næste år, vil der blive gjort en indsats for at spore fejlen vha. et stregekodesystem.

Ugen før løbet blev der pakket gaveposer. Vi har i år har vi lavet en tre-årig kontrakt med Unge Hjemts Efterskole. Ud fra sidste års erfaringer blev det en yderst effektiv og humørfyldt pakkeaften på skolen.

### Stævnepladsopbygning

Lørdag før løbsdagen blev stævnepladsen gjort klar. Det forløb yderst effektivt. Vi havde hjælp



Mindeparken viste sig fra sin fineste side.



Hjerteforeningens balloner satte præg på løbet.

fra 8 studerende fra Donate, en organisation der ønsker at øge fokus på organdonation. Til gengæld fik de en pjece i gaveposen. De ekstra hænder gjorde, at vi allerede klokken 15 havde alt klart.

Tilbage blev tjansen med at være i Mindeparken i løbet af natten. Kun en person havde meldt sig, Dion Petersen. Det er ærgerligt, at denne funktion altid er så svær at besætte, selvom vi prøver at gøre den hyggelig med grillmad og drikkevarer.

### Så blev det søndag...

Klokken 8.30 var der morgenmad ved arrangementsudvalget og herefter blev alle hjælpere sluset ud i deres funktioner. Vi havde 12 ekstra hjælpere fra hhv. SATS og Sportstrack til at hjælpe ved gaveposerne. Alt i alt var bemandingen i år rigtig god. Også hjulpet på vej af ny rutemarkeringsstrategi, der sparede





»Den første, der fanger ham i den orange trøje vinder et Garmin-ur« - og så gik den vilde jagt.

folk på ruten. Det var også rart at så mange hjælpere blev, til pladsen var ryddet.

Stemningen på pladsen og under løbet var rigtig god. Opvarmningen fra SATS fik meget ros, men også de mange balloner fra Hjerteforeningen og

IDEmøblers lounge skabte en god atmosfære.

Vi havde frygtet kaos pga. manglende T-shirtslevering fra Newline, men løberne tog det utrolig pænt. Desværre har løberne endnu ikke modtaget T-shirts.

Vi har fået henvendelse fra kommunen, der beklager, at vi har kørt på græsset i Mindeparken. Det er ikke tilladt og vi må alle være opmærksomme på dette næste år.

Til sidst vil Kim og jeg gerne sige tak for denne gang. Det er altid dejligt at se, når så mange kan arbejde sammen og skabe gode resultater.

Vi fortsætter dog ikke som stævneansvarlige, da vi får hænderne fulde af andre projekter næste år. Vi vil derfor opfordre alle panløbere til at overveje posten som stævneleder og inden for den nærmeste tid tage kontakt til os.

Tak for et godt Femina Kvindeløb 2010.





Kent Lodberg



*Ixodes ricinus* (Foto: André Karwath).

## Lægehjørnet

**Om TBE = Tick Borne Encephalitis = flåtbåren hindebetændelse.**

På DOF's hjemmeside har der nyligt været skrevet om emnet, og vi har i klubledelsen overvejet, hvad vi skal anbefale vores medlemmer at gøre. Læs evt. selv med på DOF-hjemmesiden, [www.do-f.dk](http://www.do-f.dk).

## Flåter

Som bekendt for de fleste, får orienteringsløbere jævnligt nærkontakt med skovens mindste dyr, især myg, knotter og flåter. Det sker der ikke så meget ved. Flåter er lidt ulækre og rare at slippe af med.

Min gamle lærer i hudsygdomme fortalte, at man bør fjerne skovflåter med stil: "Man sætter sig godt tilrette i en behagelig stol. En stor whisky hældes op og en voksen cigar tændes. Man smager andægtigt på begge dele.

Lidt (ikke for meget) af whisky'en hældes på flåten, hvorefter man ryger lidt videre, så der er rigtig gang i cigaren. Cigaren føres til flåtens bagende, hvorefter enhver flåt med fornuften i behold omgående vil slippe og stikke af".

Der er andre mindre stilfulde, men vel også mere effektive måder, men mange har oplevet at det blot at "tage den af" ofte medfører, at hovedet bliver siddende. Det kan man forebygge ved forsigtigt at rotere flåten 270 grader og vente til den slipper af sig selv (kvælning). Der findes endda udstyr til forehavendet: en flåttang. 99 ud af 100 gange er der ikke flere problemer i det.

## Borrelia

En sjældnen gang bliver flåten siddende og har den siddet i ca. et døgn, kan der være en lille risiko for, at man får en infektion med borreliabakterien.

Hvis der kommer et rødt, udslæt der spreder sig fra indstikstedet, bør man have en antibiotikakur for at forebygge, at infektionen giver yderligere problemer. Det er ikke sikkert det sker, men man bør i den situation tage sine forholdsregler. Det kan være alvorlige komplikationer, der er tale om.

## TBE

Meget, meget sjældnere kan flåten huse og overføre en virus, som i yderste konsekvens kan medføre sygdommen TBE. Oftest forløber infektionen uden problemer med lidt feber og alment ubehag og kun meget sjældent (få procent) vil der være et mere alvorligt forløb. Dødsfald er dog beskrevet.

Risikoen for at blive smittet med TBE-virus er heldigvis minimal. Virus er ikke udbredt i Danmark, men løber man o-løb året rundt i de bornholmske skove, anbefaler Statens Seruminstitut, at man lader sig vaccinere.

Selvom enkelte tilfælde er beskrevet udenfor Bornholm i nyere tid (Tøkkeløb Hegn), er der ingen ændring i Seruminstitutts anbefalinger, heller ikke for sjællandske o-løbere. Hvis man blot er på løb et par dage på Bornholm, anses risikoen for værende så minimal, at der ikke er grund til vaccine.

Selve vaccinen gives over 3 omgange og fornyes hver 3.-5. år. I Sverige findes også mindre områder, hvor man kan smittes med TBE: Stockholmsområdet, på Øland og på Gotland. Her må gælde samme anbefalinger som på Bornholm. Risikoen er minimal, men den findes. Er man ekstremt uheldig, kan smitte forekomme i det meste af Europa mod syd og øst men kun med samme type som på Bornholm: Den relativt fredelige centraleuropæiske type.

## Kort sagt

Statens Seruminstitut finder ikke anledning til at anbefale danske orienteringsløbere at lade sig vaccinere mod TBE, med mindre de bor på Bornholm eller opholder sig meget i bornholmske skove (flere uger om året). Er man meget forsigtig og vil være helt sikker på ikke at blive smittet, kan man overveje at få vaccinen i god tid før o-ferien på Bornholm.

*Oplysningerne stammer fra en direkte forespørgsel til Kåre Mølbak, som er chef for Epidemiologisk Afdeling, Statens Seruminstitut. Hvis du har brug for mere information om emnet, er du velkommen til at kontakte mig på mail.*



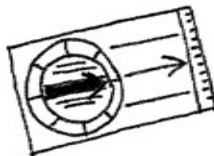
**Kytäjä**  
JUKOLA  
19.-20.6.2010

### Top 100 lykkedes

**Med et enkelt Venla-hold var der ikke den store klub-stemning blandt 15.000 andre løbere til Jukola.**

Men de fire piger - Emma Klingenberg, Stine Bagger Hagner, Inge Knudsen og Zenia Hejlskov Mogensen - løb alligevel godt.

Det blev til en plads som nummer 95 blandt de knap 1100 hold - måske det bedste Venla-resultat for klubben?

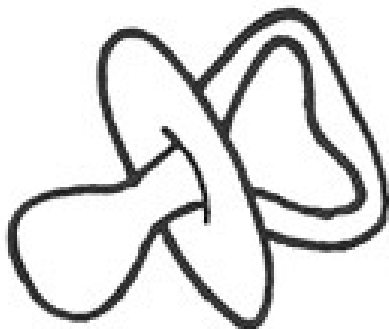


## Træningsløb

Så ligger træningsløbene for 2. halvdel af 2010 fast. På bagsiden af Pan-Posten er en liste over de kommende træningsløb. Den fulde liste findes i klubbens kalender på hjemmesiden og ligeledes under træningsløb. Der er sat arrangører på alle de løb, som Pan arrangerer.

Arrangører er selv ansvarlige for at bytte indbyrdes eller finde andre arrangører såfremt man er forhindret.

Evt. ændringer skal meddeles den nye ansvarlige for træningsløb: Juul Meldgaard . Adresse, telefonnummer og mail fremgår af side 2, og kan også findes på hjemmesiden.



Kenneth Skaug

## Nyt Ungdomsudvalg i OK Pan

Der er kommet nyt blod i ungdoms udvalget. Ungdomsudvalget er konstitueret med en ny besætning bestående af:

Henrik Dagsberg (kommunikation)

Jeanette Finderup (fastholdelse)

Torben Utzon (økonomi)

Per Hjerrild (u-tæner - lidt endnu)

Samt undertegnede som formand.

Målet er at gøre Ungdomsafdelingen i OK Pan til Danmarks største og mest velfungerende ungdomsafdeling.

## Rejsen er startet

Dette er selvsagt ikke noget der sker fra den ene dag til den anden - det er en rejse ind i fremtiden og rejsen er netop startet. Undervejs på rejsen vil vi opsøge mange destinationer og benytte mange transportmidler.

Vi får brug for meget forskelligt brændstof og regner bla. med at tanke dette hos den øvrige del af klubbens erfarne samt mindre erfarne medlemmer, men i ligeså høj grad at supplere med yderligere brændstof, i form af nye medlemmer i alle aldre.

## Fokus på fem områder

Vi arbejder med fokus på fem forskellige områder: synliggørelse, rekruttering, fastholdelse, sociale aspekter og opkvalificering.

De første aktiviteter omkring synliggørelse, rekruttering og fastholdelse er allerede igangsat i form af ændringer på ungdomshjemmesiden, opdatering af informationsfolder og planlægning af et par skoleorientingsstævner.

Yderligere information om de kommende aktiviteter kan følges på ungdomshjemmesiden.

## Uafklaret trænersituation

Her og nu har vi en uafklaret trænersituation, da Per begynder på studie til efteråret og ikke forventer at kunne være ansvarlig for ungdomstræningen. Vi kan ikke udelukke at han vil optræde som gæstetræner.

Så står du lige og brænder for at kaste dig over trænergerningen hører vi gerne fra dig. Vi arbejder dog også med en bruttoliste af relevante trænerkandidater. Indtil trænersituationen er afklaret kan alle spørgsmål om træningen rettes til undertegnede.

Når dette blad udkommer, er den sidste ungdomstræning før sommerferien overstået ved sommerafslutningen d. 21/6. Men allerede d. 9. august er der atter ungdomstræning fra Silistria kl. 16.30.

Indtil da ønskes alle en rigtig dejlig sommerferie - måske med nye orienteringsoplevelser i bagagen.





## Nye forsyninger

Der er nu kommet nye forsyninger af klubbetøj - både overtræks- og konkurrencesæt.

Alice Hinge er klar til at modtage ordrer på tlf 8627 3691, så køb din klubdragt nu!

## Priser

### Løbetøj og cykeltrøje

O-bluser og cykelbluser koster kr. 250,-

O-bukser koster kr. 200,-

### Overtrækstøj

Overtrækstøj koster kr. 650,- for et sæt.

Jakken alene kr. 450,-

Bukser alene kr. 250,-



## Beierholm

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



## Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63	Vesselbjergvej 41
Postboks 1086	Postboks 27
8200 Århus N	8370 Hadsten





Hej! Jeg hedder Emil, jeg er 27 år og jeg er din nye klubtræner.

Jeg skal sørge for at Pan har et rigtig godt træningsmiljø. Sammen med instruktørerne i klubben skal vi gøre klubbens træninger endnu bedre. Jeg skal støtte instruktørerne i de daglige træninger og udarbejde en træningsplan.

Den primære opgave er at lave en træningsplan for tirsdags- og torsdags-træninger. Planen skal således både indeholde en fysisk og en orienteringsteknisk del. Mit mål med træningsplanen er, at den skal periodiseres, så vi træner det rigtige på det rigtige tidspunkt af året.

Hvem er så din klubtræner?

Jeg er født i Hjortshøj og opvokset i Varde, hvor jeg også begyndte at løbe orientering. I 2005 flyttede jeg fra den vestjyske bjergfy til den Århusianske bøgeskov for at studere statskundskab, hvilket jeg har gjort siden. Dog brugte jeg den netop overståede vinter på et orienteringsgymnasium i Sverige, hvor jeg underviste i orientering på fuld tid.

Mit favorit o-løb er en kort bane med mange

poster og mange retningskift. Ikke fordi jeg er specielt god til denne type o-løb, men fordi jeg synes det er supersjovt at orienteringen spiller en ekstra stor rolle frem for fysikken. Derfor synes jeg også, at det er fedt at være meget bevidst om sin orientering og bruge energi på at analysere orientering.

Jeg ved at færdiggøre min diplomtræneruddannelse i Danmarks Idræts-forbund.

Jeg har været ungdomstræner i klubben indtil sidste sommer. Landstræner for det danske døve landshold i orientering i 2009, og med til OL for døve hvor det blev til OL bronze på stafetten.

Blev Årets træner i DOF i 2008 og Årets leder i Dansk Døveidræt 2009.

Jeg har nu i et år været tilknyttet junior-landsholdet som o-teknisk træner, og fra august tager jeg også tjansen som talentcentertræner i Midtjylland.

Jeg glæder mig til at se dig til træning. Få mere ud af din træning.

Venlig hilsen,  
Emil Bovién Thorsen

## Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
2/7	C	WING-Skrydstrup	OK H.T.F.	Vikingedyst	25/6
3/7	C	Pamhule	OK H.T.F.	Vikingedyst	25/6
4/7	C	Stursbøl	OK H.T.F.	Vikingedyst	25/6
15/7	C	Vesterø by, Læsø Klitpl.	Viborg OK	Læsø 3-dages	11/7
16/7	C	Læsø Klitplantage Syd	Viborg OK	Læsø 3-dages	2/7
17/7	C	Læsø Klitplantage Nord	Viborg OK	Læsø 3-dages	2/7
10/8	C	Gøddel Bjerge	OK Esbjerg/WEST	Sydvestjysk 5 dage	19/7
11/8	C	Varde By	OK Esbjerg/WEST	Sydvestjysk 5 dage	19/7
12/8	C	Kærgård	OK Esbjerg/WEST	Sydvestjysk 5 dage	19/7
13/8	C	Blåbjerg	OK Esbjerg/WEST	Sydvestjysk 5 dage	19/7
14/8	C	Nyminde Plantage	OK Esbjerg/WEST	Sydvestjysk 5 dage	19/7
14/8	A	?	Silkeborg OK	DM MTB-O	
21/8	A	Fussingø	Randers OK	JFM stafet	13/8
22/8	A	Ålum	Mariager Fjord OK	JFM Klassisk	13/8
28/8	A	Sukkertoppen (Færchs Pl.)	Horsens OK	DM Mellem	13/8
29/8	C	Storskoven/Fløjstrup	OK Pan Århus	Midgårdssormen	20/8
11/9	A	Ganløse Ore	Farum OK	DM Stafet	27/8
12/9	A	Søskoven	FIF Hillerød	DM Lang	27/8

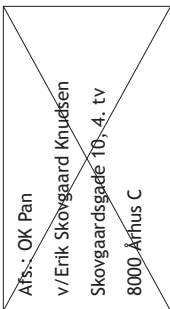
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside ([www.do-f.dk](http://www.do-f.dk)). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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

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

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

Løbskonto: 3627 127-3213



## Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
------	--------	------------	----------	--------

Ingen træningsløb i juli måned.

11/8	Frijsenborg	Henrik Hinge m.fl.	Tjek hjemmesiden	
1/9	Norringure	Frank Linde, Vibeke Jørgensen	Linen/Vej 511 [11]	

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

Løb i *kursiv* skal man tilmelde sig via o-service.

**Starttid:** Kl. 13.00-13.30 (lørdag), 18-18.30 (onsdag)

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

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