

Pan-Posten

Nr. 649 - September 2011

Sommerløb

Grønlandske isbjerge, islandsk birkekrat, dansk og tysk øl samt schweiziske stolelifte.

Alt sammen en del af sommerens løb.

Se side 10-20.



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 1.200,00	
	Senior 655,00 (indtil 25 år, dog 535,00)	
	Junior 290,00	
	Abonnent 270,00	
Sekretariat (ind- og udmelding)	Erik Skovgaard Knudsen Skovgaardsgade 10, 4. tv 8000 Århus C pan@orientering.dk	2242 3626
Bestyrelse		
Formand	Ebbe Nielsen, Hamphøjvej 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 Lone Secher Andersen, losa@aaabc.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	8627 9229 8672 5251 2165 6687
Suppleanter	Mangler	
Udvalg		
Eliteudvalg	René Rokkjær, rene@rokkjar.dk	6131 6244
Ungdomsudvalg	Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Løbsudvalg	Hanne M. Andersen, hanne.moeller.andersen@cse.au.dk	8622 3345
Kortudvalg	Flemming Nørgaard, flemming@compukort.dk	8627 3978
Træningsudvalg	Juul Meldgaard, jume@aarhus.dk	8629 5372
Skovudvalg	Søren Strunge, s_strunge@hotmail.com	6110 9497
Arrangementsudvalg	Anne Skaug, anne.skaug@knus.dk	8627 7670
Husudvalg	Hans Christiansen, hrosenkrands@gmail.com	8657 1312
Pan-Posten Redaktør	Kell Sønnichsen, Vestervang 24, 6. mf., 8000 Århus C kell@soenniksen.dk	2165 6687
Trænere		
Klubtræner		
Elitetræner	Bjarne Hoffmann, bjarne1@orientering.dk	2147 5277
Ungdomstræner	p.t. koordineret af Kenneth Skaug, skaug@privatmail.dk	8627 7670
Salg af klubbøj	Alice Hinge, Storhøjvej 30, 8320 Mårslet alicehinge1@gmail.com	8627 3691
Salg af kort	Sekretariatet (se ovenfor)	
Løbstilmelding og adresseændring	På www.o-service.dk (login fås hos Sekretariatet) Løbskonto: 3627 127-3213	
Webmaster	Henrik Jørgensen, henrik@detfiksig.dk	8615 8014

Indhold

Til Skagen - igen	3
Klubnoter	4
Tiomila 2011	8
Sommerløb	
Til Skagen igen	10
Uslar 5-dages	12
Igen, igen	15
Med stolelift til start	18
OK Pans største rekrutteringsprojekt	21
Træningskalender	22
Løbskalender	23
Træningsløb	24

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
650	13/10 Det Store DM Nummer Divisionsfinale Midgårdsormen	oktober
651	8/12	december



Til Skagen - igen

Hen over sommeren har jeg fået forskellige medlemmer til at skrive om de forskellige sommerløb i ind- og udland, de har deltaget i. Sådan lidt »hvad har du lavet i din sommerferie?«

Overskriften hører egentlig til Henriette Rokkjærs besvarelse af opgaven. Sammen med familien var hun til Skawdysten, og det er ordet »igen«, der gør det specielt. For det er ikke den eneste besvarelse, jeg fik, med det lille ord tilføjet i titlen. Flemming Nørgaard var - igen, igen - til Arctic Midnight Orienteering i Ilulissat i Grønland.

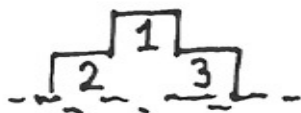
Har man fundet et godt løb, vender mange o-løbere ofte tilbage. For det primære er ikke altid selve løbet, men at have det hyggeligt. Bevares, baner og kort skal være i orden, men ellers er det væsentlige, at det er sommerferieløb.

Der skal også være plads til andet end o-løb, hvilket også skinner igennem i beretningerne - lige fra mad og drikke (øl) til turistudflugter.



For man skal jo huske, at det er bare for sjov...

/Kell.



Udtagelse til DM Stafet H/D 21

Årets hold til DM-stafet i H/D 21 udtages primært på baggrund af:

14/8 - 1. Divisionsmatch i Fussingø

27/8 - DM-mellem i Grønholt Hegn

Derudover vil der også blive kigget på JM-lang den 21/8 i Stensbæk ligesom der vil blive anvendt skøn ud fra årets øvrige løb.

Spørgsmål vedrørende udtagelsesløb kan rettes til René (rene@rokkjar.dk/61 31 6244)

/Eliteudvalget



Så er den gå igen!

Her efter sommerferien har vi kunnet konstatere et pænt dyk i mængden af klubbens SI-brikker. Kig dine gemmer igennem og få dem afleveret. Det er typisk brikker med serienumre 209xxx og 443xx.

De kan lægges anonymt på Silistria...

Invitation

Det vil glæde

St. Binderup OK

at se OK Pan til

Divisionsfinale

i

Vester Thorup Plantage

søndag den 9. oktober.

Klubben har lejet en hytte, Bulbjergshus, i nærheden i weekenden 7-9/10, så der bliver mulighed for at få lidt fortræning i relevant terræn dagen før finalen.

Der bliver mulighed for at ankomme fredag aften eller i løbet af lørdagen. Der vil være mulighed for at træne 1-2 gange i nærheden.

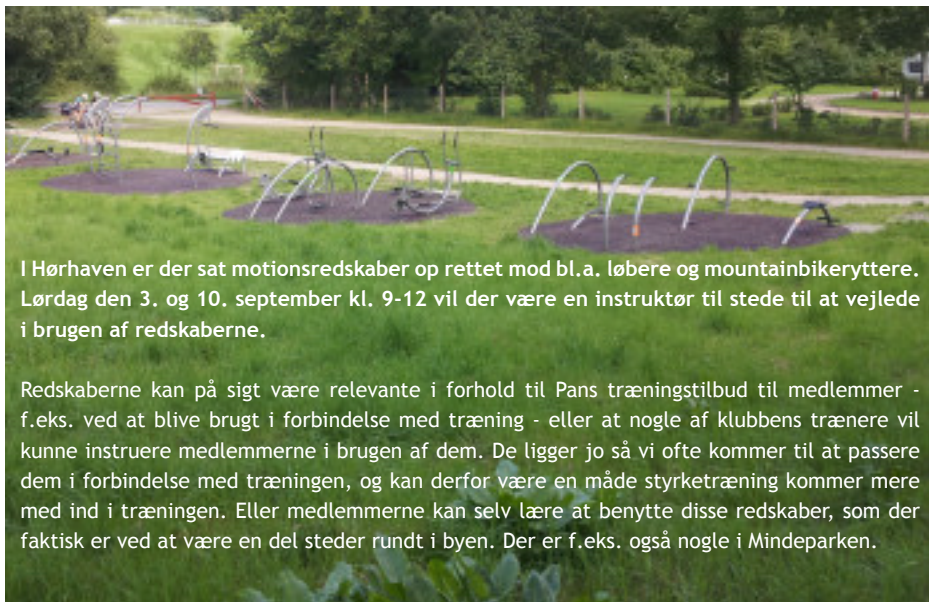
Prisen for hytte, mad (laver vi selv) og træning er 225 kr ved ankomst fredag og 125 kr ved ankomst lørdag.

Prisen for ungdomsløbere er 175 kr/100 kr.

Hertil kommer transport som man jo alligevel skulle fikse til Divisionsfinalen.

Tilmeld dig til turen på: nydalen.idrett.no/pmdb/?arrid=1863

Husk også at tilmelde dig til løbet via o-service.dk.



I Hørhaven er der sat motionsredskaber op rettet mod bl.a. løbere og mountainbikeryttere. Lørdag den 3. og 10. september kl. 9-12 vil der være en instruktør til stede til at vejlede i brugen af redskaberne.

Redskaberne kan på sigt være relevante i forhold til Pans træningstilbud til medlemmer - f.eks. ved at blive brugt i forbindelse med træning - eller at nogle af klubbens trænere vil kunne instruere medlemmerne i brugen af dem. De ligger jo så vi ofte kommer til at passere dem i forbindelse med træningen, og kan derfor være en måde styrketræning kommer mere med ind i træningen. Eller medlemmerne kan selv lære at benytte disse redskaber, som der faktisk er ved at være en del steder rundt i byen. Der er f.eks. også nogle i Mindeparken.



Kortholdere

Næste gang du tager din MTB ud af skuret, så læg lige mærke til om der sidder en kortholder med et stort Pan-klistermærke på styret. Klubben indkøbte for ca. 1½ år siden 8 kortholdere, for at nye og gamle i klubben kunne prøve at køre MTBO uden at gå ned på udstyret. Der er nu to tilbage!

Det er nogle lækre kortholdere, men de er kun til udlån i forbindelse med løb og ikke til permanent brug for enkelte af klubbens medlemmer! Kortholderne bedes finde tilbage til deres kasse, nederst i skab nr. to, ved siden af natlampe- og kortskabet, i den gamle stue på Silistria, så *alle* klubbens medlemmer kan få glæde af dem, og ikke bliver nødt til at gøre som Emma.



Lørdag den 5. nov. 2011 afholdes det årlige klubmesterskab i hemmeligt terræn efterfulgt af klubfest, som afholdes på mindre hemmeligt sted - nemlig Fortegården, ligesom sidste år.

Nærmere information om begge begivenheder følger snarest. Hold øje på klubbens hjemmeside.

Festlige hilsner

Arrangementsudvalget



Ved JFM Stafet i Frederikshåb stillede Pan med tre ægtepar fordelt i hhv. D60 og H65: Knud og Lillian Sørensen, Mona og Flemming Nørgaard, samt Per Jessen-Klixbüll og Else Hass.

Og de vandt alle sammen.



Syv medaljer!

Endnu en gang blev Danmark den mest vindende nation ved MTB-WOC. I alt 4 guld, 1 sølv og 2 bronze blev det til.

Af disse var nogle af klubbens medlemmer indblandet i alle 5 seniormedaljer: Rikke Kornvig fik guld på langdistancen og bronze på mellemdistancen. Bjarke Refslund fik sammen med Erik Skovgaard Knudsen (og Lasse Pedersen) guld på stafetten og endelig fik Erik også en sølv på langdistancen og bronze på stprints. Mere i næste nummer.



Grundtvigsvej 22 st. tv., 8260 Viby J
 Dalgas Avenue 10, 2, værf. 35, 8000 Århus C

m+4561773082
 m26702108

To nye trænere

Hvis du har været til klubtræning tirsdag eller torsdag i august/september vil du have opdaget, at der er kommet andre boller på suppen.

Mens det i foråret var mere reglen end undtagelsen, at der skulle laves feberredninger til tirsdagstræningen, så er der nu rene kvalitets-træninger.

Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen har overtaget trænerjtansen, og har allerede nu disket op med stafet-træning, o-intervaller og relevant mellemdistance-træning om tirsdagen og terræn-intervaller, distancetræning og trappeintervaller om torsdagen.

Der er mulighed for indtil flere baner hver tirsdag af varierende sværhedsgrad. Så der er ingen undskyldning for ikke at blive bedre til o-løb.

Sølv til Danmark!

Ikke siden Claus Bloch vandt en bronze på »hjemmebanen« i Mindeparken i 2006 har Danmark vundet medaljer ved VM.

Men i år lykkedes det overraskende Ida Bobach, der løber internationalt for Pan, med et sikkert løb uden de store fejl at hente en sølvmedaljer på mellemdistancen i det utroligt svære terræn i Lachat, Frankrig.

Maja Alm, der også løber internationalt for Pan, fik en podieplads som nr. 6, mens Signe Søes havde en dårlig dag. Til gengæld fik hun en flot syvende plads på en utroligt krævende langdistance - hvor bl.a. Minna Kauppi gav op før post 1!



Per Hjørrild

Tiomila 2011

Årets Tiomila afholdtes i Tullinge, med Tullinge flyveplads som arena.

Jeg og hovedparten af løberne havde afrejse torsdag. Der var dog en smule komplikationer på køreturen til Frederikshavn. Om der var relativt flere sløve juniorer i folderen vides ikke, men folderen kom senere fra Århus end de andre biler. Med kø pga. vejarbejde i Aalborgtunnelen blev der pludselig tvivl om det var muligt at nå færgen.

Kl. 20.00 var forventet færgeafgang, og da jeg klokken 19.57 havde telefonisk kontakt med færgepersonalet, var meldingen: "Vi sejler, når vi skal - I når det måske, og ellers også gør I ikke!".

Vi sejler, når vi skal - I når det måske, og ellers også gør I ikke!

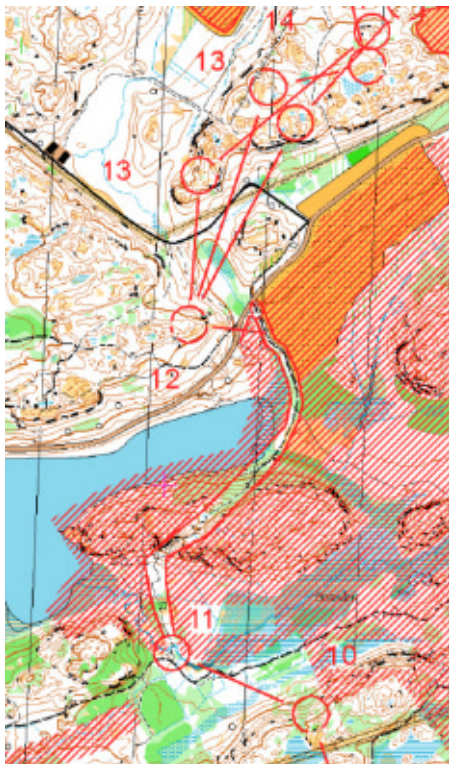
Da vi kørte igennem indcheckningen til færgen kunne man lige ane den sidste lastbil køre ombord på færgen. Sidste bil ombord, men vi nåede det! Speedometeret kan have sneget sig over 130 km/t på motorvejen efter vejarbejdet.

Jeg skrev en SMS til Tutzon og fortalte, at vi nåede færgen. Han kvitterede prompte med - "Godt. Vi kører sydøm!".

Godt. Vi kører sydøm!



Kom nuuuuu....



»Et terræn fyldt med forbudte områder«

Der blev gjort klar til Tiomila med træninger i relevant terræn inden det gik løs. Det blev lørdag og Tutzon Travels havde som sædvanlig fikset telte i forreste række. Første punkt på programmet var ungdomskävlen, inden dame- og herrestafetten skulle afvikles.

Ungdomsholdet, som har flere år i sig endnu i Ungdomskävlen, klarede sig flot igennem til en placering som nr. 234 og mon ikke de er sultne igen næste år?

Derefter startede damestafetten hvor OK Pan stillede til start med to hold. Førsteholdet løb en stabil stafet hvor slutresultatet endte med en absolut godkendt placering som nummer 52. Andetholdet, som hængte godt med i starten, manglede desværre en løber på holdet.

Og så blev det nat

Mens skumringen bredte sig kunne man mærke den velkendte summen der breder sig overalt, når der gøres klar til start på Tiomila. Klap på skulderen og dertil hørende "Lycka till" som stemmer i med lyden af o-sko imod den asfaltbelagte flyveplads.

Det forlyder at der var en mindre tyvstart, som kan opleves på YouTube [www.youtube.com/watch?v=J2ZP5srqBAw - red.].

For min egen del var Tiomila en udfordring, som bestod i at skulle tilbagelægge godt 16,3 km på sidsteturen. Men efter dårlig søvn og med en halvsidt følelse i benene startede jeg ud i et moderat tempo. Det viste sig senere at det blev en kamp for at gennemføre da min krop ikke virkede indstillet på hurtig fremdrift i terrænet.

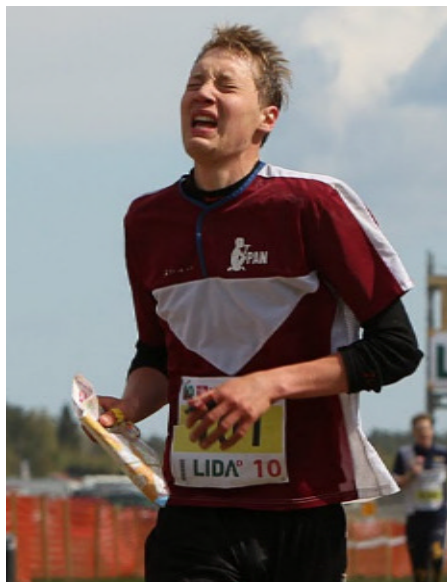
Det lykkedes næsten for førsteholdet at klare top 100, men vi måtte tage til takke med en placering som nummer 105, godt 3 timer efter vindende Kalevan Rasti.



Anne-Louise Gadsbølle på vej ud på 3. tur. (Foto: Torben Utzon).

På trods af et halvdårligt setup omkring skorskærme og speakning, og et terræn fyldt med forbudte områder der var til gæne for banelægningen, er Tiomila altid en fest og 2011 var ikke anderledes..

Vi er med igen næste år!



»Det viste sig senere at det blev en kamp for at gennemføre...«



Henriette Klostergaard Rokkjær

Til Skagen igen?

Sådan spurgte den glimrende redaktør på dette fornemme blad [sic - red.], da han så at hele fem D35 fra OK Pan var tilmeldt til årets Skawdyst. Vel og mærke fem D35 der alle få uger forinden havde deltaget i klubturen, også i Skagen.

Men egentlig er det jo ret enkelt. Der er lækre terræner, store is og altid godt vejr i Skagen, og når der så samtidigt er nogen, der vil ulejlige sig med at rekognoscere kort og lave gode baner, så er det et tilbud der er svært at takke nej til.

Efterhånden er dåseølene dog skiftet ud med baby mos.

I den lille familie Rokkjær er Skawdyst også lidt af en tradition, og det er den tilsyneladende også for mange andre. I hvert fald var det nogenlunde de samme deltagere, som det altid har været.

Efterhånden er dåseølene dog skiftet ud med baby mos og kuppelteltene skiftet ud med familietelte (eller sommerhuse). Sussi og Leo er også afløst af en tur på Jensens Bøfhus, så der mødtes vi fredag aften med familierne Skaug, Møller Nielsen og Kragh til indtagelse af ribben og is i rigelige mængder.

Det øs-pjask-regnvejr som vi havde kørt i hele vejen til Skagen var heldigvis blevet til solskin, for i Skagen er det jo altid godt vejr! Egentlig meget rart når vi i år havde valgt at det nye familietelt skulle i brug til sommerferieløbene.

Konkurrence - og logistik

Med fem OK Pan D35'ere var der lagt op til en gevaldigt dyst og alle var i konkurrencestemning

SKAGEN BRYGHUS

Velkommen til Skagen Bryghus
Fra Skagen Bryghus flyder den gode smag af velbrygget øl i bedste skagenatmosfære i den gamle maskinhal, hvor der forhen strømmede øl til alle slagboes står nu opført et flot tysk Kasper Schultz bryggeri, der hver dag efter alle bryggerkunstens regler skaber øl helt i særklasse - Skagen Bryg, der er lavet med varme, omsorg og sjæl.

DRACHMANN - Skagen Bryghus' førstefødt
Skagen Bryghus skabte i 2006 sin debutøl, hvilket skulle vise sig at være en særdeles vellykket fødsel. Det var den øl der vandt pluser kategorien ved Danmarks Mesterskaberne 2004 i håndbryg.

Beskrivelsen af Drachmann Pluser: 5,0 % alk.

»Det grinte vi lidt af, og så delte vi øllene til aftenens grillarrangement.«

- altså når lige den "lille" del med logistikken var løst. "Hvem løber først?" og "hvem kigger efter børnene?" og "hvor er børnene egentlig?" osv. Heldigvis er der indført fri start, så det løser nogle af udfordringerne for de mange børnefamilier.

Lørdag var det det rene postpluk på en spændende bane - for der er jo altid lækre terræner og gode baner i Skagen. Jeg har ikke løbet så meget på det seneste, så jeg gik en del af banen og forsøgte at løbe lidt en gang imellem også. Så da jeg kom i mål havde jeg følelsen af at have brugt rigtig lang tid - og det havde jeg vel egentlig også. Vinderen i D40 var næsten et kvarter hurtigere...

Men heldigvis havde alle de andre brugt lidt længere tid, så det var slet ikke så tosset. Det kom også lidt bag på arrangørerne at jeg havde vundet, så de 4 lækre specialøl der blev uddelt til alle vindere, blev overrakt til Anne Skaug, mens jeg var ved at finde mig selv.



Hmm, hvor skal vi nu hen? (Foto: Kjeld Arildsen, OK Vendelboerne).

Det grinte vi lidt af, og så delte vi øllene til aftenens grillarrangement hos den anden familien Rokkjær, der også var taget til Skagen med ungerne.

*Egentlig er det jo ret enkelt.
Der er lækre terræner, store is
og altid godt vejr.*

Inspireret af første dagens succes og ikke mindst de lækre øl, gav jeg den fuld gas på andendagen. Endnu en gang i solskin og på en spændende bane. Så får man jo helt lyst til at løbe noget mere af det der orienteringsløb.

Strategien lykkedes

Jeg havde aftalt med yngstemanden Emil, at han skulle sørge for at være sulten lige omkring første start, så jeg kunne nappe en amning og det dermed ikke var alt for påfaldende at jeg for anden dag i streg startede sidst og fik gavn af sporene i klitterne. Strategien lykkedes, og jeg kunne hente to store kasser med øl,

da arrangørerne nu havde opdaget fejlen fra første dag. Her er det selvfølgelig på sin plads med et stort tak til Tenna Nørgaard for at være tilmeldt i D21 og Nina Hoffmann for ikke at stille til start. Jeg skylder helt klart en kop øl til næste Skawdyst!

For i Skagen har de altid rigtige gode øl. Husk det. Og så ses vi nok i 2013 når Skive forhåbentligt igen arrangerer Skawdyst.

*Så får man jo helt lyst til at
løbe noget mere af det der
orienteringsløb.*



Henriette Klostergaard Rokkjær

Uslar 5-dages

Efter Skawdyst kørte vi hjem og pakkede lidt ud og ind, nappede et par timers søvn og kl. 04.00 satte vi kursen mod Uslar og et andet glimrende familiearrangement.

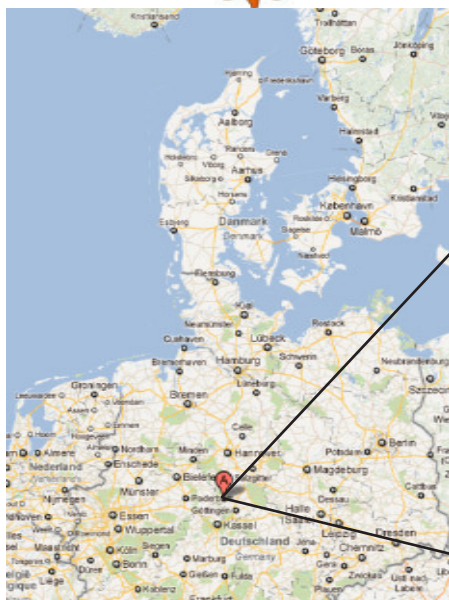
Det bliver noget med o-løb og telt og hvis trenden fortsætter, så sikkert også noget med øl.

Igen havde vi valgt teltløsningen. Lidt mere uheldigt, da vejret i Uslar aldrig er helt ligeså godt som i Skagen. Men det gik nu fint, og det var faktisk en ganske udmærket løsning, når stævne campingen også var stævneplads de 3 sidste dage, og der de to første dage kun var 900 m fra camping til stævneplads.

Den lokale hausfrau-junta stod for kagebuffet hver eftermiddag, så hvis kalorieregnskabet var i negativ, så var det ikke arrangørernes skyld.

Det var et udpræget hyggearrangement og de lokale i landsbyen stod for bemanding af både en pølsevogn og en ølvogn på pladsen, så der var aldrig langt til hverken bratwurst eller weissbier. Derudover stod den lokale hausfrau-junta for kagebuffet hver eftermiddag, så hvis kalorieregnskabet var i negativ, så var det ikke arrangørernes skyld.

Det var kun René, der var tilmeldt, da jeg ikke selv var sikker på at kunne løbe efter også at have deltaget i Skawdyst. Heldigvis havde tyskerne et formidabelt koncept, hvor man på dagen kunne tilmelde sig sin egen klasse til præcis samme pris som hvis man var tilmeldt i forvejen.



Så for kun 11 euro pr. dag, kunne jeg kaste mig ud på D21AK banen og kunne endda vælge mellem en vakantplads midt i feltet eller samme starttid hver dag, efter alle andre havde været i skoven. Det mindede lidt om fri start og helt perfekt i forhold til børnepassning.

Men som en af arrangørerne sagde: "Vi skal bare have så mange i skoven som muligt, så det passer bedst for alle". Den helt rette filosofi for et lille hyggeligt sommerferieløb også selvom de tilsyneladende kun var en 8-10 personer til at arrangere.

Bakkerne regerer

Der er nogle gode bakker omkring Uslar og det fik vi at føle på banerne. Første dag lå alle højdemeter dog på vej til starten, og så kom der ellers dag for dag flere og flere højdemeter på banen. I takt med at stigningen blev større og større, trillede jeg - sjovt nok - også længere og længere ned af resultatlisten.

Men alligevel bliver man jo grebet af stemningen, da vi endte ganske tæt inden



jagtstarten. Jeg startede kun 30 sek. efter en af de lokale. Og lad mig straks sige at mama-effekt var der ikke meget af. Til gengæld var der en del mutti-effekt, med tykke numse der arbejder lidt for godt sammen med tyngdekraften i alle bakkerne.

Så vi gik pustende og prustende om kap, men det var nu ganske sjovt alligevel og vi kom i mål med under et minut imellem os, efter at jeg ellers havde fået hende sat. Men så lavede jeg et hovedet-under-armen-bom til næstsidste posten.

I takt med at stigningen blev større og større, trillede jeg - sjovt nok - også længere og længere ned af resultatlisten.

René gjorde det ikke overraskende noget bedre. Arrangørerne var da også vældigt begejstrede over at han kom og gav deres landsholdsløbere lidt kamp. De havde ikke lige fået med sig at det er en del år siden han lagde satsningen på hylden, men det betød nu ikke at han ikke fik

dem sat på plads.

René måtte dog udgå efter et ærgerligt styrt på tredjedagen og overgik derefter til børnepasning på fuld tid.

Mattias gennemførte også alle fem dage på børnebanen. Det kan tilskrives to ting: mormors uendelige tålmodighed og så de meget fine præmier.

Så kom højdepunktet for Mattias: 3 dage med frit valg af biler! Det var jo en fest.

Det lignede at klubbens unger havde doneret godt, men brugt legetøj. Første dag var der en kæmpe kasse med bamser, man kunne vælge fra, og så kom højdepunktet for Mattias: 3 dage med frit valg af biler! Det var jo en fest. Selvom der blev lidt trangt i soveposen, når der også skal være plads til en tiger, en politibil, en lastbil og en ambulance... altså foruden den sædvanlige sovebamse.

Det var en rigtig god idé og ideen er hermed sendt videre til kommende børnebane arrangører.

Kun hvert fjerde år

Det eneste minus ved arrangementet er, at det kun arrangeres hvert fjerde år. Pga. WMOC i Harzen næste år havde de fremrykket arrangementet med et år, så næste gang er først i 2016. Lidt ærgerligt når det nu var et godt arrangement, med gode baner og kun 5-6 timers kørsel fra Danmark.

Og så har de glimrende øl dernede. Dem fik vi for øvrigt en del af, for vi var på tur med både forældre og svigerforældre. Først bruger de en masse år på at fortælle at vi nok ikke bør drikke helt så mange øl til Skawdyst og når vi så endelig lytter, så hopper de i den anden grøft og begynder at servere øl, så snart vi ser ud til at ville sætte os ned og slappe af.

Nu er vi hjemme igen, men snakken om hvad der skal ske næste sommer er allerede så småt i gang. Men en ting er sikkert. Det bliver noget med o-løb og telt og hvis trenden fortsætter, så sikkert også noget med øl.

Først bruger de en masse år på at fortælle at vi nok ikke bør drikke helt så mange øl til Skawdyst og når vi så endelig lytter, så hopper de i den anden grøft og begynder at servere øl, så snart vi ser ud til at ville sætte os ned og slappe af.





Flemming Nørgaard

Igen, igen

- startede sommerens o-løb med en tur til Grønland hvor jeg igennem mange år har været en fast del af arrangementet Arctic Midnight Orienteering i Ilulissat. Et »job«, som jeg hvert år ser frem til.

Arctic Midnight Orienteering indledes med et pointløb for at give deltagerne mulighed for at gøre sig bekendt med terrænet, som er fuldstændig åbent og med en specialsignatur som næppe findes andre steder: "område med slædehunde". Der findes nemlig mere end 4000 slædehunde - næsten lige så mange som indbyggertallet. De bor i udkanten af byen over så tilpads store arealer at det motiverer et eget symbol.

Et langt og krævende løb midt på natten i midnatssolens skær.

Dag to afvikles de uofficielle grønlandske mesterskaber og endelig til sidst løbes løbet som har givet arrangementet navn - et langt og krævende løb midt på natten i midnatssolens skær.

Der er kortlagt 48 km² superflot orienteringsterræn. Det er helt åbent og



14 dage før løbet...

letløbt med et meget varieret kurvebillede med højdeforskelle op til 400 meter. Årets midnatsløb var i år henlagt til den nord-østlige del af kortet med mål som sædvanlig ved sportshallen i Ilulissat, hvor deltagerne kunne glæde sig over en flot modtagelse af det grønlandske publikum og gratis varm suppe og anden god grønlandsk mad.

Hele arrangementet afsluttes med en fest og grønlandsk buffet. Mange orienterere har oplevet at få hval, sæl, rensdyr, muskusokse og isbjørn ved samme lejlighed.

Orienteringsklubben i Ilulissat har 190 medlemmer og arrangerer hver mandag sommeren igennem træningsløb med mellem 60 og 90 deltagere. Godt gået af en klub i en by med 4500 indbyggere - samme størrelse som f.eks. Mårslet.

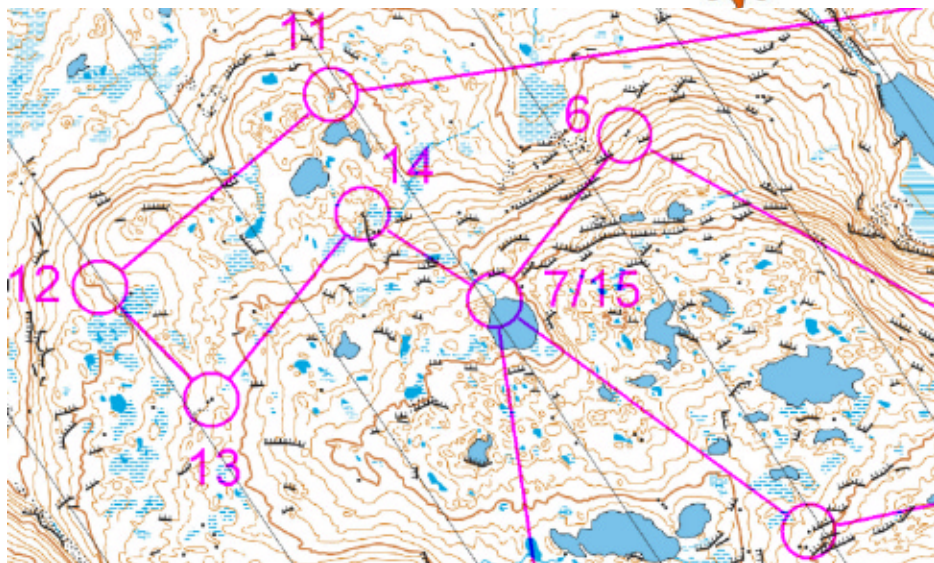
Flere Pan-løbere har gennem årene været til løbene i Ilulissat og i år deltog fire, som ifølge eget udsagn, fik en fantastisk orienterings- og naturmæssig oplevelse. At se områdets kæmpemæssige isfjelde i de mange forskellige lyssetninger glemmes sent.

Nuuk

Der er nu også startet en klub i Nuuk, hovedstaden i Grønland, og i år arrangerede klubben sit første internationale løb "Nuuk



En uge før løbet...



48 km² terræn uden et træ - eller en lavning. Og med næsten 40 graders misvisning på kompasset.

Orienteringsfestival". Det var en del af samarbejdet med IOG og Orienteringsklubben Hekla på Island om at arrangere Nordatlantiske Mesterskaber.

Enten er det for stejlt eller bebygget. Men med båd kan man dog hurtigt nå velegnede terræner.

Kortet var grundkortet fra Asiaq (Grønlandske kortinstitut) rekognosceret og omarbejdet til brug for orienteringsløb. Arrangement og baner

var gode, når man tager i betragtning at klubben er nystartet og har få medlemmer. Det skyldes ikke mindst et par meget entusiastiske danske medlemmer, Christian Wennecke og Henrik Bjørn Hansen, som gjorde og gør et stort arbejde for klubben.

Nuuk vil på længere sigt nok lide under at der ikke er så meget terræn, der er egnet til orienteringsløb, som i Ilulissat. Enten er det for stejlt eller bebygget. Men med båd kan man dog hurtigt nå velegnede terræner.

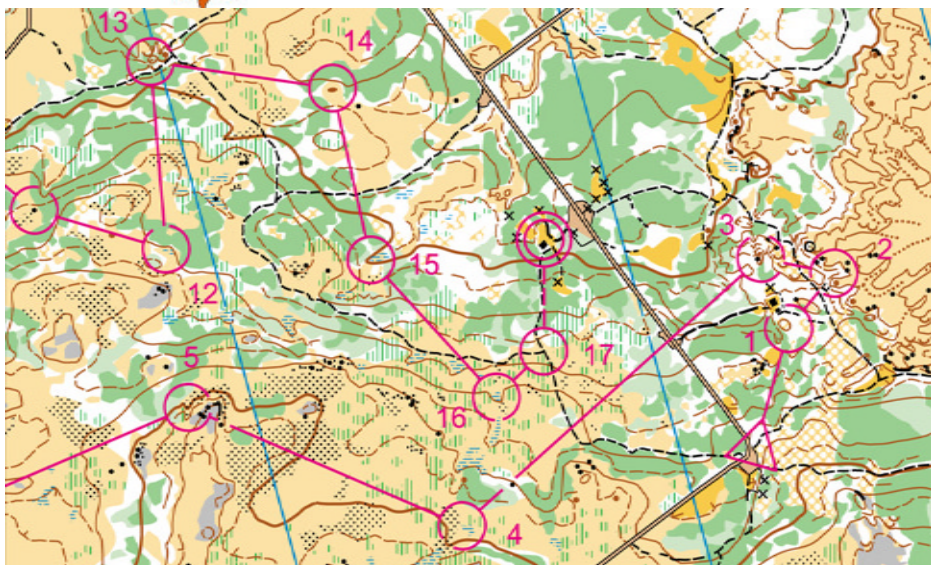
Reykjavik

Island har i flere år været målet for o-rejsearrangørerne, og der findes efterhånden en del kort omkring Reykjavik. Der er nu en velfungerende klub, Rathlaupsfélagið Hekla, som de seneste år har arrangeret stævnet ICE-O. Også her med dansk ekspertise, idet Christian Peter MacLassen er bosat i Reykjavik.

ICE-O er et tredages løb med sprint, mellemdistance og langdistance. Jeg rejste på rundturen sammen med Torben Rasmussen,



Frank og Vibeke ved madstationen på AMO.



Lavafelter og birkekrat i Heiðmörk-området lige øst for Reykjavík.

OO, der havde tegnet sprintkort - indviet ved mandagstræningsløbene - i Ilulissat. Vi brugte begge nogle dage på at tegne kort i Nuuk og nåede ikke sprinten, der var det første løb på Island. Både langdistance og mellemdistance var henlagt til en stor nationalpark syd-øst for byen.

Terrænet er "lavamark", som det meste af Island, og er ujævn og udfordrende at løbe i. Hovedparten af de områder, vi løb i, var åbent eller halvåbent, men der var også en del fyrre- og birkeskov. Birkeskoven var ofte »kratagtig« (tegnet med undervegetation) og man fandt

hurtig ud af ikke at forville sig for dybt ind i buskadset. Detaljemæssig var det ganske interessant med mange stub og sten og et varieret kurvebillede. Et par spændende og gode løb.

Efterfølgende nåede vi også en hurtig »turistrunde« til Þingvellir, geyserne, Guldfoos og Den Blå Lagune.

Island er absolut en rejse værd - både på grund af orienteringsløbene og den meget specielle natur.



Typisk post ved ICE-O. SI-enheden kan i øvrigt være Pans, idet Hekla lejede nogle enheder herfra.



Med stolelift til start

Ikke mindre end 21 gange lifttransport skulle der til før Swiss Orienteering Week var overstået. Kabinelift, stolelift og regulær svævebane var nemlig hovedtransportmidlerne til at fragte deltagerne til stævnepladser og startsteder i alpeterrænet ovenfor Flims og Laax.

Og ja, også her var det »igen«. Til WOC 2003 var det ene af publikumsløbene henlagt til La Mutta - dette års første etape. Selv stævnepladsen var den samme. Men vi starter lige lidt højere oppe...

Klipper og sne

Vi befinder os i 2600 m højde ved foden af Vorab-gletsjeren. Normalt står liften herop stille om sommeren - i hvert fald siden sommerski blev opgivet heroppe, da gletsjeren havde trukket sig for meget tilbage. Men i dag har den fragtet 3500 løbere op til et terræn præget af klipper, grus, sne og et par enkelte græstotter. Det ligner næsten Grønland, og korttegnerne har fundet det nødvendigt med en håndfuld specialsignaturer. De virker godt nok, men der er lidt overdrevet.

*Afsted ud forbi startpunktet
- og direkte ind i noget af
det sværeste terræn, jeg har
prøvet*

Af en eller anden grund skal jeg kun løbe godt 3½ km. Jeg har meldt mig til i H21AK, for H40 så lige giftig nok ud i indbydelsen. Desværre viste der sig at være stor forskel på banelængderne i indbydelsen og i virkeligheden, så jeg skal løbe langt kortere end jeg havde troet. Taktikken er nøjagtig kompaskurs og sigt mod noget i det fjerne. Tæl skridt og læs ind, når afstanden er nået. Det er blot ikke så nemt at tælle skridt





Etape 3 - Vorab gletsjer.

på klipper og sten, og alt kan passe, når man forsøger at læse sig ind. Så selv om det lykkes for det meste, så sniger kilometertiden sig op på et pænt højt lege.

Græs og kokasser

Men det er ingenting mod andendagens kilometertid. Der var det ment som en regulær langdistance med masser af højdemeter. Terrænet var højalpint med græs, kurver, kokasser og køer. På papiret nemt, men de tætliggende kurver gjorde, at orienteringen ofte var meget lokal på trods af frit sigt. De betød også, at en enkelt fejl nemt kunne få en til at være 100 m for langt oppe - eller nede. Det lykkedes mig en enkelt gang, så de 450 m stigning, banen havde slog ikke helt til.

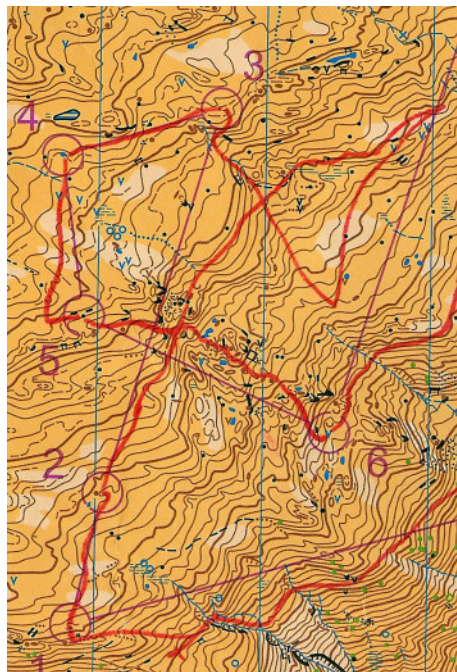
Det blev derfor til en ny personlige rekord i ringe kilometertid. Den gamle rekord havde

ellers levet i 28 år siden en rigtig dårlig tur i brændenældehelvedet Græsholmene Skov ved Svendborg. 15,7 min/km blev det sørgelige resultat.

Sten og høje

Førstedagen i La Mutta var som udgangspunkt mere »normalt« kontinentalt, og denne gang med træer. Og så alligevel. For ca. 10.000 år siden væltede 10km³ af bjergene ovenfor Flims og Laax ned over Rhindalen i Europas største »bjergstyrt«. Dalen blev derfor begravet i et virvar af sten og klipper, hvilket den dag i dag sætter sit præg på terrænet. Det er visse steder umådelig detaljeret med masser af store sten, klippeskrænter, små og store høje og ditto lavninger. Alt sammen i et stort rod.

Det blev til en ny personlige rekord i ringe kilometertid.



Etape 2 - Crap Sogn Gion. Post 3 kostede dyrt...



Etape 1 - La Mutta. Fra start lige ud i det her...

Selv det at komme til start var lidt rodet for mig. Der var gratis shuttle-bus fra Flims til stævnecenteret i Laax, hvor også stævnepladsen var placeret. Så jeg stod ved stoppestedet og ventede på bussen. Den kom og var stopfyldt med o-løbere - der alle stod af! Det viste sig, at der også var shuttlebus til start - den selvsamme bus og det selvsamme stoppested.

Men til stævnepladsen og tilbage til start kom jeg, og afsted ud forbi startpunktet - og direkte ind i noget af det sværeste terræn, jeg har prøvet. Det var forstørret i 1:5.000 for at man kunne læse det, og selv Helena Jansson, der vandt D21E, sagde bagefter at »I didn't understand anything«. Charlotte Thrane - der blev nr. 3 i D45 - udtalte, at »30 m efter startpunktet vidste jeg ikke, hvor jeg var«.

Det er blot ikke så nemt at tælle skridt på klipper og sten, og alt kan passe, når man forsøger at læse sig ind.

Men med tungen lige i munden fik jeg da hevet de 6 poster i området hjem uden de store fejl. Resten af banen var stort set transport tilbage

til stævnepladsen - hvor jeg så kunne tage bussen tilbage til start for at komme hjem...

Variationer over temaer

Efter de første tre dage var der en enkelt hviledag. Den blev brugt på lidt udflugt til bl.a. verdens længste rutsjebane, Rodelbahn Pradaschier. Man tager en stolelift(!) op til toppen og kører tre kilometer ned på en slæde, hvor man selv styrer farten - www.pradaschier.ch.

Lidt roligere var der ved Via Mala - en smal kløft, hvor Rhinen løber nede i, eller næsten under, for visse steder er den kun få meter bred.

Andre tog på MTB-kørsel i området. Konceptet er simpelt: Man tager en mountainbike med op i liften (så nu skal man også have liftkort om sommeren) og kører ned. Beskyttelsesudstyr er nødvendigt!

Mens de tre første dage gav et indtryk af tre vidt forskellige terræn-typer, var de tre sidste dage stort set variationer over og kombinationer af disse tre typer. Kilometertiderne blev generelt da også bedre sidst på ugen.



I La Mutta ligger også Chaumasee - en smuk bjergsø, hvortil der ikke løber noget vand! Man ved faktisk ikke, hvor vandet til den kommer fra, men vandstanden er begyndt at falde efter at man borede en omfartstunnel under Flims.

OK Pans største rekrutteringsprojekt

Siden Ebbe skrev omkring projektet i marts måned, er der sket meget. For det første, er der blevet ansat en projekt koordinator, Line Lyndgård. Line er netop flyttet tilbage til Århus og er blevet medlem af OK Pan. Hun er ansat pr. 1. august og arbejder allerede nu på højtryk for at blive klar til vores store kickoff event, der vil finde sted i oktober.

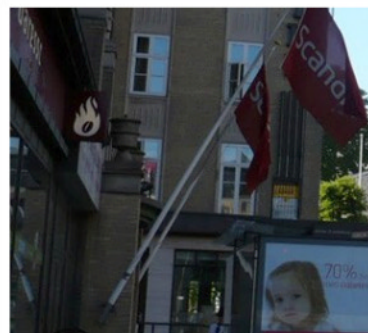
I løbet af oktober måned vil vi få brug for jeres hjælp til at sprede budskabet omkring eventet og projektet. Dette vil primært blive igennem uddeling af brochurer, som netop nu er under udarbejdelse. Derudover vil vi selvfølgelig få brug for jeres hjælp til selve eventet, men mere om det, når vi kommer tættere på.

Tematurerne for projektet er nu blevet fastlagt og de fem temature er: Vikingetiden, Besættelsestiden, Markante Bygninger, Kærlighedsruten samt Kunst og Symboler. Desuden vil der også blive reklameret for vores find-vej projekt. En uddybning af disse temature kan findes på projektets hjemmeside www.kend-aarhus.dk. Hjemmesiden er stadig under udarbejdelse, men den begynder at tage form.

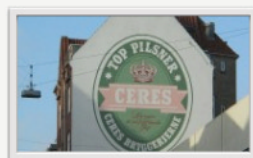
Vi er også ved at lægge en sidste hånd på kortet, som skal anvendes og få redigeret teksterne og tilpasset billederne til de enkelte temature.

Der er stadig meget arbejde, inden vi er klar til kickoff-eventet, men projektet er begyndt at tage form. Kommentar er altid velkommen og i kan altid tage fat i Line til klubtræningerne eller via line@kend-aarhus.dk.

Vi forsøger at holde jer opdateret omkring projektet via [kend-aarhus's](http://kend-aarhus.dk) hjemmeside og



Velkommen til din nye vejviser i Aarhus...



1. TEMATUR

Denne tur handler om "Kunst – symboler – gavlmalier"



2. TEMATUR

Denne tur handler Aarhus"

OK Pans hjemmeside. Har I spørgsmål eller lignede, så tag endelig kontakt til Line.

Vi glæder os til at præsentere det endelige projekt for jer og se jer til kickoff-eventet!



Træningskalender

1/9 Flade terrærintervaller.

5 runder a 4 min. med 1.30 min. pause.
Sted: Silistria kl. 18 omklædt. Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

6/9 Tomandsstafet.

Hvert hold har 2 kort med hver sin bane. Begge løbere starter samtidigt og sætter deres 1 post ud. Hvorefter de løber til start og bytter kort. Derefter løber de til makkerens 1 post og flytter den til post 2, løber tilbage til start og bytter kort igen. Sådan forsætter man indtil man har besøgt alle posterne. Man løber med en makker på ca. samme niveau. Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær. Sted: Silistria kl. 18 omklædt. Ansvarlig: Palle Korsbæk.

8/9 Distance træning i fladt terræn.

Ca. 15-20 min. opvarmning. 30 min. løb på 3 sløjfer a 5 min. Ca. 15-20 min. afjog.
Sted: Silistria kl. 18 omklædt. Ansvarlig: Palle Korsbæk

13/9 Korridor løb.

Kurvetræning, hvor man løber strækket inden for den korridor, der er tilbage på kortet. Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær. Sted: Silistria kl. 18 omklædt. Ansvarlig: Bjarne Knudsen

15/9 Terrærintervaller rundt om Sneglen.

6 runder a 4 min. med 1:30 min. pause.
Sted: Silistria kl. 18 omklædt. Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

20/9 Kurvetræning.

En almindelig o-bane, hvor det midterste af strækket er fjernet. Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær. Sted: Silistria kl. 18 omklædt. Ansvarlig: Palle Korsbæk.

22/9 Djurhuus terræntest.

Kuperet rute i terræn rundt om Silistria. 3-4 runder á ca. 7-10 min. Der løbes med SportIdent. Sted: Silistria kl. 18 omklædt. Ansvarlig: Palle Korsbæk.

27/9 Kurvetræning.

Kort o-bane hvor man selv tegner de vigtigste kurve detaljer over på en blank o-bane. Efterfulgt af et linjeløb på kurvekort. Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær. Sted: Silistria kl. 18 omklædt. Ansvarlig: Bjarne Knudsen

29/9 Bakkeintervaller.

8 x 3 min. med 1:30 min. pause. Sted: Silistria kl. 18 omklædt. Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

4/10 Kurve-eksamen.

Almindelig o-bane på kurvekort. Der løbes med SportIdent. Baner: Svær, Kort/svær og Let/Mellemsvær. Sted: Silistria kl. 18 omklædt. Ansvarlig: Henrik Markvardsen



... samarbejder med OK Pan!

Løbskalender

Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
4/9	B	Fløjstrup	OK Pan Århus	2. divisionsmatch	28/8
7/9	C	Rold Skov - Skørpinglund	Rold Skov OK	NJM Nat 1	2/9
10/9	A	Vrøgum Øst	OK West	DM Stafet	26/8
11/9	A	Gyttegård	OK GORM	DM Lang, WRE	26/8
14/9	C	Hanehøj	Mariager Fjord OK	NJM Nat 2	9/9
18/9	B	Bulbjerg	Aalborg OK	3. og 4. divisionsmatch	9/9
21/9	C	Vester Aslund	Aalborg OK	NJM Nat 3	16/9
25/9	B	Tved Plantage	Nordvest OK	B-løb	16/9
1/10	C	Silkeborgskovene	Silkeborg OK	SOK-Rogaining	23/9
2/10	B	Stagsrode	Horsens OK	Div. op/ned 2/3 og 3/4	23/9
5/10	C	Skive plantage syd	Skive AMOK	Natteravnen 1	
9/10	B	Vester Thorup	St. Binderup OK	Divisionsfinale	
12/10	C	Broddingbjerg	Viborg OK	Natteravnen 2	
15/10	C	Natsprint - Skørping	Rold Skov OK	Rebild Adventure	7/10
16/10	C	Classic - Rold Vælderskov	Rold Skov OK	Rebild Adventure	7/10
19/10	C	Donsø Sande	Karup OK	Natteravnen 3	
23/10	C	Silkeborg Nordskov	Silkeborg OK	Løvfaldsløbet	14/10
26/10	C	-	Vestjysk OK	Natteravnen 4	
30/10	C	Tversted Klitplantage	OK Vendelboerne	Nordjysk Mesterskab	26/10

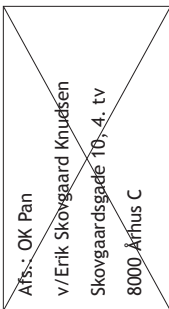
Yderligere oplysninger om løbene kan findes i o-service eller på de enkelte løbs hjemmeside, der kan findes via terminslisten på DOFs hjemmeside (www.do-f.dk). Der er i listen her kun medtaget et udvalg af de løb, der findes på terminslisten.

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 (kræver login, der kan fås hos løbstilmelderen). Alternativt kan man også tilmelde sig til sekretæren:

Erik Skovgaard Knudsen, Skovgaardsgade 10, 4. tv 8000 Århus C, tlf. (+45) 22 42 36 26,
email: pan@orientering.dk

Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Mødested	Bemærk
7/9	Storskoven	Århus 1900	Ørnereden [23]	
17/9	Hasle Bakker	Århus 1900	?	
24/9	Fløjstrup	?	P-plads syd i skoven [6]	
1/10	Marselisborg Nord	Jakob Holm, Kristian Bigum	Stadion [M2]	
15/10	Himmerig/Bærmose	Århus 1900	?	
29/10	Risskov	?	Vandrerhjemmet [13]	

[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