



Pan-Posten

Nr. 655 - August 2012

Pans-Pigernes vej til succes ved Venla

Læs beretningen og se billeder og kortudsnit
fra vores seje piger!

Se side 6



Foto: Ben Roberts



Medlemsblad for Orienteringsklubben Pan, Århus.

Medlem af Dansk Orienterings-Forbund
under Dansk Idræts-Forbund



Orienteringsklubben Pan

Klubhus	Silistria, Ørneredevej, 8270 Højbjerg	8627 0831
Postgiro	3627 109-8527	
Hjemmeside	http://www.okpan.dk/	
Kontingent 2006	Familie 1.360,00	
	Senior 735,00 (indtil 25 år, dog 615,00)	
	Junior 325,00	
	Abonnent 270,00	

Sekretariat	Asbjørn Mathiasen, 5155 9377
(ind- og udmelding)	Jens Baggesensvej 118, st. th, 8200 Aarhus N pan@orientering.dk , as.ma@live.dk

Bestyrelse		
Formand	Ebbe Nielsen, Hamphøjvej 12, 8270 Højbjerg ebbe@loberen.dk 2835 1948	8627 1383
Kasserer	Hans Vendelbjerg, Søsterhøjvej 8, 8270 Højbjerg vendelbjerg@mail.tele.dk	8627 2289
Øvrige medlemmer	Kent Lodberg, klc@dadlnet.dk	8627 9229
	Lone Secher Andersen, losa@aaabc.dk	8672 5251
	Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 6687
Suppleanter	Zenia Hejlskov Mogensen, Per Hjerrild	

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	Zenia Hejlskov Mogensen, Brammersgade 39, 2-4, 8000 Aarhus C	2235 0816
Redaktion	zenia_hm@yahoo.dk Kell Sønnichsen, kell@soenniksen.dk	2165 66

Trænere		
Klubtrænere	Palle Korsbæk, palle_korsbaek@hotmail.com Bjarne Skovgaard Knudsen, bjarne_sk@hotmail.com	6177 3082 2670 2108
Ungdomstrænere	Emma Klingenberg, emmacklingenberg@gmail.com Rasmus L. Henriksen, rasmuslhenriksen@hotmail.com	2967 5962 2175 1133

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@detfikersig.dk	8615 8014
-----------	--	-----------

Indhold

Pænt Goddag	3
Klubnoter	4
Venla	6
Verdens største	10
Solskin, klitter og gode baner	16
Mit VM	17
WMOC 2012	20
På med baretten	23
Træningskalender	26
Løbskalenderen	27
Træningsløb	28

Udgivelsesplan

Nr	Deadline	Udkommer
656	27/9	oktober
657	29/11	december

Pænt Goddag

Som Kell meldte ud i sidste nummer, stopper han som ansvarlig for Pan-Posten, og har overdraget den til mig.

Jeg hedder Zenia Mogensen, og flyttede til Aarhus for 2 år siden, hvor jeg startede på medicin på Århus Universitet. Jeg har tidligere løbet på både junior- og senior-landsholdet, men kørte død i elitesatsningen og er nu såkaldt 'hyggeløber' samtidig med at jeg er suppleant i bestyrelsen.

Jeg har altid, ligesom så mange andre, beundret Pan-Postens høje kvalitet, og håber, at kunne leve op til de høje forventninger, som folk har, når de åbner bladet. Jeg vil dog minde jer alle om, at klubbladet er en fælles opgave, som vi alle i større eller mindre grad bidrager til. Det er jeres oplevelser, beretninger og vise ord, der bliver trykt. Som Kell skrev i forrige blad har over 100 medlemmer skrevet til Pan Posten i hans redaktørtid, og jeg håber på fortsat god opbakning fra jer alle.

PAN er en klub med stor variation i såvel alder som niveau. Det er min ambition, at Pan-Posten sætter fingeren på pulsen og får samlet op på, hvad der sker i alle kroge af klubben. Dette sommernummer rummer bl.a. beretninger fra hyggeløber om O-ringen, veteraner om WMOC, army-girl om militærvm og eliteløber om vm.

Jeg tror på, vi alle kan lære af hinanden, og synes det er fedt, at vi kan dele vores oplevelser i Pan-Posten - Danmarks bedste klubblad!

Goddag!



Månedens klub i juni

For klubber med mere end 100 medlemmer blev OK Pan "Månedens klub" i DOFs vækstkonkurrence. Det blev opnået på baggrund af tilgang på 11 nye medlemmer.

Formanden peger på stort og massivt fokus på familier med børn som årsagen:

"Vi har gennem det seneste år arbejdet målrettet med børnetræning (5-9 år) og ungdomstræning (10-16 år). Vi har tilført en del ressourcer og haft ekstra mange trænere og hjælpere i gang til vores ungdomstræning. Dertil rekrutteret aktivt gennem de lokale skoler og SFO. Vi har lavet Find vej i skolen på to skoler og været aktive med godt besøgte Find vej i arrangementer. Det er vel nogenlunde det."



Stolt formand med diplom



Kortholdere - væk igen!

Hans Vendelbjerg har dykket ned i de gamle bilag for at sikre sig, at han huskede rigtigt: Klubben BURDE råde over 6 kortholdere til MTBO. Desværre er der ofte kun to på deres plads i skabet i den gamle stue. Det var lige så galt for et år siden.

Det burde være indlysende, at de kun kan lånes til brug ved enkelt-stævner og ikke til permanent hjemlån. Så se at få dem afleveret, så man ikke bliver nødt til at gøre som Emma!

Divisionsfinaletur 2012

D. 7. oktober i Folehaven på Sjælland skal guldet fra sidste års DM genvindes!



Glad formand med guldet ved sidste års divisionsfinale.
Foto: Torben Utzon

Da vi gerne ser så mange som muligt i de røde Pan-klæder denne dag, vil der som varslet igen i år arrangeres en klubtur i forbindelse med divisionsfinalen.

Nu er de sidste detaljer om turen faldet på plads, og tilmeldingen er åben!

Der er booket pladser på Roskilde Vandrehjem (primært 4-sengs-rum). Ankomst lørdag, hvor der er mulighed for at træne i en skov nær Roskilde. Lørdag aften er der aftensmad på vandrehjemmet, ligesom der er bestilt morgenmadsbuffet søndag inden finalen.

Prisen for mad og overnatning er små 200 kr for voksne og 100 kr for ungdomsløbere.

Transporten sørger man selv for, men der er mulighed for at køre med klubbens bus, ved at melde dette til Tut. Ungdomsløbere får tilskud til transportudgifterne.

Afgang med Molslinien Århus-Odden lørdag 10.00 anbefales. Hvis man er hurtigt ude kan man købe en lavprisbillet (pt. 299 kr)

Tilmelding:

Til Torben Utzon: tutzon@tutzon.dk hurtigst muligt og senest 16/9 (af hensyn til vandrerhjemmet)

Der er også mulighed for at tilmelde sig på hjemmesiden: www.okpan.dk

Dette er en perfekt måde at kombinere løbet søndag med en god og hyggelig tur til Sjælland i selskab med dine glade og søde klubkammerater.



Sidste års guld-hold!



© Rönöls

“ Det var helt fantastisk at løbe i mål med pigerne og i et badutspring krydse målstregen som nr. 3 i verdens største stafet!



Signe Klinting

Venla

Venla er den kvindelig stafet til Jukola, som er verdens største stafet, og finder sted i Finland. I år skulle slaget slås i en skov kun et stenkast fra Helsinki lufthavn.

Jeg selv skulle til min sidste eksamen fredagen inden stafetten og så derfor frem til Venla, da det udover at være en mega fed stafet at løbe, var et symbol på sommerferie!

Emma Klingenberg måtte desværre mandagen inden afgang til Finland lytte til kroppen og fornuften og tog beslutningen om ikke at løbe. Dette betød at Miri (som til Tiomila) måtte træde til som reserve på førsteholdet.

Størstedelen af pigerne fløj afsted fredag eftermiddag. I lufthavnen ankom vi til sommerparadis - sol, varme og blå himmel.

Fredag aften overnattede pigerne og trænerne på et lille, fint hotel, mens drengene fik lov til at nyde sommernatten i militærteltet på stævnepladsen.

Efter en dejlig nats søvn og fin morgenbuffet på hotellet drog vi ud til stævnepladsen, hvor Maja Alm sluttede sig til gruppen, og vi kunne tage en rundtur på stævnepladsen. Det var stegende hedt, og vi sørgede allesammen for at få drukket rigeligt med vand hele formiddagen. Ved en lille snak efter rundturen fik vi på førsteholdet afstemt forventningerne og blev enige om en målsætning, der hed top 10. Før Emma meldte fra, havde vores målsætning været top 6, hvilket vi selv syntes var ambitiøst men realistisk. Vi skruede lidt ned for målsætningen for ikke at sætte pres på Miri, som jo kun havde haft knap en uge til at vende sig til tanken om at løbe på førsteholdet og desuden for første gang skulle løbe i Finland.

Miri starter rigtig fornuftigt ud på førsteturen og kommer rundt med en større gruppe - præcis som en førstetur skal løbes. Miri kommer i mål og sender mig ud som nr. 20 knap 2 minutter efter de førende.

Jeg selv løb ikke mit bedste løb. Jeg var lidt ubeslutsom og uskarp undervejs på strækkene. Jeg kæmpede dog på hele vejen og vidste, at jeg havde to verdensklasseløbere efter mig, så stafetten var bestemt ikke afgjort endnu. Helt galt var det dog ikke, for i mål kunne jeg sende Ida ud som nr. 7 kun et minut efter de førende. Ida løb helt formidabelt og tog teten sammen med (ærkivalerne) Halden fra Norge. Maja blev således sendt ud samtidig med rutinerede Anne M. Hausken, med 15 sekunder ned til nr. 3 og hele 2.20 minutter ned til nr. 4. I mål stod Miri og jeg nu og bed negle og hoppede af spænding. Vi kunne følge fighten i

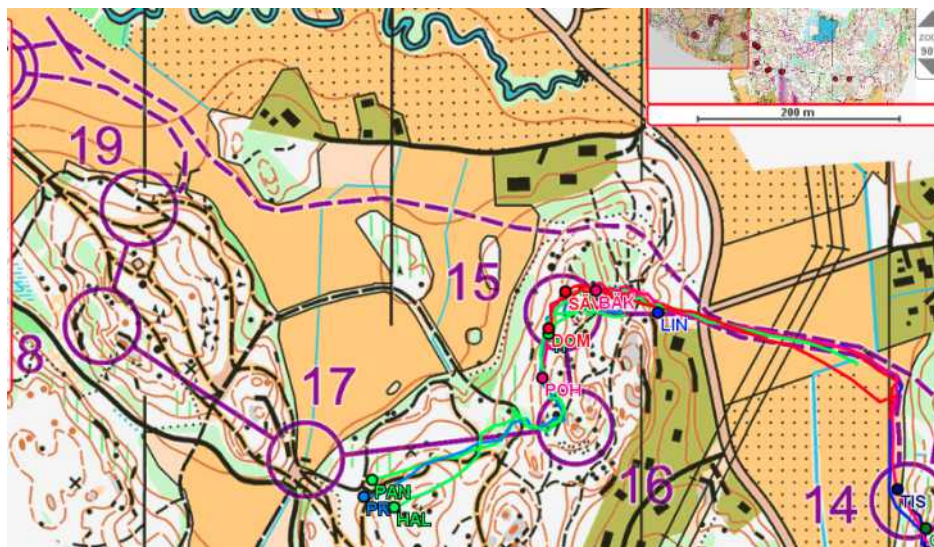
skoven på GPS. Spændingen ville ingen ende tage. Det endte dog med at Maja, af spænding og "overraskelse" over hvor godt vi lå med, mistede lidt fokus og lavede nogle mindre fejl, som kostede os teten. Hun løb dog en utrolig flot og sikker 3. plads i hus. Det var helt fantastisk at løbe i mål med



Ida Bobach og Mari Fasting (Halden) diskuterer om Maja eller Hausken løber sejren hjem (Foto: Ben Robert)



Maja taber teten ved nogle småfejl, men løber en fantastisk 3. plads hjem!



Ida på vej mod de sidste par poster efter et fantastisk løb, hvor hun løb Pan op i front

pigerne op igennem den store stævneplads og i et badutspring krydse målstregen som nr. 3 i verdens største stafet! Den lille smule skuffelse, som i hvertfald jeg nåede at føle, da vi tabte teten, forsvandt dog hurtigt, da

Maja kom ind og var meget tilfreds med sin præstation. Så kunne vi jo ikke have gjort det bedre, og en 3. plads var absolut også udover al forventning - især taget skadessituationen i betragtning.





Pigernes præstation gav stor opmærksomhed. Her giver Maja den gas som 'movie-star'.

Noget, som virkelig sætter prikken over i'et på sådan en præstation er, at vi gør det med et 100% dansk hold med en gennemsnitsalder på omkring de 20 år. Det er fedt at vise o-verdenen, at vi danskere også kan være med, hvor det er sjovt på de helt store stafetter!

15:59



Wo0: Best Danish team ever: Pan Århus in 3rd

Share

Også på World Of O var der stor opmærksomhed på det århusianske hold

(Zenias: Pans 2. hold med følgende seje piger: Stine Bagger Hagner, Ita Klingenberg, Mette Hjerrild og Josephine Dew Kristensen, sluttede på en fornem 97. plads)



...Find Holger (Miri og Stine)

© Rönns



Kell Sønnichsen

Verdens største!

Jeg har en hemmelighed, som jeg ikke har delt med ret mange. Men alle kigger underligt på mig, når jeg afslører den: Selv om jeg har løbet orienteringsløb i 35 år har jeg aldrig været til O-Ringen.

Ja, kig bare underligt. Det bliver sidste gang. For nu holder den ikke længere. I år skulle det være, da verdens største orienteringsløb kom så tæt på Danmark, at det var næsten umuligt at lade være. Sammen med ca. 30 andre fra klubben drog jeg til Halmstad, og når det nu skulle være, så var det med villatelt, o-camp und alles.

"Ok, hvor er så lige vores klubstander?"

I almindeligt overmod havde jeg tilbage i maj tilmeldt mig min normale klasse, H40. Ikke noget med kortdistance eller lignende. Det var dyrt nok, så der skulle være valuta for pengene. Det fik jeg også.

“ Reelt løb jeg alene - en spøjs oplevelse, når der er 20.000 andre i skoven!

På forhånd var jeg advaret om kø, kø, kø og atter kø. Trafik, busser, toiletter, poster, mål, bad - overalt ville der være kø. Helt naturligt, når op mod 20.000 mennesker skal det samme. Jeg blev skuffet. Dvs. det blev jeg egentlig ikke, men der var ikke så meget kø, som forventet. Trafikken kiksede dog



Alt er stort til O-Ringen...



flere gange, og nogle tog 1½ time om at køre de 30 km til første og anden etape, men der var "min" bil heldigere. Og kun på sidstedagen oplevede jeg kø i badet.

Generelt var der styr på sagerne - f.eks. på camping og med starttider blev klubmedlemmerne placeret tæt på hinanden. Og når man snakker camping kan man ikke komme uden om O-Ringen Torvet - et sted midt i camping-området, hvor der var resultater, madboder, præmie-overrækkelse, Radio O-Ringen og butikker med alt fra dameundertøj til el-cykler.

“ Jeg lånte en cykel og Uffes bane for at prøve lidt MTBO selv. Jeg har stadig en del at lære.



Camp Pan - eller i hvert fald den ældre del af den (undskyld, Signe og Rikke).

Heller ikke i skoven oplevede jeg kø. Og selv om der var mange løbere, så virkede det ikke overfyldt, bortset fra den sidste del af banen hver dag. Her kom man ind i områder, som alle skulle igennem, og det gav poster og løbere overalt, ikke mindst mod sidstepost, hvor man løb i noget, der mindede om starten på DHL stafet. Men det var nu ikke værre end jeg så tit har oplevet til Tiomila.

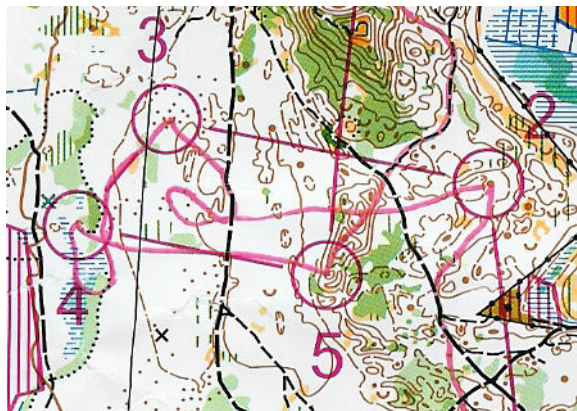
Baner og kort var der heller ikke noget at udsætte på. Begge dele var fortrinlige. Ok, der var lige en enkelt etape, hvor vi brugte et par timer i o-campen over fælles-grillen til at diskutere den overmåde brug af hjælpekurver.

Det ér stort det her!

Et sted, hvor man fik en virkelig fornemmelse



Den typiske Pan-klat på stævnepladsen.



Der var også tid til at fjolle lidt rundt i det såkaldt danskervenlige terræn på etape 3.

den anden løb samme bane som jeg selv. Så reelt set løb jeg alene - en spøjs oplevelse, når der er 20.000 andre i skoven!

Endelig hviledag - for nogle

Efter tre dage med hhv. en langdistance og to mellemdistan-

cer var der hviledag - i hvert fald for os almindelige fodtusser. Både MTBO-kørerne og eliten skulle nemlig i aktion. MTBO-konkurrencen løb over tre dage og var henlagt til sidst på eftermiddagen de to foregående dage (så man kunne nå at deltage

af, at det her var stort - rigtig stort - var når man skulle gå, og det skulle man meget. Afstanden til start var i gennemsnit omkring 2 kilometer - og det samme var afstanden fra parkering til stævnepladsen. Og parkeringsvagterne havde en sadistisk tendens til at sende os til den fjerneste afkrog af parkering. Når vi så ankom til stævnepladsen og skulle finde klubkammeraterne, var det som at lede efter en nål i en høstak. Vi havde klubbanneret med, men det havde alle andre også! Vores "Pan-klat" var heller ikke så stor, som den kunne have været, for af en eller anden grund valgte de yngre løbere, der ikke var med familien af sted, at holde sig for sig selv et andet sted.

“ Jeg kunne se stor-skærmsproduktionen på mobilen! Altså indtil den løb tør for strøm.

Med ikke mindre end 239 tilmeldte i min klasse var det et meget stort felt at konkurrere i. Men der kunne nu lige så godt blot have været 5, for jeg mødte ikke nogen på banen. Dvs. det gjorde jeg måske nok, men der var alligevel så mange andre løbere, at det var svært at afgøre, om den ene eller



Uffe Spanner på vej i mål.



Maja Alm ved elitesprinten i Halmstad C.

begge dele, hvis man syntes, at det var morsomt) samt en sprint om formiddagen på hviledagen. Ganske passende var det med jagtstart på O-Ringens torv, så man kunne spadsere lige ned og se på det.

“ Af sted kl. 6.30 - til en stævneplads, der lå blot 5 km fra o-camp.

Efter stævnet lånte jeg en cykel og Uffe

Spanners bane for at prøve det lidt selv. Jeg har stadig en del at lære, fandt jeg ud af...

Om eftermiddagen var der elitesprint i centrum af Halmstad, og med et torv fyldt med tilskuere, storskærm og Per Forsberg som speaker, var der action hele vejen igennem. Også flere steder i byen var der mange mennesker samlet ved posterne. Selv fandt jeg et dejligt, skyggefuldt sted på bymuren, hvor jeg kunne overskue vejvalg til



»Jeg er så glad for min cykel« Men hvor i alverden er den?



Tut på vej mod sidste post.

en 4-5 poster - mens jeg kunne se storskærmsproduktionen på mobilen! Altså indtil den løb tør for strøm.

Eitens præstationer

De danske eliteløbere klarede sig godt ved både sprinten - en tredjeplads til Søren Bobach og Maja Alm - de enkelte etaper - Maja Alm vandt f.eks. den iflg. Per Forsberg danskervenlige tredjedag i Villshäräd - og samlet - Søren Bobach en samlet tredjeplads, Maja Alm og Ida Bobach hhv. 4 og 5, og sejr til Marius Thrane Ødum og Thor Nørskov i hhv. H20E og H18E og en 4. plads til Miri Thrane Ødum i D18E.

Sidste halvdel

De sidste to dage var begge langdistancer på en typisk hallandsk ås med masser af ris i bunden og indslag af tunge moser. Med en starttid kl. 8.39 den ene dag og med de foregående dages trafik-kaos i tankerne var



Der var også hundeparkering...



Gode baner! Jeg er stadig i tvivl om, hvad der er det bedste på langstrækket 7-8.

RSMAKTEN

det af sted kl. 6.30 - til en stævneplads, der lå blot 5 km fra o-camp. Men vi blev ledt på en 30 km omvej til parkering og skulle derefter gå 2 km til stævnepladsen! Det var i den grad en fordel at have en cykel med, så man kunne nøjes med at cykle de 4-5 km samt parkere noget tættere på stævnepladsen. Det var der også rigtig mange, der havde.

Da støvet havde lagt sig på den femte og sidste dag, kunne jeg se mig selv slået med næsten en time af Kenneth Skaug. Ingen større fejl og katastrofale bom, men det går bare ikke hurtigere, når man ikke får trænet. Jo, jeg fik valuta for pengene.

- Utmärkande träd / distinctive tree
- ✕ Stor rotvälta / big rootstock
- ✕ Jordkällare / root cellar
- ✕ Koja etc. / cabin, etc.

Ska
Ekv

Grund
Foran F
Fältarb
(Christ
och Z
Godkä
Godkä
Tryck:
Banläg



“ Med en stævneplads på stranden var der rig mulighed for en gratis dukkert efter løbet.



Johan MacLassen

Solskin, klitter og gode baner

Solen skinnede mod alle forventninger på Læsø, hvor Viborg OK med stor ekspertise afholdte etapeløbet 'Læsø 3-dages'

Det hele startede onsdag aften, hvor vi til en forandring skulle løbe i øens centrale by Byrum. Det blev et hårdt løb, hvor der skulle løbes rigtig stærkt. Primært fordi store dele af banerne var relativt enkelte teknisk - men et par svære poster omkring byens skole og alderdomshjem, sikrede kvaliteten af aftenens løb. Deltagerene kunne efter løbet nyde vejret og stemningen på 1. etape af Læsø 3 dage.

Torsdag skulle der løbes et almindeligt O-løb i den nordlige ende af klitplantagen. Her havde banelæggeren gjort alt for at gøre banerne så udfordrende som muligt ved konstant at udfordre løberne teknisk - både med mange retningsskift, men også ved skift i terræntype. Igen havde arrangørerne, mod alle odds, sørget for et fantastisk vejr, og med en stævneplads på stranden var der rig mulighed for en gratis dukkert efter løbet, hvilket bestemt også blev udnyttet.

Med afslutningen på 2. etape blev den egentlige konkurrence også afgjort og her kunne OK Pan inkassere 3 vindere (Rene R.,

Henriette K. R. og Caroline A.) og yderligere 3 placeringer som nr. 2 (Sofie S. T., Mona N. og Rikke N.)

Torsdag aften blev alle vinderne fejret til den sædvanlige grillaften på Læsø campingplads. Med deltagelse af næsten alle 325 deltagere, var der godt gang i grillerne, og hyggen var i top. Arrangørerne havde allieret sig med et andet arrangement og fået adgang til et stort partytelt i tilfælde af den varslede regn. Den kom dog aldrig til alles store tilfredshed.

Revancematchen blev løbet fredag. Igen udfordrede banelæggeren løberne, og dette i ægte mellemdistancestil. Selvom banerne var en del længere end en alm. mellemdistance, så var sværhedsgraden under hele løbet i top. Vi kunne som løbere endnu engang nyde godt vejr, godt selskab og et stævne i topklasse. Resultaterne talte for sig selv med atter 3 Pan-sejre (Henriette K. R., Lillian S. og Sofie T. S.



Pans smukke farver i Læsøs smukke klitterræn
Foto: Viborg OK



Rasmus Djurhuus

Mit VM

Troede på succes, på trods af skade

I 2009 besluttede jeg, sammen med min personlige træner Bjarne Hoffman, at tænke lidt længere frem i tiden, end jeg hidtil havde gjort. Jeg besluttede sammen med Bjarne, at langdistancen til VM i 2012 (3 år senere) i Schweiz skulle være mit langsigtede mål. I foråret 2011 blev jeg skadet, og selvom jeg forsøgte alt, ville skaden ikke slippe sit tag i mit knæ. Jeg måtte kæmpe næsten et helt år med hård og ikke mindst kedelig alternativ træning. Det blev kort sagt ikke den bedste træningsvinter frem mod året, jeg havde ventet på. Jeg blev dog alligevel ved med at tro på, at jeg kunne få succes, hvis jeg blev ved at lave mine knæøvelser og fortsat kløede på med alternativ træning. Udover at jeg ikke følte, at min træning var optimal, havde jeg ikke chancen for at tage med landsholdet på forberedelsesture til Schweiz, da jeg ikke er i en af DOF's elitegrupper. Så snart min krop var ved at være fit for fight (i midten af april), tog jeg på egen hånd til Schweiz for at forberede mig. Jeg udnyttede mine kontakter i Schweiz, og boede hos Daniel Hubmann en uges tid. Vi



Rasmus på vej mod succes! Foto: Torben Utzon



Foto: Torben Utzon

trænede nogle gode, relevante træninger og snakkede en del om, hvordan man skulle angribe det schweiziske terræn. Jeg synes derfor, jeg havde gjort et godt stykke arbejde på trods af perioder med modgang.

Efter nogle velgennemførte iagttagelsesløb og World Cups i juni fik jeg beskeden om, at jeg fik muligheden for, at løbe den langdistance jeg havde set frem mod så længe.

“Jeg glædede mig til at blive nervøs

Nervøsitet - YES! Kom bare an

Kvalifikationen til langdistancefinalen krævede hurtige ben, og som altid i en VM-kvalifikation går det ikke an at lave fejl. Min taktik var klar: Gør det enkelt og ”stay out of trouble”, med andre ord gjaldt det om, at løbe udenom, når det var muligt og tage så sikre vejvalg som muligt og så fyre den af på langstrækkene.

Planen for, hvordan man har tænkt sig at gennemføre sit løb teknisk, betyder dog ikke så meget, hvis man bliver hamrende nervøs og derved ikke kan holde fokus. Jeg har tidligere kæmpet med min nervøsitet, men

til dette VM havde jeg besluttet mig for at prøve at gribe det lidt anderledes an. Jeg ville glæde mig til at blive nervøs i stedet for at frygte nervøsiteten. For hvorfor egentlig frygte kroppens måde at klare sig til at præstere godt? Det var meget lang tid siden, jeg havde løbet et løb, der virkelig betød noget, og derfor kom nervøsiteten snigende allerede aftenen inden, og der gik flere timer, inden jeg endelig faldt i søvn. Som løbet kom nærmere, kom nervøsiteten rullende, og da jeg stod i startboksen, og som en del af mine vanlige rutiner, kiggede ned på kompasset en sidste gang, rystede jeg af nervøsitet. Jeg tog en dyb indånding og sagde "yes!" til mig selv. Nu vidste jeg, at jeg var 100% klar til at levere varen.



Kortudsnit fra langdistancen, der foregik i typisk 'schweisisch Mittel-land' terræn

Jeg gennemførte min plan godt og trykkede på så snart, jeg havde muligheden for at lukke op for et højere tempo. Jeg tog de nødvendige stop undervejs og undgik store fejl. Jeg var tilfreds både teknisk og fysisk, og mit løb viste sig også at være nok til en sikker plads i finalen.



Stemningsbillede fra opløbet. Foto: Torben Utzon

Hvordan presser man sig selv til det yderste?

Min første finale til et VM: 'Yes!' Jeg har tidligere kvalificeret mig til finaler, men ikke til VM. Igen ligesom på kvalifikationen, glædede jeg mig til at nervøsiteten kom, og jeg var derfor ikke bange for at lægge pres på mig selv. Inden start sagde jeg flere gange til mig selv, at det var nu eller aldrig. Hvem ved, om jeg nogensinde får chancen igen?! Planen for løbet var at komme godt fra start og derefter blive ved at fighte og kæmpe hele vejen.

Starten gik, og jeg tog nogle lidt defensive vejvalg til at starte med og undgik fejl, og så snart der kom nogle lidt længere stræk, fik jeg læst frem og kunne sætte tempoet op og virkelig trykke på. Jeg fik allerede midt på

banen lyst til at udgå, da kræfterne var ved at slippe op, men jeg kæmpede hele vejen, som jeg aldrig har gjort før - præcis som jeg havde lovet mig selv. Jeg kan ikke huske, jeg tidligere har presset min krop så meget, som under dette løb, og det var det hele værd. Svaret på, hvordan man presser sig selv til det yderste er: "Man lægger hårdt fra land, sætter tempoet op undervejs og spurter til sidst".

 Jeg er glad for at OK PAN har støttet mig hele vejen.

Rasmus' store stjernepotentiale ses her på ligheden mellem ham og den nykronede verdensmester på langdistancen, Olav Lundanes fra Norge. Foto: Torben Utzon





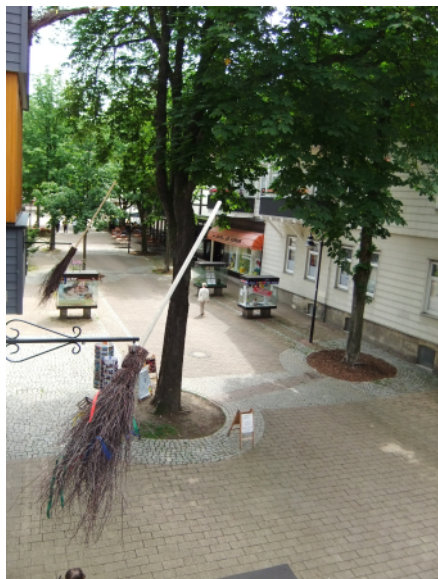
Bent Nielsen

WMOC 2012

Årets WMOC foregik i Harzen med deltagelse af knap 4000 løbere fra 43 forskellige lande. Danmark var repræsenteret med 261 deltagere, heriblandt 15 Pan'ere (så vidt jeg har kunnet tælle).

Til ikke-indviede er WMOC (World Masters Orienteering Championship) verdensmesterskab for oldboys og oldgirls (min. 35 år). Mesterskaberne består af en kvalifikation og en finale i sprint samt to kvalifikationer og en finale på langdistance - 5 løb på 7 dage. Der er fri tilmelding - ellers blev vi vist ikke så mange, hvis det kun gik på de allerbedste.

Søndag startede vi med en sprintkvalifikation, der foregik i gader og parker i Bad Harzburg ca. 500 m fra, hvor Lene og jeg havde indkvarteret os.



P-plads for hekse

Knud Sørensen satte alle på plads i sit heat i H70 (23 sek. foran nr. 2). Også Vibeke Jørgensen, Mona Nørgaard, Else Hass og Finn Hother Madsen kvalificerede sig til A-finalen.

Denne blev løbet mandag i gaderne i Goslar blandt lokale beboere, øvrige turister og biler med stævneplads foran det gamle Kejserpalads. Her blev det dog ikke til nogle topplaceringer. Jeg blev selv fanget i en blindgyde på vej til næstsidste post foran paladset, hvilket kostede 2-3 min. Jeg var dog ikke den eneste, så det var ikke undskyldningen for en dårlig placering.



Måske den dårlige placering kan skyldes den 'sunde' tyske kost?

Sprinten gav to verdensmestre til DK, idet Thomas Jensen, Tisvilde Hegn OK, og Rolf Lund, Helsingør OK, vandt deres klasser. Desuden fik vi tre bronze-medaljer.

Vi havde nu en velfortjent (?) fridag, hvor vi kunne lege turister. Den brugte Lene og jeg på en tur til Wernigerode i det gamle DDR. En by med "rigtige" gamle huse - så Den Gamle By kan godt pakke sammen.

Så gik det løs igen. Første kvalifikationsheat på langdistancen foregik onsdag i et område tæt på Bloksbjerg. Der var arrangeret alternativ transport, idet man kunne køre til stationen i Eland, hvorfra man så kunne tage en smalsporet veteranjernbane til Drei Annen Hohne, hvor stævnet skulle foregå.



Lene foran byens mindste hus

Der var først et par hurtige poster i åbent terræn, dernæst et stræk på over 1 km til post 3 (lillebitte lysning mellem to sten) gennem tæt bevokset skov med masser af væltede træer og masser af sten samt en mose, som vi var mange, der aldrig fandt. Jeg fandt heller aldrig ud af hvilke sten, der var på kortet, og hvilke der ikke var. Jeg var nu ikke den eneste, der havde problemer her, idet bedste tid på strækket var 9,22 og dårligste 40,03. Heldigvis kunne andre pan'ere, idet Mona blev nr. 3 og Ivan Christensen nr. 2 i deres respektive heats.



Langstrækket til 3'eren drillede mange og gav stræktider fra 9.22 til 40.03

På den igen

Det var jo kvalifikation til langdistance, og det fik vi så at føle på i et terræn tæt på Clausthal-Zellerfeld i et forholdsvis åbent terræn. En bane på 6,5 km er lidt længere, end jeg sædvanligvis løber i H65. Den var i øvrigt også længere end tre af heatsene i H60!! Så længden satte sine spor i tiden. Med et par mindre bom undervejs, træthed, nogle transportstræk på samlet over 2 km hjem fra post 15 med fem poster uden orienteringsmæssige udfordringer, syntes jeg, det var en lidt træls bane. Igen var det Mona og Ivan, der tog de bedste placeringer, idet de begge blev nr. 5 i deres heat, mens Knud blev nr. 9 i sit heat.



Baneudsnit fra langdistancefinalen. Bemærk den 'skønne' stigning til post 11 og de mange sten

Det gav fem A-finalepladser til henholdsvis Vibeke, Mona, Else, Ivan og Knud. Vi andre måtte tage til takke med B-finaler og derunder, hvilket dog havde den fordel, at banerne ikke var så lange som i A-finalen.

Vi havde nu igen en fridag. Den blev benyttet til en tur til Brocken (Blobsbjerg). Vi kørte over til Schierke, hvorfra vi tog veteranjernbanen til toppen, der tidligere var en af Østblokkens vigtigste radar- og lyttestationer under den kolde krig.

Det var jeg for øvrigt ikke den eneste O-løber, der gjorde. Hvorfor ligner O-løbere nu også O-løbere, selv om de ikke skal til løb? Lene og jeg blev enige om, at de nok kun havde det samme tøj med til hele ugen.

Finalen

Nå, vi nåede lørdag og final dagen. Løbet blev afviklet i Huneberg lidt syd for Bad Hazburg på kanten af et gigantisk stenbrud - med så mange stenbunker at parkere bilerne mellem, at jeg tvivler på, at alle fandt deres bil igen. Jeg var endt i D-finalen og skulle ud på 4,4 km med 170 m stigning. Det gik faktisk rigtigt godt indtil post 10, hvor jeg smed ca. 2 min. Så var der lige et stræk på 325 m - men, men - det var altså lige med 50 m ret op i luften til en lille udløber. Den trak tænder ud. På de næste 160 m steg vi så yderligere 25 m, og så manglede der kun 400 m og endnu 25 m stigning til næstsids-teposten. Jeg kom i mål på en acceptabel tid, men vigtigst: 3 sek. foran Per Klixbüll.

Der var ikke de helt gode A-finale-placeringer til Pan. Mona blev nr. 16, Ivan nr. 13 og Knud nr. 24. Det var heller ikke lige DK's dag, idet



Den sædvanlige diskussion af vejvalg og bane efter målgang

eneste topplacering gik til Thomas Jensen, Tisvilde Hegn OK, der også vandt langdistancen og altså blev dobbelt verdensmester.

Generelt syntes jeg, det var et udmærket stævne med gode stævnepladser (dog ikke sidstedagen). Der var rimeligt styr på tingene (tysk grundighed) og udmærkede terræner. Kortkvaliteten er der andre, der har bedre forstand på.



Det gamle kejserpalads, hvor vi havde stævneplads til sprintfinalen



Inge Knudsen

På med barretten

Da der d. 8.-14. juni blev afholdt Militær-VM i orienteringsløb i Danmark. Der var base på Aalborg kaserne og konkurrencer i Vester Thorup og Bulbjerg. Selvom det geografisk var på hjemmebane, følte jeg mig meget på udebane, da det var første gang, jeg trak i militærtøjet.

Hvis I undrer jer over, hvad jeg pludselig laver på det militære landshold, kan jeg fortælle, at jeg er blevet optaget i hjemmeværnet og derfor nu er en del af det danske forsvar. Som sagt var det min debut til militær-vm, og derfor vidste jeg heller ikke helt, hvad jeg skulle forvente, da militæret jo har en del formelle traditioner. Det lød dog til, at den mere garvede del af landsholdet tog det meget afslappet. Thomas Jensen (Tisvilde Hegn OK) fik lov til at stå og råbe af mig og Ulrik Nielsen (Søllerød OK), der også var helt grøn, i 10 minutters tid, og så havde vi vidst lært alt, hvad vi havde brug for, for at gå indmarch.

Når man kiggede på startlisten, så man mange lande, som man inden for orienteringsløb ikke normalt ser. Mange eksotiske lande som Indonesien, Colombia, Kazakhstan og UAE stillede med løbere, så det er vidst meget godt, at hovedformålet med militærmesterskaber er "friendship through sport". Dog

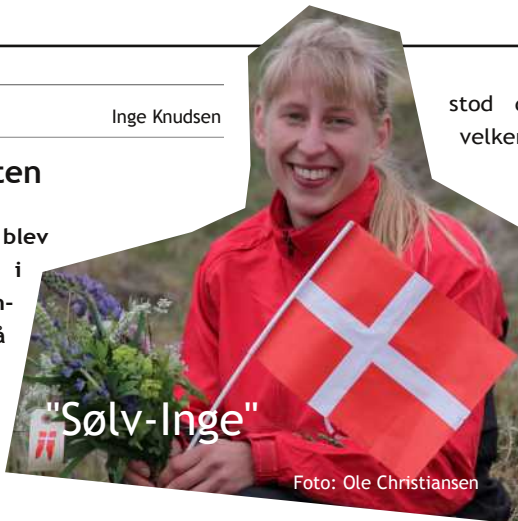


Foto: Ole Christiansen

stod der også mange velkendte navne som fx Valentin Novikov (Rusland) og Fabian Hertner (schweiz)

Stævnet startede med en fælles indmarch, hvor alle lande stillede i deres fineste

uniform. Da vi alle stod i ror landevis, blev der holdt et par åbningstaler, og en af de danske militærhelikoptere kom flyvende med et par jægersoldater, deriblandt militærlandsholdets egen Anders Bøstrup, der firrede sig ned med CISM-flaget (Conseil International du Sport Militaire), der blev hejst til vejrs, som tegn på at stævnet offielt var igang.

“ Men når man er rejst helt fra Indonesien, skal man jo også have noget for pengene..



OC, Aalborg

Indonesiens dreamteam. Foto: Ole Christiansen

Konkurrencer, sølv, fest og farver

Næste dag var det så tid til konkurrence: Mellemdistance i Vester Thorup. Der var sat busser til at køre alle løberne til karentænezonen, så ingen så stævne-pladsen og de 3 publikumsposter før løbet.

Hele foråret havde der været såkaldte mønstringer (samlinger) for militærlandsholdet, som optakt til VM på hjemmebane. Banelæggeren var Ulrik Staugaard, så ingen af os var i tvivl om, at banerne nok skulle udfordre selv de bedste orienteringsløbere. Og svært blev det. Damebanen var 3,4km med en forventet vindertid på 27min. - men blev vundet på 28.17 af Sandra Pauzaite fra Litauen. Sidste løber var i mål efter 3.12.54 timer i skoven. Men når man er rejst helt fra Indonesien, skal man jo også have noget for pengene..

Efter blomstercermonien kørte busserne igen hjemad til Aalborg kasserne, hvor der blev nørdet kort og restitueret til næste dags konkurrence - langdistance igen i Vester Thorup. Det var lidt svært at bearbejde mellemdistancen, da vi skulle løbe i samme terræn dagen efter, med samme stævneplads, og derfor ikke kunne få udleveret



Brasilien og Polen viser et godt eksempel på 'friendship through sport' Foto: Ole Christiansen

kortene fra mellem. Langdistancen foregik på samme måde som mellemdistancen. Denne gang bare med lidt større personlig succes i form af en sølvmedalje til undertegnede :-), Om aftenen fejrede holdet min medalje med champagne, slik og en masse håndtryk og lykønskninger fra mine nye militær-buddies og fra venner i o-verdenen.

På hviledagen var der arrangeret udflugt til Aalborg by, hvor man kunne komme ud at sejle med en meget hurtig militærbåd, komme på militærmuseum og spille midget-golf (bedre kendt som almindelig minigolf).

Sidste konkurrence var stafetten i Bulbjerg. Igen et meget krævende terræn, og igen kom vi forbi stævnepladsen 2 gange undervejs, og igen var det ikke noget, banerne blev meget lettere af. Polens piger løb 3 stærke ture og



Inge Knudsen på publikumsposten Foto: Ole Christiansen

tog guldet i dameklassen, mens de schweiziske drenge endelig kunne få lov at vifte med flaget ved at indtage førstepladsen hos herrerne.

Da alle løbere var kommet sikkert hjem fra skoven og tilbage til kasernen, var der så afslutningsceremoni med medaljeoverrækkelse og nedtagning af CISM-flaget, som blev givet videre til Sverige, der afholder militær VM næste år i Eksjö. Derefter var der banket, hvor alle deltagere sad og spiste i deres fine uni-form, og hvor 'Flying Superkids - the future' underholdte. Derefter kunne man klæde

om til ens eget tøj, og tage festen derfra....



Foto: Ole Christiansen



Begyndelsen af damernes langdistance, som bød på udfordringer lige fra post 1, der lå i et meget tæt og detaljeret område. Ulrik Staugaard havde virkelig kringlet nogle gode baner, der gav underholdning for både løber og publikum!



Bjarne Knudsen

Træningskalender

6/9 Distancetræning i fladt terræn

Ca. 15-20 min. opvarmning 30 min. løb på 1-2 sløjfer a 5 min. Ca. 15-20 min. Afjog.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

11/9 Fortræning til DM-stafet

DM-stafet relevant træning.

Baner: Svær, Kort/sværogLet/Mellemsvær.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

11/9 Intro kursus

Introduktion til hvordan man bruger større terrængenstande så som stier, og bakker til at finde vej. Dette afprøves efterfølgende på en lille orienteringsbane.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk og Bjarne Knudsen.



13/9 Terræntur

Inddeling i grupper efter tempo.

Sted: Silistria kl. 18. omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

18/9 Frimærkeløb/linieløb

Undervejs på banen skiftes der flere gange imellem kompasretninger (frimærkeløb) og finorientering (linieløb)

Baner: Svær, Kort/sværogLet/Mellemsvær.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

20/9 Bundtur

Fysisk træning på op til 100 min.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Palle Korsbæk.

25/9 Korridorløb

Teknisk træning, 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.

27/9 Flade terrærintervaller

5-6 runder a 4 min. med 1.30 min. pause.

Sted: Silistria kl. 18 omklædt.

Ansvarlig: Bjarne Knudsen.

Løbskalender

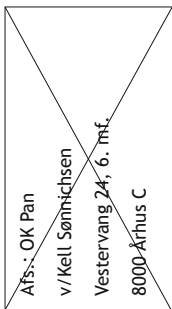
Dato	Kat.	Løbsområde	Arrangør	Bemærkning	Sidste tilm.
8/9	MTBO	Grib Skov Nord	OK Øst Birkerød	MTBO cup	4/9
9/9	B	Sukkertoppen	Horsens OK	2./3 op/ned	31/8
9/9	MTBO	Buresø skovene	Farum OK	DM MTBO Stafet, DM	1/9
15/9	A	Linå Vesterskov	Silkeborg OK	DM stafet, DM	31/8
16/9	A	Husby	Herning OK	DM lang, DM, SRL, WRE	31/8
19/9	C	Bøgsted	OK Vendelboerne	NJ-Nat 1	14/9
23/9	B	Ørnbjerg Mølle	OK Pan Århus	Djurslandsløbet	16/9
26/9	C	Hou skov	Mariager Fjord OK	NJM-Nat 2	21/9
29/9	C	Skørping	Rold Skov OK	Rebild Adventure	21/9
30/9	C	Rold Vælderskov	Rold Skov OK	Rebild Adventure	21/9
3/10	C	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	NJM-Nat 3	28/9
7/10	B	Folehaven	Søllerød OK	DM Hold 2012	30/9
10/10	C	-	Skive AMOK	Natteravnen 1	
10/10	C	Søttrup/Jenle Plantage	St. Binderup OK	Klub-Nat	5/10
13/10	MTBO	Rold Nørreskov	Rold Skov OK	MTBO cup	5/10
14/10	MTBO	Undallslund	Viborg OK	MTBO cup	5/10
17/10	C	Undallslund	Viborg OK	Natteravnen 2	
21/10	C	Vandet Plantage	Nordvest OK	NJM dag	11/10
24/10	C	Ulvedal Plantage	Karup OK	Natteravnen 3	
27/10	C	Hobro Østerskov	Mariager Fjord OK	Efterårsstafet	19/10
27/10	C	Almindingen Øst/ Nydam	Rønne IK Orientering	Bornholm Höst-Open	7/10
28/10	C	Paradisbakkerne	Rønne IK Orientering	Bornholm Höst-Open	7/10
31/10	C	-	Vestjysk OK	Natteravnen 4	

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 løbstilmelderen:

Bent Nielsen, Søkgrogen 17, 8300 Odder, tlf. 8627 7300, 2072 4060, email: bent@kronborg2.dk
Løbskonto: 3627 127-3213



Træningsløb

Dato	Terræn	Banelægger	Bemærk
5/9	Storskoven Ørnereden [23]	Knud og Lillian Sørensen	
29/9	Marselis Nord Århus Stadion	1900	
20/10	Rlsskov Vandrehjemmet	1900	

[Tal] i firkantede paranteser efter mødestedet angiver startsted på Google kortet på træningsløbssiden:

<http://www.okpan.dk/web/traening/traeningslob.html>

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 medlemskab). Prisen for øvrige deltagere er 20 kr., der betales på stedet; 5 kr. hvis man selv medbringer kort.

Baner: Der er normalt 3 baner at vælge imellem: ca 3-4 km let, ca 5-6 km mellemsvær, ca 8-9 km svær. Hvis der alligevel ikke lige er en bane, der passer til dig, er du velkommen til at forkorte et af banetilbuddene.