

Pan-Posten

Nr. 619 - September 2006



»The Best Games Ever«

Se indtryk og beretninger fra VM
på side 4-17



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Danmarks Idræts-Forbund

Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.orientering.dk/okpan/	
Kontingent 2006	Familie 1125,00	
	Senior 615,00 (indtil 25 år, dog 500,00)	
	Junior 270,00	
	Abonnent 260,00	
Sekretariat	Henriette Jørgensen, René Rokkjær,	2851 5439
(indmelding)	Ingerslevs Bld. 25, 4. tv, 8000 Århus C	2925 5439
	pan@orientering.dk	8613 2380
Bestyrelse		
Formand	Sten Ejning, Elsdyrvej 8, 8270 Højbjerg	8627 5280
	sej@moe.dk	
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg	8627 2289
	vendelbjerg@mail.tele.dk	
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Kim Rokkjær, kim@rokkjar.dk	4051 9500
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Suppleanter	Henrik Hinge, vakant	
Udvalg		
Eliteudvalg	Ebbe Nielsen, ebbe@loberen.dk	8627 1383
Ungdomsudvalg	Torben Utzon, tutzon@tutzon.dk	8612 4878
Løbsudvalg	John V. Holm, john-holm@mail.tele.dk	8615 5228
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Henriette Jørgensen, henriettejorgensen@hotmail.com	2341 4204
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, skaug@privat.dk	8627 7670
Husudvalg	Ole Iversen (kiol@oncable.dk), Karsten Hinge	8629 0456
Pan-Posten	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C	2165 6687
Redaktør	kell@soenniksen.dk	
Trænere		
Klubtræner	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	2042 1544
Ungdomstrænere	Morten Pedersen, Vesterbrogade 24, 1, 8000 Århus C	8612 0668
	980595@ps.au.dk	2214 1207
	Torbjørn Gasbjerg, gazzapunk@hotmail.com	2251 5156
Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet	8627 3691
Salg af kort	Lisbeth Nielsen, Holme Parkvej 338, 8270 Højbjerg	8626 0313
	pan.kortsalg@stofanet.dk	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Knud) eller til:	
Udmelding	Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder	8693 7517
	knudes@pc.dk	
	Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@fodsporet.dk	8615 8014

Indhold

Av, min skulder	3
WOC: En oplevelse for livet	4
WOC: Hektiske dage i Århus	5
WOC: En dag til VM i Danmark	6
WOC: Papir, blyant og et stopur	8
WOC: Medierekord	10
WOC: En materielmands oplevelser	12
WOC: Tack för ett fantastiskt arbete!	14
WOC: Indtryk fra VM	15
WUOC 2006	18
Jukola 2006	20
JFM Stafet, Hjerminde Skov	24
JFM Lang, Houlbjerg Skov	26
MTB-O, en tøsesport?	28
Jubilæumsfest	29
Midnatssolgaloppen	30
DM Mellem	31
Begynderkursus 2006	32
Udsalg	34
Træningsplan	34
Løbskalender	35
Træningsløb	36

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
620	12/10 Det store DM nummer Indbydelse til klubmesterskab Midgårdssormen	oktober 2006
621	29/11	december 2006



Av, min skulder

Tillykke!

Efter VM er vi blevet ønsket tillykke og klappet på skuldre af stort set hele o-verdenen over et særdeles velarrangeret VM-stævne. Selv IOF præsidenten, Åke Jacobson, kaldte det »The best Games ever«.

Vi gjorde det også godt. Ikke mindst er jeg - positivt - overrasket over, hvor gnidningsløst samarbejdet har været klubberne imellem, da det virkelig gjaldt. Der har da været nogle smuttere hist og her - f.eks. mangler jeg endnu crew-beklædning - men det har været småting.

Jeg har næsten helt ondt i skulderen af alle de skulderklap.

Tillykke!!

Resultatmæssigt var VM derimod ikke så spændende. Claus Bloch lagde meget flot ud med en bronzemedalje på sprinten, men derfra gik det nedad bakke med de danske herre-resultater. Damerne klarede sig noget bedre, men forventeligt blev det ikke til medalje.

Så et stort tillykke til dig, Claus. Din meget målrettede fokusering blev belønnet - og din lille metal-skive kan godt vise sig at være penge værd for DOF!

Velkommen

Med ca. 40 nye til begynderkursus kan vi se en effekt af VM. Selv træningsløbene har fået en opblomstring med hhv. 42 og 53 løbere til de seneste to - selvom Risskov og Lisbjerg ikke lige ligger højt på spændingsskalaen.

Velkommen til alle jer nye.

/Kell.

En oplevelse for livet

Fra de første møder blev holdt, de første tanker blev tænkt og de første planlægnings-initiativer blev taget i 2002, har det været stævneledelsens vision at skabe de bedste verdensmesterskaber nogensinde.

Ambitionsniveauet var højt, for samtidig ønskede vi også at skabe et arrangement, hvor alle var vindere, fra p-vagten til guldmedaljetageren på podiet.

Nu er det slut, og nu kan det bevidnes af alle os, der var med, at det blev en bragende succes og

Det blev de bedste orienterings-verdensmesterskaber nogensinde!

Det er ikke bare noget, vi selv siger. På den afsluttende banket for løbere og ledere lørdag aften efter stafetten sluttede IOF's præsident Åke Jacobson sin takketale med ordene:

»The best Games ever!«

Umiddelbart efter gik den svenske landsholdsleder Göran Andersson og løberen Kajsa Nilsson på scenen og fik alle løbere, ledere og IOF'ere til at rejse sig og hylde arrangørerne. Det er aldrig sket før, at løbere og ledere på den måde har udtrykt deres tak.

Vi lærte i skolen, at Christian IV byggede Rundetårn - og en hel masse andre bygninger. Det er selvfølgelig noget sludder. Vi ved allesammen, at det var murerne, tømrerne, blikkenslagerne, og alle de andre håndværkere.

Det er det samme med WOC 2006. Det er alle jer derude i marken, der gjorde det muligt, arenabyggerne, madpakkesmørerne, salatskærerne, kaffebyggerne, starterne, målerne, beregnerne, posepakkerne,

IT-nørderne, speakerne, lydfolkene, start- og resultatlisteproducenterne, korttegneerne, banelæggerne, tractrac'erne, souvenir-sælgerne, parkeringsvagterne, toiletpasserne, affaldsoprydderne, bandereklameopsætterne, chaufførerne, postovervågerne, dopingchaperonerne, førstehjælperne, sekretærerne, bartenderne, adgangskontrollørerne, postindsamlerne, servitricerne, journalisterne, pressepasserne, personaleplejerne, logikoordinatorerne, ceremonimestrene, og alle de andre, der stillede op og servicerede.

Det var ikke kun de bedste mesterskaber, det var også

Det bedste mandskab nogensinde!

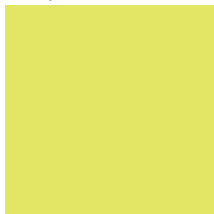
Det er en meget imponerende indsats, der er gjort, og som vi vil sige jer alle mange tak for. I har præsteret noget, som har givet genlyd i vide kredse, og som har imponeret pressen og mange andre idrætsgrene, og som I kan være stolte over at have været med til.

Vi fik den guldmedalje, vi havde drømt om i organisation. Godt gået.

Stævneledelsen



I det følgende kan du læse en række indtryk fra repræsentanter fra alle »farverne« ved VM: løbere (grøn), VIP'er (rød), mandskab (sort) og pressefolk (gul).



Peter Eilertsen, journalist, Århus Stiftstidende

Hektiske dage i Århus

- Det bedste VM nogensinde, sagde formand Åke Jacobson fra International Orienteering Federation efter stævnet, og det tror jeg gerne.

Jeg var med ved de hektiske dage i Århus op til VM og skrev om kvalifikationer på mellem og lang i Hjortsballe krat og Svejlbæk, dækkede sprintløbene og åbningen i Mindeparken og sluttede med finalen på lang i Addit/Løndalskovene, mens et par af kollegerne fra Århus Stiftstidende tog sig af resten.

Overalt var indtrykket positivt. Stævnepladserne fungerede godt som arbejdsplads, om end der var lidt trangt i presseteltet, når heftige byger stimulerede lysten til at søge ind.

»Det kunne vist ikke være gjort meget bedre.«

Den store imødekommenhed både blandt deltagere og officials gjorde arbejdet let. Der var en god balance mellem stram styring og en vis afslappethed. Der blev således hurtigt fundet en løsning, da ikke alle havde nået at få deres adgangskort til første stævnedag.

Med stramme deadlines for mange af pressefolkene er det helt afgørende, at der er adgang til internet og strøm. Også når stævnet foregår ude i en skov, hvor selv det ivrigste teleselskab endnu ikke har plantet en mast,

som mobiltelefoner og computere kan hive fat i. Det var der tænkt på, og som en af de udenlandske deltagere bemærkede, så var hastigheden på internet i det hvide pressetelt ofte bedre end på hotellet. Opstod der endelig problemer, blev de klarert ganske hurtigt, og der var også hjælp at hente, hvis journalisters og fotografers eget udstyr ikke helt stod distancen. Det var høj klasse.

Også resultatformidlingen var god. Både den skriftlige i teltet og den, man kunne få ude på pladsen under løbene. Kombinationen af gode kommentatorer, tavlen med navne og mellemtider og storskærmen med billeder og kort øgede både overskuelighed og spænding.

Det kunne vist ikke være gjort meget bedre.

Sportsligt ville jeg da godt have haft lidt dansk sølv og guld som supplement til Claus Blochs bronze. Det ville have pyntet i overskrifterne i en periode, hvor ganske mange læsere uden for sporten kommenterede VM-stævnet og også kunne navne på flere af de danske deltagere.



Et presset pressetelt. (Foto: Hinge/Rokkjær).

Efter at have set tv-optagelser fra lang må jeg så omvendt sige, at jeg aldrig havde forestillet mig, at konkurrencen var så hård. Jeg synes, det er ret vildt, at nogen kan løbe så langt, præcist og hurtigt i så kuperet terræn. Det er næppe nogen trøst for de danske deltagere, men at de ramte et stykke fra top-tre er altså ok med mig.



Signe Søes, løber



En dag til VM i

Danmark

Biiip biiip, mobilalarmen larmer og tvinger mig ud af søvnen. Lidt forvirret slår jeg øjnene op og svinger rutinemæssigt benene udover sengekanten og tager løbetøj på. Uden at sige ret meget til hinanden gør Anne og jeg os klar til en lille morgenløbetur.

I starten er benene ømme, men efter 5 minutter føles det godt, og vi er også snart så vågne, at vi kan tænke på, hvilken dag det er. I dag skal vi løbe mellemdistance finale. Det er den konkurrence, jeg har haft i tankerne på hver eneste løbetur det sidste år, og som jeg har glædet mig til! Disse tanker får så småt sommerfuglene i maven til at røre på sig.

Efter løbeturen er det tid til morgenmad. På Radisson er der stillet en kæmpe morgenbuffet frem med bacon, æg, pandekager, frugt og kager, men jeg må i dag nøjes med synet og bare tage en portion müsli. Der skal ikke eksperimenteres med maven og rutinerne!

Signes vejvalg på mellemdistancen. På midtersiderne er der indhæftet et helt kort over Gjern Bakker med VM-bane.



- Afsted til Pre-start, efter et tjek om vi har husket alle ting -brystnr., kompas, sko, definitionsholder, ID-kort. Ved starten er der en særlig stemning. Man mærker en let nervøsitet, men samtidig er der en afslappet og god stemning med jokes og sjove historier. Folk vælger selv, hvornår de skal begynde at gøre sig klar. Jeg tager sko på og har alt klar, inden jeg løber ud og varmer op. Fra nu af fokuserer jeg 100% på løbet, og stille og roligt føler jeg mig mere og mere tændt. Indimellem ser jeg på min lille seddel med 5 små positive 'udsagn', jeg skal tænke på under løbet.

»At nærme sig skovkanten, høre Tuts velkendte stemme i speakningen og det kæmpe brøl fra publikum, gav et sug i maven og gåsehud på hele kroppen.«

Hjemmebane

VM i Danmark er noget særligt, og for mig var det bedste helt sikkert at løbe forbi publikumsposten og i mål. At nærme sig

skovkanten, høre Tuts velkendte stemme i speakningen og det kæmpe brøl fra publikum, som brød ud, når man dukkede frem, gav et sug i maven og gåsehud på hele kroppen.

Efter målgang går den næste rutine i gang: afjogning, masser af mad og drikke og afslapning blandt publikum. VM-dagene er lange, og det tager på kræfterne at sætte sig mentalt op, så tilbage på hotellet er der dømt fysisk restitution og mental afslapning. Nu da vi var på hjemmebane, havde vi skaffet bordfodbold og musikspillet Buzz (hvilket René var alt for god til - han må simpelthen have øvet sig!).

Dagens konkurrence bliver afrundet med de andre på holdet, og det positive tages med videre. Mellemdistancen gik ok, men et dumt tidstab på 2 minutter gør, at jeg ikke når mit mål om en top 15 placering.

Det sidste som sker, inden vi lusker op under dynerne, er et praktisk/teknisk/taktisk møde om morgendagens konkurrence: Stafetten!



Signe Søes på vej over broen ved publikumsposten ved stafetten. (Foto: Hinge/Rokkjær)



Kell Sønnichsen, IT-kaj

Papir, blyant og et stopur

Med godt 200 løbere som det højeste var der ikke nogen af VM-løbene, hvor tidtagning ikke kunne være klaret som Kristihimmelfartsløb traditionelt er blevet det: papir, blyant og et stopur.

Der var blot to ting, der forhindrede den løsning: Tiden skulle tages med 0,1 sekunds nøjagtighed, og den skulle kunne ses på storskærmen med det samme, løberen kom i mål.

Så det blev i stedet til en kompliceret opsætning med i alt næsten 30 maskiner og 2 kilometer kabling, alt sammen betjent af omkring 30 mand.

»Tracking kunne også bruges til at afgøre, hvornår postindsamlingen kunne begynde.«

Det var dog en opsætning, vi ikke kom sovende til. De første møder i IT-gruppen blev afholdt for over 3 år siden, og det er siden blevet til 25 møder i IT-gruppen samt et utal af andre undergruppemøder. Undervejs har vi også afholdt 3 "tør-tests", dvs. opsætning og test af procedurer og udstyr, samt 7 "våd-tests", hvor vi var til stede ved et rigtigt løb. Det mest prominente af disse var nok DM Sprint 2005 i Skåde Bakker.

Supernøjagtig tidtagning

IOF stiller krav om tidtagning med 0,1 sekund ved VM. Det betød, at vi blev nødt til at benytte startgate og fotoceller i mål for at kunne tage en så nøjagtig tid. Faktisk blev vi nødt til at tage start- og måltider endnu mere nøjagtigt for at løbstiden kunne være med 0,1 sekund. Vi endte med at bruge nogle meget nøjagtige ure fra Microgate i Italien, der også leverede startgates og fotoceller.



Opsætning og synkronisering af start- og målere var en kompliceret ting.

Klipkontrol var det, der lignede et "normalt" løb mest. Løberens brik blev aflæst, og så var der egentlig ikke mere. Bortset fra, at dette system - ligesom tidtagning - var dubleret, så der skulle læses ind i to systemer.

Noget at kigge på

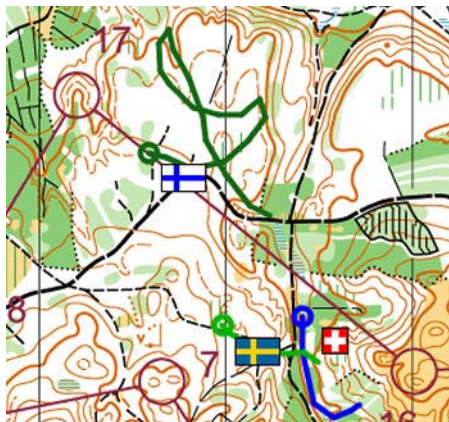
Alle har set storskærmen. Med sine knap 40m² var den også svær at komme udenom. Videoproduktionen til den - og internettet - havde behov for meget hurtige data, dels fra radioposterne og dels fra målgangen.

For at gøre det så publikumsvenligt som muligt var der en håndfuld kameraer i skoven og indtil flere radioposter. Faktisk var der også radioposter foran radioposterne for at give speakeren, video-producenten og

kameramanden mulighed for at blive forvarset. I alt havde vi op til 13 radioposter i skoven. Lasse og co. havde været flere gange i skoven i foråret for at teste dækning - både med og uden en 12 meter teleskopantenne.

Ved målgang blev løbernummeret tastet ind på forhånd, således at når løberen brød fotocellen blev tiden og placeringen umiddelbart regnet ud og kunne vises på storskærmen. Metoden kan bruges til et VM, men næppe til et påskeløb.

Vi havde fået lov til at pålægge løberne at løbe med trackingudstyr. Specielt på damestafetten var det en udsøgt oplevelse, idet man live kunne følge Minna Kauppi være tæt på at sætte det finske forspring over styr ved tredjesidsteposten. Hun bommede temmelig meget rundt... Undervejs viste det sig, at tracking også kunne bruges til andre ting: det havde en meget overbevisende effekt overfor løbere, som betvivlede at vores officials havde set dem passere forbudte hegn, og så kunne det også bruges til at afgøre, hvornår postindsamlingenn kunne begynde i et område.



Minna Kauppi fra Finland var på skovtur på vej mod tredjesidste post, og blev nær hentet af Sverige og Schweiz.



Så længe det gik godt, var der ikke andet at lave end... ingenting! (Foto: Finn Arildsen).

Massiv internetdækning

På alle finalerne havde vi en kraftig internetforbindelse, som primært var beregnet til at sørge for den tredelte live-dækning: On-line resultater, hvilket svenske Alternativet stod for, videostreaming af storskærmsproduktionen samt live tracking via GPS, hvilket TracTrac stod for.

Dertil kom pressens behov for internet, hvilket viste sig ikke at være helt lille - især ikke i tid, da de hele tiden lige skulle bruge internet "bare en halv time mere".

On-line dækningen på internettet havde også behov for en del båndbredde. Igennem VM-ugen havde vi 8 millioner sidevisninger, hvilket gjorde VM-hjemmesiden til den 12. mest viste i Danmark i den uge.

Storskærmsproduktionen blev streamet via Forskningsnettet, hvilket gjorde det muligt problemfrit at servicere de over 3700 samtidige seere, der kiggede på ved stafetten. De fire servere, vi havde til at streame fik lov til at arbejde noget.

På en blog i Kansas, USA, kunne man se følgende kommentar: "Great coverage of the WOC this year. Can it get any better?"



Claes-Tommy Herland, redaktør Veivalg, Norge

Medierekord

- men fra bunnforhold til stjerneforhold

Først og fremst må jeg gratulere danskene med en fantastisk mesterskap som mange fremtidige mesterskapsarrangører bare kan drømme om.

Aldri har det vært så mange mediepersoner på plass under et orienteringsløp som tirsdag 1. august. Da prins Frederik av Danmark entret arenaen i Mindeparken i Århus var han omringet av journalister og fotolinser. Halvparten av dem hadde aldri vært på o-løp tidligere, og kommer neppe på o-løp igjen. Moro var det at det var skikkelig kamp om fotoplassene for en gangsskyld. Vi o-mediefolk tåler at vi ikke får stå på den plassen vi er vant til. Det betyr mer medieomtale om den idretten vi er så fryktelig glad i.

Men vi trodde forholdene skulle forandre seg da vi besøkte langdistansen dagen derpå. Det begynte bra. Bilen ble parkert bare et steinkast unna målområdet, vi fikk formiddagskafeen, og vi fikk til og med hentet ut noen fra VIP-teltet for fotografering. Der stoppet mediedagen fullstendig. Da vi skulle ut å ta bilder i skogen, ble alt skrudd tilbake 20 år. Alt skulle være hemmelig, vi måtte gå i sluser i skogen, og verre forhold har det neppe vært for journalister. Funksjonærer var satt til en trist jobb. Det var håpløst å få tatt skikkelig orienteringsbilder i skogen, og tv ble nektet å ta bilder på start. Er det ikke en skogsidrett vi holder på

med? Svensk og sveitsisk tv truet med å aldri komme på o-løp mer og samtidig fortelle alle sine kolleger at de aldri mer skulle dekke orientering!!!!!! Nei, dette var en skikkelig svart dag for oss o-mediepersoner. Under VM i Sveits 2003 var det litt av de samme tendensene. Det endte med at svensk tv og undertegnede måtte snike oss ut i skogen for å få tatt våre skogsbilder. Vi ønsker bare å speile idretten - som virkelig er vill, vakker og rå.

»Da får heller disse kritiske orienteringsløperne/ledere/andre som ikke ønsker å være med på disse "justerte" distansene, velge selv. Enten stå på startstreken eller være tilskuere! Vanskeligere er det ikke.«

Det o-idretten trenger mest, er at vi tar godt vare på de mediefolkene som kommer på o-løp - ikke skremme dem bort. La de gå fritt i skogen. Gi dem et kart, og tilby dem gjerne en guide/veileder dersom de ikke skjønner et kart. På Jukola var det 50 pressefolk på en fotopost. Finnene har virkelig skjønnet dette, mediefolkene blir behandlet som konger, og arrangementet bør være et skoleeksempel også på mediesiden for andre arrangører/mesterskap.



Holger Hott Johansen omringet av norske journalister etter gull på mellomdistansen. (Foto: Claes-Tommy Herland).

Vendepunktet

Da vi ankom arenaen for mellom-distansedistansen fredag var alt snudd på hodet. Arrangørene av VM i Danmark hadde hatt oppvaskmøte etter den flau arrangørinnsatsen på mediasiden under langdistansen. Det var mulig å ta bilder i skogen på flere steder, og alle var plutselig mer behjelpelige. Det toppet seg helt under stafetten. Halden Arbeiderblads utsendte og undertegnede ble servert mat og drikke av hyggelige funksjonærer vedsidna en tv-post. Da var det ingen som nektet oss å bevege oss i skogen, og dette må ha vært tidenes forandring for mediearbeidere. Hvorfor var det ikke sånn under langdistansen? Da hadde årets VM fått terningkast seks av meg, dvs. toppkarakter - men kan ikke gi dette etter langdistansetabben.

Aldri gi opp

I Norge satte vi medierekord under mesterskapet. Det har aldri vært skrevet så mye orientering i media enn på kanskje 20 år. Det er fortsatt muligheter, og vi må aldri gi opp kampen om spalteplass selv om fotball tar 80-90 prosent, og det er mer tilfeldig når orientering kommer i media.

Dessverre må vi takke oss selv (les: o-idretten) for at vi ikke har kommet lenger i tv-spørsmålet internasjonalt. Det er for mange som skal bestemme hvordan en tv-sending skal se ut. Hvis det hadde blitt micr-o med GPS i Danmark, ville vi hatt to direktesendinger fra mellomdistansen og stafetten, sannsynligvis i flere land - for den samme prisen. Dette er forskjellen! Hvorfor ikke akseptere micr-o med GPS når vi hadde denne sjansen?

Er vi o-mennesker dumme? Skal vi komme lenger i framtida, og ønsker vi mer tv fra orientering, må de nordiske tv-selskapene sammen med sveitsisk tv sette seg ned å prate. La tv-selskapene selv utvikle et konsept som

er underholdene for publikum. Om det blir jaktstart, micr-o med GPS, fellesstart eller individuell start, er uvesentlig. Vi kan ikke si nei til direktesendinger på et VM når vi har sjansen! Hvis vi kommer på tv i mange land med et spennende produkt, har vi kommet dit vi ønsker. Da får heller disse kritiske orienteringsløperne/ledere/andre som ikke ønsker å være med på disse "justerte" distansene, velge selv. Enten stå på startstreken eller være tilskuere! Vanskeligere er det ikke.

Med direktesendinger øker troverdigheten til idretten, rekrutteringen vil eksplodere, markedsverdien til o-løperne vil øke, men o-idretten er kanskje ikke klare til å ta utfordringen?



Anne Margrethe Hausken i mål etter en skuffende 26. plass i sprinten, men her var det utrolig mange mediepersoner på plass. (Foto: Claes-Tommy Herland)



KHM Invest ApS
Høbjerg



Karsten Hinge, materielmand

på en helt anden måde som arbejdskolleger i en fælles sag.

Min opgave, sammen med det lille hold på (lidt på skift) i alt 8 mand, som jeg fik samlet, var indkøb af telte, leje af toiletter og leje af borde og stole, samt transport og fordeling af tingene, og hvad der ellers kunne være af udstyr, der ikke blev transporteret af de enkelte funktioner.

En materielmands oplevelser

Nu er der efterhånden gået 3 uger siden vi afsluttede WOC 2006, heldigvis med succes.

Det har for mig været en utrolig stor oplevelse at være med til at sætte så stort et foretagende i værk, og ikke mindst har det været en dejlig oplevelse, at se hvordan alle, der har været med, er gået til opgaven med glæde og energi.

Samtidig har jeg lært en hel masse personer at kende; folk, som jeg nok kendte af udseende og nogle af navn, men nu fik jeg lært dem at kende

De første studier til hvordan man laver et WOC blev gjort på en studietur til Sverige i september 2004. Det var en oplevelse, især at se storskærmen, og vi var da også alle enige om, at sådan en skulle vi i hvert fald også have. Da det foregik i september, var der ikke særlig mange Tour løbere, og løbene var efter min mening ikke særlig spændende arrangeret. Det har vi bestemt gjort meget bedre.

»Alle, der har været med, er gået til opgaven med glæde og energi«





Masser af materiel - her er det reservepæle til postudsætningen.

Fra oktober 2005 begyndte en møderække der blev mere og mere koncentreret lige frem til en uge før start, og inden da var vi allerede begyndt med opstillinger til prøveløb i sprint, mellem og lang.

Jeg synes, vi var rimeligt velforberedte, da det rigtige WOC startede, og det var da heller ikke de helt store overraskelser, vi kom ud for, selv om der var en del materiel, som jeg faktisk ikke havde taget højde for, at vi skulle transportere.

Heldigvis havde vi en aftale med hjemmевænet, der stillede med en stor lastbil med chauffør, uden hvis hjælp, vi godt kunne være kommet i slem tidnød, når der skulle skiftes fra den ene dag til den anden.

Et andet problem var toiletterne, hvor vi havde lavet meget detaljerede aftaler med firmaet om levering, tømning og afhentning. Det svigtede et par gange, men jeg håber, at alle kom af med det de skulle på en rimelig måde.

Jeg vil slutte med at sige tak for et utroligt godt, hyggeligt og kompetent samarbejde med den ledergruppe jeg har været med i, og ikke mindst til de 8 mand der har hjulpet med det praktiske arbejde.



Stævnepladsen til langdistancefinale i Addit/Løndal.





Björn Persson, IOF Senior Event Advisor

Tack för ett fantastiskt arbete!

Jag skriver dessa rader till just dig, som arbetade som frivillig före och under VM 2006. Din insats var avgörande för att skapa det bästa VM-arrangemanget någonsin!

När jag tillfrågades för tre år sedan om att vara en del av arrangemanget, som IOF:s rådgivare, tackade jag ja därför att jag såg framför mig en organisation som jag trodde mycket på och en resa som jag gärna ville vara med om. Jag har inte för ett ögonblick ångrat detta engagemang och de många kontakter och vänner som jag fått under denna tid.

»En sådan markering och erkännande som du då fick för ditt arbete har aldrig tidigare gjorts i VM-historien.«

När vi nu efter år av planering och en mycket "trav" VM-vecka samlas för att göra bokslut ser jag överallt stor glädje och stolthet över vad vi tillsammans åstadkom. Det viktigaste betyget delas inte ut av pressen eller av "honorariores", utan av de som är tävlingarnas huvudpersoner, de aktiva.

När samtliga nationers löpare och ledare under den avslutande banketten spontant reste sig och samstämmigt utbringade en skål och tack till arrangören för det bästa VM:et genom tiderna, så gällde detta också just din insats!

En sådan markering och erkännande som du då fick för ditt arbete har aldrig tidigare gjorts i VM-historien. Det är helt unikt och avgjort det bästa betyg som du kan få för ditt hårda arbete före och under VM.

Jag är oerhört glad att jag fick vara med om denna resa och detta äventyr, och hoppas att vår goda kontakt består och att vi ses igen, någon gång, någonstans!

Med ödmjuka Hälsningar,

Björn Persson, IOF Senior Event Adviser



Der blev sørget godt for gæsterne i VIP-teltet. (Foto: Hinge/Rokkjær).

Indtryk fra VM

Billeder fra WOC's »husfotografer«, Henrik Hinge og Kim Rökkjær.



Banelægger Torbjørn Gasbjerg overvåger udsætning af poster til sprinten i Mindeparken.



Kronprins Frederik og Mona Nørgaard i VIP-teltet under en regnbyge ved åbningen i Mindeparken.



Anne Konring Olesen starter i finalen på den lange distance.



Og her er det Jani Lakanen, FIN, der starter. 1:45:01 senere var han verdensmester.



Claus Bloch på vej i sprintfinalen.



Holger Hott Johansen, NOR, da det stod klart, at han blev verdensmester på mellemdistancen.



Yoko Bamba, JPN, havde sin egen fan klub.



Publikum på mellemdistancefinalen.



Petr Losman, CZE, forsøger at finde ud af Grotten i Forstbotanisk Have i sprint-finalen. Det lykkedes meget godt her, men bl.a. et dårligt vejvalg på langstrækket betød, at han endte som nr. 30.



Claus Bloch med den eneste medalje til Danmark, hans bronzemedalje i sprinten. Hvad kan man sige andet end tillykke!



WUOC 2006

222 studerende fra 29 nationer mødtes til Universitets-VM i Slovakiet. Med i den 5 mand store danske delegation var der to Pan-medlemmer.

Det er ikke meget, jeg kan fortælle jer, siden jeg skrev under på et dokument lydende "alle hændelser mellem d. 14.-20. august skal for evigt forties" underskrevet de deltagende parter Rasmus Søes, Jacob Grønnegaard, Christian Hansen, Bjarke Refslund og Rasmus Oscar. Så kun under ekstrem diskretion kan jeg åbenbare et par 'hemmeligheder' fra ovennævnte tidsrum. Således, med kniven på struben, vil jeg fortsætte.

VM for studerende

Det handler altså om dette WUOC - World University Orienteering Championships, eller Universitets VM, hvor alting foregår som ved et ordinært VM. Og jeg skulle jo vide det, eftersom jeg netop har været med til at arrangere et sådant VM. Den største forskel er således forstavelen og dermed en begrænsning af deltagere. Men hvorfor så lige universitets VM og ikke VM for alkoholikere, folk med stofskiftesygdomme, brillebærere eller molboer? (No offense, enhver eventuel fornærmende sidestilling er tilfældig). Tjah, jeg må blive jer svar skyldig, men studerende var/er vi (modtager i hvert fald SU), bog- og skovelskere af alle slags.

»Forud for næste WUOC i Estland 2008 skal der trænes mere... bare lidt.«

Det startede og sluttede samme sted: 18 timers biltur t/r til Slovakiet via polske 'veje' hvor der kørtes slalomkørsel mellem huller (læs: kratere), kamikaze-svampesælgende lokale,

hestevogne og udtjente Ladaer.

Selve VM afholdtes i Kosice, Slovakiets 2. største by. Den er en god blanding af store betonboligblokke, fine kvarterer, absolut mindre fine kvarterer(!) og et flot gammelt bycentrum, hvor i øvrigt sprinten blev løbet.

I løbet af ugen løb vi model-event, klassisk (det neo-DOF'ske lang), mellem, sprint og stafet (ingen kvalifikationer). Vi måtte stille med 4 løbere i hver disciplin, hvilket gav et herrefelt på godt 100 løbere. Samlet set var der 222 deltagere.



Rasmus Oscar på vej i mål.

Jomfrueligt!

På både lang og mellem havde VM arrangørerne kopieret Addit modellen og valgt jomfruelige terræner! Det mest specielle var de såkaldte karst-terræner med negativt kurvebillede, en masse store lavninger besat med sten og stup langs siderne. Det var teknisk udfordrende på en helt anden måde end mange nordiske



Øystein Kvaal Østerbø, Norge, demonstrerer bella.
(Foto: Rasmus Oscar).

terræner. Generelt var skovene meget stenede i bunden, hvilket (selvfølgelig) resulterede i en grundig forstuvning for undertegnede på stafettens 1. tur.

Blandt resultaterne fortjener vist bedst Rasmus Søs' 5. plads på mellemdistancen at blive nævnt. Af øvrige nævneværdige eller nærmere bemærkelsesværdige resultater kan listes at USA havde samtlige løbere (minus 1) i top 10 - *bagfra* - på samtlige distancer! Serbien og Montenegro placerede alle mand i samme top 10. Men det handlede jo heller ikke kun om det sportslige...

Det er jo bare for sjov

For guderne (samtlige - og tilhørende alle trosretninger) skal vide, at der, med en så stor forsamling unge (mellem 20 og 28 år) indlogeret i samme betonklods, sker et og andet i fritiden. Hvad man ikke har i benene må man have i... eller? I hvert fald blandt os/de

mindre satsende nationer var der god tid til lidt hygge og spas om aftenen.

Der var meget forskel på, hvordan de forskellige nationers indstilling til stævnet var. I visse lande er universitetssport en stor og velorganiseret ting. Det er det selv sagt ikke i Danmark. Men faktisk afholder FISU, den internationale universitetssports-organisation, bare i år VM i 33 sportsgrene. Startfeltet var da også en god blanding af WOC-stjerner, subelite og motionister. Det skal i denne ombæring ikke kommenteres, i hvilken gruppe danskerne befandt sig!

Konklusionen blandt danskerne var klar: forud for næste WUOC i Estland 2008 skal der trænes mere... bare lidt. Vi skal jo heller ikke risikere overtræning.

Hvad blev så ikke nævnt: vandbomberne, "the Zimbabwe Boys formerly known as the Dirty Danes a.k.a. The Danes pre banquet fiesta", luksusbellaen [se illustration til venstre, red.], den onde tyrkiske bureaukrat, bankettømmermænd etc. og nu må jeg vist hellere stoppe for ikke at komme i problemer med den pålagte tavshedspligt!

Resultater etc. findes på <http://www.tuke.sk/obeh/wuoc2006/>



Hele VM-holdet med Rasmus Søs i midten med det synlige bevis på sin 5. plads.



Christian Christensen

Jukola 2006

Den 17-18. juni sendte Pan to hold til verdens største safet, Jukola i Finland. Et herrehold, som bestod af 7 personer, og et damehold, som bestod af 4. Herreholdet var Christian Christensen, Tue Lassen, Nicolaj Nielsen, Henrik Jørgensen, Troels Nielsen, Claus Bloch og Rene Rokkjær. Dameholdet var Ane Linde, Signe Søes, Gry Johannsen og Karina Knudsen.

Bilorientering?

Torsdag morgen d. 15. var vi 6 mænd som tog tidligt af sted for at kunne fortræne lidt i de finske terræner. Turen derop var hurtig og smertefri, da vi fløj fra Tirstrup til København og derfra til Helsinki.

Bilerne blev lejet, og vi satte kursen mod en campingplads i udkanten af Helsinki, hvor vi havde lejet nogle hytter. På vejen derhen kørte vi i ring et par gange og jeg må jo nok indrømme at jeg som kortfører ikke var den skarpeste kniv i skuffen den dag, men vi havde også været tidligt oppe.

Efter ankomst gik der ikke 5 min før vi lå ude i solen og tog os en 'power nap' så vi kunne være klar til eftermiddagens træning. Træningen og terrænet var superlækker. Det var teknisk svært med masser af detaljerede områder og samtidig var sigtbarheden god. Træningen gav os en reminder om at en topplacering ville kræve 7 teknisk gode løb.

»Drenge! Overvej lige at der er tale om 1700 bryster der hopper af sted på en gang...«

Aftenen stod på VM fodbold på en mexicansk restaurant, hvor jalapeños blev skyllet ned med cola. På vejen hjem blev der i begge biler bommet stort igen. Den ene tågede rundt inde i Helsinki, og kunne ikke finde den rigtige vej ud. Den anden endte ude på små grusveje i skoven, hvor de måtte fjerne lænker og køre udenom bomme.

Alle samlet

Fredag startede med en hurtig morgenmad, hvorefter der blev trænet og gjort klar til afgang mod Jukola-stævnepladsen. Den ene bil kørte forbi lufthavnen på vejen for at hente Nicolaj og pigerne.

Dagen gik med at gå rundt ude på pladsen og kigge på sportsbutikker. Pigerne var irriterende i og med de brugte utrolig lang tid! Men det kunne man vel have sagt sig selv når pladsen var spækket med tilbud.

Da pigerne og Troels endelig fik sig løsrevet fra tilbudene tog vi ind til byen Salo, hvor vi skulle indlogeres på et vandrerhjem, hvilket viste sig være en skole der i sommerpausen udlejede klasseværelser. Sengene der var i værelset var ca. 180 lang og lige så blød som en vandseng. Så madrasserne røg ned på gulvet. Aftenen gik igen med VM-fodbold. I dag var det bare på pizzeria.



Hygge i militærteltet på stævnepladsen.

Jukola-dag

Lørdag morgen blev tiden brugt i sengen så vi kunne være friske til om aftenen. Nogen tog ved middagstid ud at træne, andre startede opladning og pigerne begyndte at gøre sig klar til deres start kl. 14.30. Pigernes stafet blev skudt i gang, hvor ca. 850 piger kæmpede sig vej ud af stævnepladsen. Tue Lassen stod i sine egne tanker og sagde pludselig 'Dreng! Overvej lige at der er tale om 1700 bryster der hopper af sted på en gang...' Vi var enige om at det var en god pointe at have med.

Venla

Ane Linde klarede det flot og kom ind som nr. 89. ca. 4.30 efter hurtigste tid. Signe Søes tog over og løb holdet op på en fantastisk flot 8. plads, hun havde den 5. bedste tid på hendes tur. Derefter var det Gry Johannsens tur

som kom flot igennem og kunne sende Karina Knudsen ud på en 26. plads. Der var store forhåbninger da målsætningen havde været top 100. Karina havde ikke et specielt godt løb og tabte en del tid til verdensstjernen Simone Niggli, men holdet endte på en flot 69. plads.

Efter pigernes flotte løb blev der hvilet og spist. Nogle tog derefter ind på en skole for at få en ordentlig søvn.

»Så på tredjesidste posten løb toget næsten 90 grader for skævt mod højre. Det vidste jeg godt så jeg drejede fra og gik selv«

Jukola

Herrernes start blev skudt af sted kl. 23, hvor der var ca. 1360 hold til start. Pan havde startnummer 773 så jeg startede i 19. startrække. Da startskuddet lød piskede alle af sted i et hæsbælende tempo. Jeg var ikke i den hurtigste del af feltet så jeg spidsede albuerne og kæmpede mig vej op igennem.

Da vi efter 500 meter kom væk fra stævnepladsen og ud i skoven var jeg smadret i hele kroppen af, at kæmpe så hårdt. Men jeg kunne se de forreste så jeg lagde mig ind bag dem og slappede af et par poster. Jeg fik kræfterne igen og løb et rigtig godt løb.

Da vi var tæt på mål steg tempoet lidt og det blev rigtig mørkt. Så på tredjesidste posten løb toget næsten 90 grader for skævt mod højre. Det vidste jeg godt så jeg drejede fra og gik selv, der var to andre som fulgte mig hvilket gav lidt ro over det. Vi nærmer os området med posten og løber ned over en skrænt. Mens jeg læser kort i løb overser jeg et lille styk hvor jeg falder forover ned over styppet. Jeg rammer ned på en sten og får en mavepumper. Da jeg får luften igen og kommer op og stå er de andre væk. Nu kan jeg høre speakeren

og se lysene fra stævnepladsen. Før jeg faldt vidste jeg præcis hvor jeg var, men nu var jeg pludselig væk.

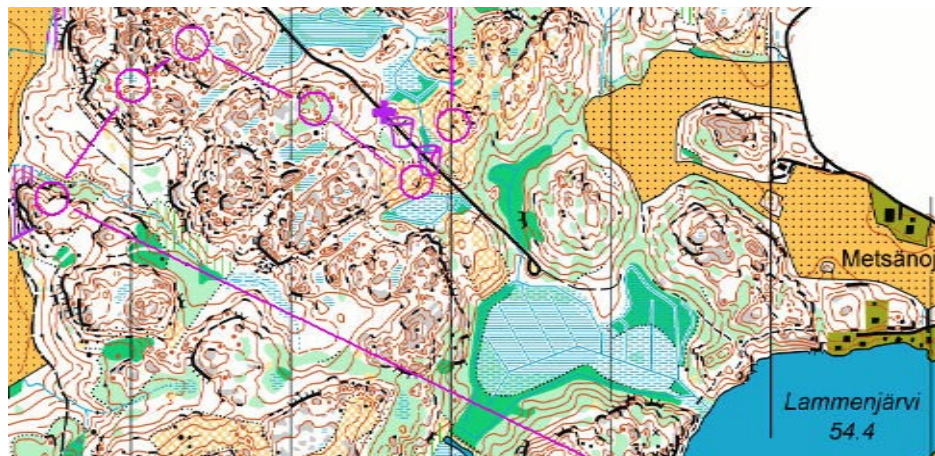
Jeg tågede rundt i 6 min og kunne ikke få noget som helst til at passe. Jeg kom ind som nr. 60, 8 min efter Wing OK og var utrolig skuffet over min præstation. Jeg havde set at de to som jeg var sammen med på vej ned mod tredjesidsten var Kristiansand OK og OK Denseln, de kom ind som nr. 3 og 4. Bare ærgerligt sonnyboy!

Jeg sendte Tue Lassen af sted som havde et rigtig flot løb. Han havde den 16. hurtigste tid og løb os op på en 23. plads. Nicolaj Nielsen skulle ud på den hårde lange nat. Han blev sendt ud i et godt tog, men et lille svej på post et betød at han endte alene. Derfra og hjem havde han et godt løb og kunne sende Henrik Jørgensen ud som nr. 36. Henrik vrikkede desværre i starten af hans tur, men han kæmpede sig igennem og holdt 36. pladsen.

Troels Nielsen tabte et par placeringer og sendte Claus Bloch af sted som nr. 39. Claus løb et rigtig godt løb og havde 19. bedste tid på 6. tur. Han kunne sende Rene Rokkjær ud som nr. 31.

Rene mistede lidt tid midt på banen, hvor Farum-Tisvildes Jamie Stevenson næsten havde hentet Rene. Der var kun 1.30 imellem dem ude i skoven. Vi stod en stor flok danskere, blandet Pan'ere og Tis'ere, og fulgte dramaet. Tisserne snakkede og pralede om, hvor god og hurtig Jamie var i en spurt. 'Ingen kan slå ham!'. Pludselig dukker Rene op helt alene så Pan'erne jubler og klapper ham i mål. Pan endte på en 32. plads hvilket er det bedste Jukola-resultat i Pans historie. Tis'erne rejste sig og begyndte at juble da Jamie kom ud af skoven 3 min efter Pans målgang. Jamie endte i spurttopgør med verdensstjerne Andrej Khramov og måtte se sig slået. Pan gav Tis'erne slag i nakken og blev placeret 3 placeringer bedre.

Stafetten var ovre og vi begyndte at pakke sammen og vende snuden tilbage til Helsinki, hvorfra vi skulle flyve hjem igen. Da vi nåede til Kastrup var vi fire drenge der skulle vente i 3 timer, men det gjorde ikke så meget, da der var sat en sofagruppe op foran et tv, der viste VM fodbold. Det var en super fed tur med en rigtig god stemning og hyggeligt samvær.



En del af første-turen på Jukola.

Netbank



På www.danskebank.dk kan du...

1. bestille rejsevaluta
2. ansøge om lån
3. betale regninger
4. overføre penge
5. købe aktier
6. tjekke kontobevægelser

Tænk på penge når det passer dig...

Danske Bank



JFM stafet, Hjermind Skov

Natten mellem d. 18 og 19. august vågnede jeg ved at regnen, som så mange gange i denne måned væltede ned og i bogstaveligste forstand, larmede så jeg ikke kunne sove længere.

Mens jeg forsøgte at adskille lyden af kraftig regn fra min trang til at sove videre, kom jeg til at fundere over, om orienteringssporten nogen sinde benytter sig af det begreb, der kaldes vejrlig. Vejrlig betyder, naturen ved sin ageren gør det umuligt at gennemføre en påtænkt aktivitet. Jeg søgte at ransage den viden om sporten, jeg har fået i min forholdsvis korte tid indenfor sporten og nåede til den konklusion, det nok ikke var sandsynligt. Når Nordjysk 2-dages kan gennemføres i knæhøj sne, hvad betyder så en "smule" regn for garvede o- løbere en sensommerdag i august!

»Jeg kom til at fundere over, om orienteringssporten nogen sinde benytter sig af det begreb, der kaldes vejrlig.«

42 af klubbens løbere havde valgt at deltage i JFM i år. Løbet var henlagt til Hjermind skov ved Bjerringbro. Skoven ligger på Gudenådalens nordskrænt, der hæver sig op til 75 m over åens niveau. Skoven er gennemskåret af flere dybe slugter. I den øvre del af skoven er der en del kildevæld og moser. Disse fik betydning for at flere af løbernes tøj skiftede farve i løbet af dagen. Skoven består af en broget blanding af løv- og nåleskov. Jordbunden i skoven skifter meget, lige fra frodig engbund, sur tørvemose til god lermuld og magre sandbanker.

Århus 1900 havde etableret en intim og hyggelig stævneplads. Der var lavet et langt opløb, så løbere fra klubberne kunne følge og heppe

på deres holdkammerater. I forbindelse med skiftezone var publikumsposten sat. Den gav god mulighed for at følge løberne over et stykke åben mark, inden de forsvandt ind i skoven på den sidste del af turen.

Ventetid

Starten var delt op i flere grupper. Efter at alle løbere var gået i skoven, var det blot at vente. Vente på. det blev ens tur enten på 2. eller 3. tur. Snakken gik blandt løberne, hvem har gode ben? Hvordan ser der mon ud inde i skoven? Er det en fordel at løbe uden om, eller kan man blot mose gennem krattet? Efter en rum tid begyndte snakken at ændre sig. De har godt nok været længe ude nu? Det er måske svære, end vi tror! Nu burde de første da snart være her!



Start i H21. Er Pan-løberne de eneste, der rent faktisk studerer kortet? (Foto: Torben Utzon).

De første løbere dukkede nu op i skovkanten før de skulle ind over marken. Der blev råbt og hujet på den enkelte. Hvor ser han/hun træt ud! Var nogle af de første kommentarer, som fulgte efter løberne havde passeret. Dernæst begyndte spekulationerne, om hvor lang tid løberen så vil bruge på den sidste del af banen. De, der endnu manglede at få deres løbere forbi publikumsposten, begyndte at tælle tid i forhold til de løbere, der lå foran deres hold.

Nogle af de løbere, der passerede publikumsposten, skulle man tro, havde skiftet klubdragt, mens de var i skoven. Hvid var ikke længere

hvid, men blevet erstattet af en meget markant okkerfarve. Det medførte, at løberne i skiftezone udvekslede erfaringer med passager af moser og vådområder.

Snak i skiftezone

Nu kom de første løbere ind over målstregen, og sendte 2. løber i skoven. "Sikkert vejvalg, sikkert vejvalg, det lyse grønne er grønt, løb uden om, løb uden om, det er tungt, rigtig tungt", var nogle af de kommentarer, der blev udvekslet mellem løberne i skiftet.

»Vi blev enige om, kortet simpelthen ikke stemte. Efter en stund tog fornuften over.«

En anden snak i skiftezone var løbernes tidsforbrug. Det var den generelle opfattelse, at banen krævede sin løber. I mit hoved blev det omsat til "jeg kommer da vist på lidt af en opgave". Jeg var på hold super 44+, med retten til at rykke op næste år. Målet for holdet, der bestod af Jan Hauerslev, Jan Overgaard og undertegnede var at komme i top 5. Det ville give os i godt udgangspunkt inden næste års oprykning.

Jeg blev sendt i skoven af Jan H. Holdet lå da på en femteplads. Den skulle jeg søge at fastholde, for at kunne indfri målsætningen. Post 1 til 4 gik det fint. Ikke det høje tempo men sikre vejvalg. Jeg havde jo hørt efter i skiftezone.

Ved post 4 til 5 gik det galt. Jeg kom ud i noget vådt, og viste det sig senere, ud i det skraverede område på kortet. Jeg "rodede" rundt. Efter en stund var vi to løbere, der "rodede rundt". Vi blev enige om, kortet simpelthen ikke stemte. Efter en stund tog fornuften over. "Find dit sidste sikre udgangspunkt". Det gjorde jeg, og bang så var jeg ved post 5.

Herfra går det fint til og med post 9. Jeg løb ikke det hurtigste, men valgte nogle gode vejvalg og ramte ind i posterne. Post 9 - 10. Nu gik det jo godt. Så i stedet for et sikkert vejvalg, valgte jeg at gå ind over en mose. Før gik det måske ikke så hurtigt, men nu går farten da helt af. Jeg klatrede, sank i, sad fast i en rum tid, før jeg igen ramte et kendt punkt. Fornemmelsen af at have brugt lang tid i skoven satte sig, og jeg manglede fortsat 12 poster.

Jens Kristian kom forbi, og jeg hængte mig på til post 10. Det gav mig luft og energi, så resten af banen forløb uden de store vanskeligheder. Jeg havde trods mine "bom" haft en god tur i skoven. I mål kan jeg konstatere, at Jan O. er gået ud i den fælles efterstart.

Hvordan gik det så?

Pan fik 3 hold der blev mestre: Vibeke Jørgensen, Hanne Møller Andersen og Mona Nørgaard i D150. Signe Søes, Gry Johannsen og Ane Linde i D21 og Christian Christensen, Claus Bloch og Rene Rokkjær i H21.

En anden plads ved Knud Sørensen, Per Jessen-Klixbüll og Flemming Nørgaard i H60 og en tredje plads ved Jan Thomsen, Torben Utzon og Kent Lodberg i H40.

Og vores super 44+? Vi holdt vores målsætning vi kom i top 5. Så pas på næste år i herre 45, vi bliver kun skarper!



Glade D21-piger efter sejren. (Foto: Torben Utzon).



JFM Lang, Houlbjerg Skov

Ikke langt fra Århus, på hovedvejen, der forbinder Randers og Hammel er der en tidligere stationsby ved navn Laurbjerg. Lige uden for Laurbjerg ligger Houlbjerg skov.

Houlbjerg skov er ejet af Frijsenborg og Wedellsborg Skovbrug og dermed ikke en statsskov. Forskellen mellem den private og den statslige skov er at skovejeren kan tage sig betalt for at vi bruger skoven til orienteringsløb. Hvor meget eller om der er betalt noget for skovtilladelsen, ved jeg ikke noget om.

Jomfruelig skov

Houlbjerg skov var i år valgt til den klassiske disciplin. Udover at have det kendetegn, at det er en privat skov, var der også det særlige forhold, at mesterskaberne skulle løbes i det orienteringsløberne kalder for "jomfruelig skov". Jomfruelig skov betyder, at der aldrig er løbet et løb i skoven før.

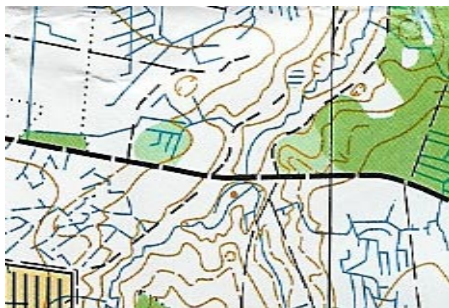


Den sydlige del af skoven er kendetegnet ved kraftig kupering. Ækvidistancen er 5 m - en Silkeborgskov værdig.

Kortet er nytegnet og aldrig brugt. En konsekvens af dette forhold er også at det ikke er muligt at finde en kort ophængt på

stævnepladsen inden første start, som vi ellers er vant til. Når kortet ellers er hængt op på stævnepladserne indtil første start er gået, er det for at ligestille løbere der ikke har været i skoven med løbere der tidligere har løbet i den pågældende skov.

Skoven er kendetegnet ved at der er mange kurver, en del små bække og vandløb, mange grønne områder og nogle stier, indhegninger. Skoven er en blanding af løv og gran.



Andre dele af skoven minder mere om Norringure med sine uendeligt mange, små bække.

40 Pan løbere havde tilmeldt sig JFM og der dukkede 3 løbere op til de åbne baner. Hvordan det gik for Pans løbere vil jeg vende tilbage til sidst i beskrivelsen.

Klubtelt er en god opfindelse

At Pan har et eller begge sine nye klubtelte med er ved at blive en tradition. At det heller ikke er nogen dårlig investering i tid at medbringe dem med det vejr vi har i tiden har ved de sidste par stævner vist sig at være givtig. Det er nu engang en fordel at kunne trække i noget tørt tøj efter en våd tur i skoven, frem for at skulle tage noget vådt nyt tøj op af tasken, der har stået udenfor i regnen.

Snakken før løbet i dag havde meget fokus på, at vi skulle ud i et jomfrueligt terræn. Hvad ville det byde på? Hvordan skulle man

tilrettelægge sit løb? Ville det mon være en fordel at skære over, hvor det var muligt? Der blev snakket og hilst på gamle og nye venner fra klubberne. "Du Jens Peter, nu skal du passe på ikke og smide 2 min. derude, for så har jeg dig" eller "Hej tøser, i dag er det den gamle garde, der sætter ungdommen på plads. Husk erfaring tæller frem for fart"!

De første løbere kom i mål og alle som en kommenterede, at det var et super-terræn, men vådt, vådt og tungt. Vi der endnu ikke havde løbet skulle glæde os. Som en sagde, "det er fedt, man skal bare orientere så meget".

Som dagen før lyttede jeg til de meldinger, der kom fra løberne der havde været ude. Jeg søgte at forberede mentalt på bakkerne, tæthederne, vandløbene. Husk kortkontakt, fokus, fokus.

»Hvis jeg har ret skal jeg blot vende mig 180 grader og løber op over kurven og så skal posten stå der. Det gør den. Super oplevelse!«

I startboksen, hvor jeg skal tage mit kort er det lige før jeg skal til at gøre indvendinger. Mit kort ligger ikke med den blanke side opad! Jeg tager mit kort og vil vende det om for rette fejlen. Der er ikke nogen fejl. Jeg har et kort på begge sider! Den første tanke der slår mig er "hold k.. det bliver en lang tur".

Ud på banen

Af sted går det 1 - 4; jeg finder posterne. 4 - 5; jeg bliver indhentet at en jeg kender. Han løber forbi. Der hvor jeg har valgt at dreje for at begive mig hen til post 5, fortsætter han ligeud. Et kort øjeblik rammer tvivlen mig: er det nu rigtigt det jeg gør? Jeg holder fast ved mit valg, og ved post 7 kommer jeg før ham. En succes, jeg klapper mig selv lidt på ryggen.

Vi følges ad mod 8 og 9. På vej mod post 9 er det min tur til at vælge et længere stræk end han. Han forsvinder. Lige før post 10 ser jeg han kommer op bagfra. Jeg har nu haft to vejvalg, der var hurtigere end hans, det er en god fornemmelse.

Lidt senere er jeg inde i en tæthed. Jeg er lidt usikker på om det nu er rigtigt. Der er samtidigt kommet to andre løbere til som også søger i skoven efter posten. Vi indtager alle en meget kendt positur. Foroverbøjet, dybt koncentreret, hovedet nede i kortet, med kort mellemrum fare vores hoved op for at tjekke omgivelserne. Jeg søger at indlede en snak, "jeg tror vi er" De to andre siger ikke en dyt. Jeg tjekker kort igen. Får vækstgrænser, 2 blå streger og fed højdekurve til at passe. Hvis jeg har ret skal jeg blot vende mig 180 grader og løber op over kurven og så skal posten stå der. Det gør den. Super oplevelse! Jeg siger ikke noget til de to andre, men lister stille af videre ind i skoven.

Sidst på turen begynder jeg at kunne mærke mine ben lidt mere end normalt er. Min tid i dag plus en time og 45 min, fra dagen før begynder at sætte sine spor.

Jeg kommer i mål efter 2 timer og 18 min. Jeg har haft en god tur i skoven. Det var - som de andre sagde - en god skov. Jeg har nu løbet mit første jomfruelige løb og gennemført.

Andre resultater

5 mestre: Ane Linde (D21), Mona Nørgaard (D55), Grete Hygum (D70), Signe Søes (D21) og Rene Rokkjær (H21). Vinder af Åben bane 1: Rasmus Skovgaard.

2. plads til Marie Hauerslev (D15-16), Kell Sønnichsen (H35) og Gry Johannsen (D21).

3 plads til Hanne Møller Andersen (D45), Claus Bloch (H21) og Michael Sørensen (Åben 1).



Henriette Jørgensen

MTB-O, en tøsesport?

Der er nok et par af drengene i klubben, der i hvert fald vil benægte dette.

Samtidigt har MTB-O, udover kort og kompas, også det tilfælles med fod-O at der (desværre) er ganske få piger. Det forsøgte vi at gøre noget ved d. 22 maj da 10 piger var med til MTB aften fra/på Silistria.

Under kyndig vejledning af Mette Cykelmyg Geertsen blev vi guidet rundt på de "sjove" steder på MTB-ruten i Storskoven. Alle niveauer af både cykelkunnen og cykeludstyr var vist repræsenteret, men det lykkedes at holde flokken samlet og der var stor hyggefaktor.

Aftenen var et samarbejde med ÅMK (Århus Mountainbike-klub) for at skabe et netværk for de piger i klubben, der gerne vil køre lidt mere MTB-O og multisport og så udveksle lidt erfaringer - o-løberne kan lære lidt cykelteknik og vi kan hjælpe ÅMK'erne med lidt kort-teknik.

Det var superhyggeligt, med efterfølgende fællesspisning og arrangementet kommer med

stor sandsynlighed til at gentages i løbet af sommeren. Vi håber at se flere Pan'ere til næste arrangement.

Med fra Pan var: Kristin, Pia W., Henriette J. samt Nina og Mette (begge med et ben i hver lejr). Så er du i tvivl om du kan være med, er det bare at snakke med en af os - vi blev hverken skræmt væk eller hængt af.

Find cyklen frem

Udover at være et godt supplement til løbetræningen og eventuelt alternativ for dem der ikke kan løbe så meget, er MTB-O en både sjov og udfordrende sport, der er kommet for at blive. I påsken blev der afholdt MTB-O Camp på Bornholm med næsten 70 (!) deltagere (4 Pan'ere), primært motionister og elite fra Danmark, men også enkelte fra det Tyske og Schweiziske landshold.

På forbunds niveau bliver der i år for første gang sendt damer med til VM og for anden gang et herrehold (Torbjørn er allerede udtaget). Dertil kommer Løberen MTB-O cup med 9. afdelinger fordelt over hele året og Forbundsmesterskaber i efteråret.

Klik ind på <http://mtb-o.do-f.dk/> og læs mere.

Stor jubilæumfest den 4. november

Pan fylder 60 år, så et brag af en fest må der til.

Den 4. november kl. 18.00 holder vi en ikke helt almindelig klubfest på Restaurant Friheden i Tivoli Friheden.

Ud over god mad, vil der i løbet af aftenen være masser af festlige indslag af gamle og nyere Pan'ere.

Senere kommer der levende musik med et bredt repertoire fra 60'erne og frem til i dag.

Klubben giver et tilskud, så prisen for festen bliver 140 kr. for alle.

For ikke at gå glip af denne fantastiske fest, skal du tilmelde dig til:

Anne Skaug, email-adresse: skaug@privat.dk

eller telefon: 86277670

Sidste tilmelding er d. 25 oktober.

Ved tilmelding vil betalingen blive trukket over din klubkonto.

Drikkevarer kan købes til restaurationspriser.

Vi glæder os til at se jer!

/Arrangementsudvalget



Rikke Nørgaard

Midnattssolgaloppen

Nu hvor VM er vel overstået, er der sikkert en del Pan-løbere, som begynder at overveje, hvad de nu skal bruge næste sommerferie på. I den forbindelse vil jeg tillade mig at gøre lidt reklame for et sommerløb, som skal gå små 5 km fra mit hjem i begyndelsen af juli 2007.

Midnattssolgaloppen er et 4-dages etapeløb som arrangeres hvert andet år i Troms fylke. Én af etaperne løbes ved midnatstide - men pandelampen kan I godt lade ligge hjemme!



Kvaløya, hvor Midnattssolgaloppen går, på et fjeld ca. 15-20 min kørsel (10 km i luftlinie) fra o-terrænerne, der skal løbes i. Flere billeder på www.callerikkeitromso.blogspot.com. (Foto: Carl-Henrik Bjørseth)

I år skal de første to etaper løbes ved Bjerkvik nord for Narvik i et terræn, der efter sigende skulle være noget af det lækreste i Nord-Norge. De følgende to løb arrangerer "min" o-klub, BUL Tromsø. Løbene ved Tromsø skal

gå på Kvaløya (øen ret vest for Tromsøya, hvor Tromsø centrum ligger) i naboterrænet til de områder, hvor vi også skal arrangere de norske mesterskaber i i 2008. Derfor regner vi med mange deltagere i denne udgave af Midnattssolgaloppen, for mange nordmænd ventes at rejse nordover for at snuse lidt til relevante terræner inden det følgende års NM.

»Én af etaperne løbes ved midnatstide - men pandelampen kan I godt lade ligge hjemme!«

For veteraner må jeg gøre opmærksom på, at WMOC 2007 arrangeres i det nordlige Finland, og PWT Travel (www.pwt-travel.com) i den forbindelse arrangerer "Arctic Tour" 25/6 - 14/7. Denne tour starter ud med løb i Mo i Rana ved polarcirkelen med tur til Svartisen, Norges næststørste isbræ. Herefter går det nordover til Saltstraumen, en af verdens stærkeste havstrømme med sublime fiskemuligheder, og Bodø (ifølge Carl Henrik den fineste plads i verden, men nu er han også opvokset her). Videre er der planlagt en tur ud til Lofoten, som vel næppe behøver nærmere præsentation - før turen kobler sig på Midnattssolgaloppen. Efter nogle dage i Tromsø, "Nordens Paris", går turen videre til WMOC i Finland. Det er muligt bare at blive med på dele af oplægget, hvis ikke man ønsker at tilbringe hele sin sommerferie nord for polarcirkelen.

For mere info om turismulighederne omkring Tromsø, kan jeg anbefale www.destinasjontromso.no. Der vil komme nærmere information om Midnattssolgaloppen på www.mg-norway.no.

Håber at se en masse Pan-løbere til start!



Mona Nørgaard

DM Mellem

DM-mellem afløste i eliteklasserne sidste år det tidligere DM Kort, hvor man skulle løbe to gange på samme dag, men blev først i 2006 indført for øvrige klasser, så vi alle kun skulle løbe én gang. Det var helt fint, idet det tidligere var et noget længere arrangement, hvor man tit skulle gå og vente længe på at løbe 2. gang.

DM-mellem var i år henlagt til Langesø på Fyn. Vejret tegnede superfint ved afgang fra Århus, men efterhånden som vi kom sydover, så det lidt mere truende ud. Ved ankomst til stævnepladsen var det rimelig fint, skønt det buldrede lidt i det fjerne. Jeg havde dog kun løbet i ca. 4 min. før der blev åbnet for sluserne og regnen styrtede ned. Brillerne blev hurtigt helt umulige at se noget ud af, så luppen på kompasset måtte hjælpe til. En hjælp var det, at banerne var trykt på plastpapir, hvilket gjorde, at man ikke også skulle forsøge at læse kort igennem en våd plastpose.

»Alle biler, tror jeg, måtte hjem og en tur i vaskehallen.«

Langesø er en typisk fynsk skov med grøfter, kraftig underskov samt nogle åbne områder, hvor det helt sikkert ikke har været sjovt at være de første i sporet (som jo først skulle trædes til).

Stort kiosktelt

Banerne var fine og arrangementet rigtig flot med en god speakning. Et stort kiosktelt med borde og stole og et righoldigt udvalg af gode sager, var populært på denne dag med kraftige regnskyl indimellem. En stor giraf-hoppeborg gjorde det nemt for forældre med børn at

afløvere børnene til pasning under løbet. Stor succes.

Heldigvis blev det tørt og flot vejr igen, og præmieoverrækkelsen kunne foregå i fint vejr. De fynske lurblæsere var som så ofte før på plads og kunne blæse fanfare til alle medaljetagerne.

Resultater

René Rokkjær løb en suveræn sejr hjem i H21 med Claus Bloch som nr. 3. I D 17-20 blev det til sølvmedalje til Ane Linde. Lisbeth Nielsen fik bronze i D65 og undertegnede guld i D 55.

Parkering med udfordring

På grund af et trafikuheld på Vejle Fjord broen var vi ved at være lidt sent på den, hvilket viste sig at være en fordel, idet vi blev henvist til at parkere på vejen ud for stævnepladsen. Adskillige andre måtte trækkes ud af mark-parkeringen med traktorhjælp, og alle biler, tror jeg, måtte hjem og en tur i vaskehallen. Det kraftige regnvejr havde gjort marken meget blød og fedtet.



Mona med sin guldmedalje i D55.



Begynderkursus 2006

40 løbere har nu været indenom klubhuset til begyndertræning.

Vi annoncerede primært efter deltagere til vores børn/forældre-projekt, hvor man kun kan deltage hvis "begge" er med, men må erkende at tilslutningen har været behersket til netop denne del. Med 5 deltagere mod forventet 10 børn + 10 forældre er vi et stykke under det forventede. Om det så skyldes at tidspunktet, kl. 16.00, er for tidligt, eller om konceptet ikke er det folk efterspørger ved vi ikke helt.

De godt 30 voksne spreder sig aldersmæssigt fra 19 til 62 år. Mange har begrænset eller ingen erfaring med orienteringsløb.

Kursusindhold

Den første aften i skoven blev brugt på signaturvandring i området omkring klubhuset. Deltagerne lærte lidt om de forskellige farver på kortet, og ikke mindst at lange bukser er at foretrække.

Anden aften blev kompasset introduceret, og alle fik til sidst kompasset til at pege den rigtige retning.



Klar til instruktion før dagens øvelse:

Videre går det med kurver, vejvalg og flere af orienteringssportens emner.

De kommende aftener vil deltagerne ligeledes blive introduceret til nogle af de ting der også hører til orienteringsløb: o-service.dk, skader, kost og udstyr.

Det er dejligt at en god håndfuld af klubbens faste medlemmer har afsat tid til at guide de nye rundt om mandagen. Både i skoven og i klubhuset.

Hvis du også vil være med til at byde de nye medlemmer velkommen, så stik hovedet indenfor på Silistria mandage kl. 18-18.30 eller mød op til klubbens onsdagstræningsløb, hvor de nye møder talstærkt op.

Begynderkurset løber om mandagen frem til 25. september. Men allerede nu er det oplægget at deltagerne benytter sig af klubbens øvrige træningstilbud: træningsløbene og fællestæningerne, det sidste primært om torsdagen hvor der er o-træning.

Som noget nyt bliver der i år to baner til vintercuppen, en Vintercup Light og en Vintercup Classic. Den sidste svarer til den vintercup der kendes fra tidligere år. Den første indføres primært for at give de nye en blidere overgang til mørketræning, men kan også vælges af klubbens øvrige løbere der føler at Vintercuppen nogen gange trækker lidt for mange tænder ud!!



Kompasgang! (Fotos: Jan Overgaard)

Herrejulefrokost 2006

I år kommer indbydelsen til Herrejulefrokost før Bilka har pyntet op til jul, men det er ikke en gyldig grund til ikke at sætte kryds i kalenderen.

Sæt kryds ved 15. december. Starter nok ved 18-tiden og fortsætter lidt hen ad aftenen. Måske lidt længere...

Hvor: På Silistria.

Indeholder: løb, sild og indtil flere forskellige snapsesange!

Nærmere info kommer på hjemmesiden.



Vestereng den 13/9-06

Vi laver en stafettræning med gaflinger og fællesstart.

Starttid kl. 18.10 og 18.20. Der er også mulighed for at starte ud alene.

Og selvfølgelig er der hjemmebagt kage!

Banerne er (så vidt muligt) fortrykt, så lad bare den røde pen blive hjemme.

Mødested: Århus Firma Sport, for enden af Paludan-Müllers vej (nr. 110)

Tid for instruktion: 17.45

Venlig hilsen Signe og Rasmus

Banelæggerkursus

Indbydelse til banelæggerkursus

Kurset er over to aftener. Begge gange holdes det efter træning i klubben, dvs. start kl. 19.30.

Første gang er 12. oktober. Her introduceres deltagerne for banelægningens begreber, redskaber, smuthuller og faldgruber.

Frem til anden kursusaften får alle deltagerne en hjemmeopgave som diskuteres i grupper d. 7. november.

Deltagere: Alle der har løbet orienteringsløb i mindst et par år.

Deltagerbegrænsning på 15 deltagere.

Tilmelding til Henrik Jørgensen på email henrik@fodsporet.dk

Instruktører er VM banelægger Kent Lodberg og klubtræner Henrik Jørgensen.

Landinspektørerne HOS

Katrinebjergvej 63
Postboks 1086
8200 Århus N

Vesselbjergvej 41
Postboks 27
8370 Hadsten



Udsalg

Vi sælger ud af overskudslageret fra WOC.

Alt sælges til meget lave priser.

Nogle af varerne er i begrænsede antal og der er overvejende store størrelser i sortimentet.

Varerne er udstillet i den gamle stue på Silistria

Overtræksdragter: L - XL - XXL

Alm. T-shirts: XS - S - M - L - XL

Polo shirts - Grå: XS - S - M - L - XL

Bomuldsjakker: XS - S - M - L - XL

Dame T-shirts: M - L - XL

Løbe T-shirts: M - L - XL

Fleece sweatshirts: M - L - XL

Polo shirts - Sort: L

Tøjet kan købes kontant hos Henriette Jørgensen eller Sten Ejning efter træningen på Silistria mandag, tirsdag eller torsdag så længe lager haves.



Henrik Jørgensen

Træningsplan

I juli måned bestemmes træningen af de fremmødt. Altså stadig træning tirsdag og torsdag gennem sommeren.

4/9	Begynderkursus
5/9	LK Bakketur
7/9	OL Kortdistance + fællesspisning
11/9	Begynderkursus
12/9	LK Bundtur
14/9	OL Vejvalgsorientering
18/9	Begynderkursus
19/9	Int Terræntintervaller
21/9	OL Lang-kort
25/9	Begynderkursus
26/9	DT Langtur
28/9	OL O-træning + multisportsaften
3/10	Int Intervaller
5/10	OL Kort-husk
10/10	DT Terrænrunder
12/10	OL Bing-O
17/10	LK Langtur
19/10	LK Langtur
24/10	Int Terræntintervaller
26/10	OL Stafettræning
31/10	LK Bakketur
2/11	OL Vintercuptræning + fællesspisning

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

OL = O-løb

LK = Langkøring

DT = Distancetræning

Int = Intervaltræning

Styrketræning

Starter igen på Holme Skole
2. oktober kl. 20.30

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
9/9	A1	Skjoldenæsholm	OK Roskilde	DM Stafet, SL	25/8
9/9	D	Grenaa Plantage	OK Djurs	25 års jubilæumsløb	28/8
10/9	A1	Borupskovene	Køge OK	DM Lang, SRL	27/8
13/9	Dn	Lilleheden klitplantage	OK Vendelboerne	NJM-nat 2	8/9
17/9	C	Sjørup	Karup OK	4. Div. match.	7/9
17/9	C	Trelde Næs	OK FROS	2. Div. match	11/9
20/9	Dn	Tranum Klitplantage	Ålborg P.I. o-afd.	NJM-nat 3	15/9
24/9	A1	Als Nørreskov	Sønderborg OK	DM Ultralang, SRL, JRL	7/9
27/9	Dn	Skal-skoven	St. Binderup OK	NOU Klub Nat	22/9
1/10	C	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	3. Div. match.	24/9
8/10	D	Lindet-Hønning	OK H.T.F.	KM Ultralang	2/10
29/10	D	Svinkløv	Aalborg OK	NJM Dag	19/10
4/11	Ds	Alstrup Krat	Mariager Fjord OK	Efterårsstafet	
12/11	D	St. Dyrehave	OK 73	Jættemil	29/10
12/11	D	Lundby Bakker	Aalborg OK	NOU Klub dag	

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

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

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

Knud Sørensen, Digevænget 11, 8330 Beder, tlf.: 8693 7517, e-mail: knudes@pc.dk
Løbskonto: 3627 127-3213

Mortensen & Beierholm

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

Shell Service

Rosenvangs Allé 218
8270 Højbjerg
Tlf. 8627 2775

Er »vasquesponsor« for vores Caravelle.

Ats.: OK Pan

v/Henriette Jørgensen

Ingerslevs Bouleværd 25, 4. tv.

DK-8000 Århus C

Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested
13/09	*Vestereng	Signe Søes + Rasmus Oscar	Århus Firmasport
20/09	Silkeborg Vesterskov	Silkeborg OK	Vesterlund i Virklund, Supertræningsløb
30/09	*Storskoven	Anne og Kenneth + Klaus Kr.	Sydenden, mere præcist senere.
07/10	Storskoven	Århus 1900	Ørnereden
14/10	Fløjstrup	Århus 1900	Skovmøllen
21/10	*Vilhelmsborg	Jørn Riis + ???	For enden af Beder landevej i Beder
28/10	*Storskoven	Stine B, Randi S og Klaus H	Skovmøllen
04/11	Hemmeligt, nemlig	KLUBMESTERSKAB	Se indbydelse i næste nummer
11/11	*Himmerig-Bærmose	Jan og Peter O	(skovtilladelse ikke bekræftet)
18/11	*Marselis Nord	Nis WB, Christian IO og Kell S	Silistria
25/11	Vilhelmsborg	Århus 1900	Godset

Starttid: Kl. 13-13.30 (lørdage), 18-18.30 (onsdage).
Dog: 17.30 ved Supetræningsløb i Silkeborg, 20/9.

Pris: Alle træningsløb arrangeret af OK Pan (på klubbens kort - markeret med *) 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: Normalt 4 stk.:
9 km svær
6 km svær
5 km mellemsvær
3 km let

